

## 1.9 Test: Über welche Beziehungskompetenzen verfügen Sie als Paar?

Der Einstiegstest wird sehr aufschlussreich für Sie sein, da er Fähigkeiten abfragt, die in einer Beziehung sehr wichtig sind: unbequeme Themen ansprechen, sich einfühlen können, emotional gefasst reagieren, Nähe zulassen oder offen für Klärungen und eigene Wünsche sein sowie schützende Grenzen setzen können. Vielleicht halten Sie sich im Vergleich zum/zur Partner\*in für beziehungsfähiger oder umgekehrt. Aufschlussreich sind auch die Diskrepanzen zwischen Ihren beiden Antworten, die am Ende in eine Tabelle eingetragen werden können. Es ist lohnenswert, bei sich selbst zu schauen und darüber nachzudenken.

Zugleich erfahren Sie, welche Kompetenzen für das Gelingen einer Beziehung wichtig sind. Wenn Sie den Test auswerten und danach bei sich selbst oder bei der/dem Partner\*in ein nicht ganz so gutes Ergebnis erzielen, wissen Sie, wo Sie sich verbessern dürfen.

Nachdem Sie Ihre Ergebnisse in die Tabelle eingetragen haben, kristallisieren sich mit großer Wahrscheinlichkeit vier besonders relevante Optimierungsnotwendigkeiten heraus. Diese sollten Sie im Verlauf unserer Beziehungsarbeit weiter selbstkritisch im Auge behalten.

Wenn Sie Probleme in Ihrer Partnerschaft haben, geht der Weg dahin, die jeweiligen Beziehungsfähigkeiten zu erweitern, damit Sie Ihre Konflikte in den Griff bekommen. Oft ist es sogar so, dass der Grad der Beziehungsfähigkeit verantwortlich dafür ist, dass Sie beide nicht miteinander weiterkommen. Wenn Sie Ihre Krisen hinter sich lassen wollen, ist die Fähigkeit, in einer Beziehung Lernerfahrungen zu nutzen, von großer Bedeutung.

Wenn Sie das Arbeitsbuch komplett durchgearbeitet haben, sollten Sie noch einmal zu diesem Test zurückkehren und ihn ein zweites Mal ausfüllen. So haben Sie die Ergebniskontrolle, dass sich Ihre Beziehungsfähigkeiten tatsächlich erhöht haben.

Wenn Sie selbst auf der Bewertungsskala (siehe unten) auf Werte über 8 kommen und wenn auch Ihr\*e Partner\*in Ihnen hohe Werte zuschreibt, verfügen Sie über eine gute Liebeskompetenz. Für die Bewertung des/der Partner\*in kommt es auf die Wirkung an, also darauf, wie etwas auf der anderen Seite ankommt, und nicht so sehr auf die Absicht. Aus diesem Grunde empfehle ich Ihnen, eine ggf. niedrige Einschätzung von Ihrer besseren Hälfte sehr ernst zu nehmen und nicht abzutun.

Für die vier zentralen Knackpunkte, für die Sie sich beide entscheiden, sind Sie zu 100 Prozent verantwortlich. Ebenso Ihr Partner für seinen Part. Wenn jeder zu 100 Prozent dafür geradesteht, dass diese Aspekte in Ihrer Partnerschaft besser werden, sind Sie auf jeden Fall auf dem besten Weg, ein Traumpaar zu werden.

Der Test enthält 23 Beziehungsqualitäten und vier Rubriken, zwei Rubriken für die eigene Einschätzung, zwei Rubriken für die Einschätzung des/der Partner\*in. Am besten gehen Sie jeder für sich diesen Test an und beantworten auch die Rubriken jeweils für sich (vielleicht decken Sie Ihren Teil zu). Danach können Sie Ihre Werte gemeinsam vergleichen.

**Als Bewertungssystem ist diese Resonanzskala sinnvoll:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
grausam		nicht gut			ungewiss		prima		



	Frage	Ich	Du	Ich	Du
1	Wie gut können Sie zuhören, auch dann, wenn Sie etwas hören, das Ihnen nicht gefällt?				
2	Wie schätzen Sie Ihre Fähigkeit ein, in sich hineinzuspüren und über sich selbst zu reflektieren?				
3	Wie fühlen Sie sich im Großen und Ganzen in Ihrer Beziehung?				
4	Wie fühlen Sie sich beim Austragen von Auseinandersetzungen?				
5	Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sich miteinander unterhalten?				
6	Wie fühlen Sie sich in Ihrer Beziehung in Bezug auf die Alltagsbewältigung?				
7	Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Sex miteinander haben? Oder fehlt Ihnen da etwas?				
8	Wie fühlen Sie sich, wenn Sie miteinander kuscheln, körperliche Nähe teilen? Oder fehlt Ihnen da etwas?				
9	Wenn Sie miteinander Freizeit teilen, wie fühlen Sie sich in dieser gemeinsamen Zeit?				
10	Wenn Sie gemeinsam mit Freunden, Bekannten, den Eltern zusammen sind, wie fühlen Sie sich dann?				
11	Wie empfinden Sie Ihre Fähigkeit, sich selbst etwas Gutes zu tun, liebevoll für sich selbst zu sorgen und achtsam mit sich zu sein?				
12	Wie akzeptierend und liebevoll gehen Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin um?				
13	Wie schätzen Sie sich ein in der Fähigkeit, „Danke“ zu sagen und den Dank durch eine Geste zum Ausdruck zu bringen?				
14	Wie ausgeprägt ist Ihre Fähigkeit, würdigend und achtsam mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin umzugehen?				
15	Wie zuverlässig erleben Sie sich in Ihrer Beziehung? Sagen Sie, was Sie tun? Tun Sie, was Sie sagen?				
16	Wie ist Ihr Umgang mit Negativität und Impulsivität gegenüber Ihrem Partner/Ihrer Partnerin?				
17	Wie erleben Sie sich mit der Fähigkeit, Ihre Wünsche herauszufinden, Sie auszusprechen und sich für die Erfüllung einzusetzen?				
18	Wie ausdauernd bringen Sie Ihre Anliegen vor und Ihre Wünsche auch dann ein, wenn Sie damit nicht auf Gegenliebe stoßen?				
19	Wie würden Sie sich einschätzen beim Ansprechen von Konflikten und dem Einsatz für eine Lösung, die Ihnen beiden guttut?				
20	Welchen Stellenwert räumen Sie der vorsorgenden Absprache ein, damit Pläne und Ziele gut gelingen?				
21	Wie ausgeprägt ist Ihre Fähigkeit, Gefühle zu spüren, sie achtsam zu zeigen und auch dann ohne Angriff auszudrücken, wenn dies nicht auf Gegenliebe stößt?				
22	Wie gut können Sie auf die Gefühle Ihres Partners/Ihrer Partnerin eingehen, auch dann, wenn Sie seine/ihre Empfindungen nicht nachvollziehen können?				
23	Wie gut können Sie im Kontakt mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin bleiben, wenn diese/r etwas vertritt, was Unbehagen in Ihnen auslöst?				
<b>Anzahl aller Punkte</b>					
<b>geteilt durch 23</b>					



### Auswertung des Tests vor der Paar-Arbeit



Bewertung	Ich	Du	Ich	Du
Gesamtwert				
Anzahl der Antworten Resonanzskala 1-5				
Anzahl der Antworten Resonanzskala 6-7				
Anzahl der Antworten Resonanzskala 8-10				
Bei welchen Punkten gibt es besonders auffällige Abweichungen zwischen beiden Einschätzungen?				

Ihre vier wesentlichen Knackpunkte:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

### Auswertung des Tests nach der Paar-Arbeit



Bewertung	Ich	Du	Ich	Du
Gesamtwert				
Anzahl der Antworten Resonanzskala 1-5				
Anzahl der Antworten Resonanzskala 6-7				
Anzahl der Antworten Resonanzskala 8-10				