

## **Informationen zur Bearbeitung des Fragebogens**

Dieser Fragebogen dient dazu, dass Sie uns bereits im Vorfeld über wichtige Daten und Ereignisse aus Ihrem Leben informieren. Bitte senden Sie uns den Bogen eine Woche vor unserem gemeinsamen Termin zu, damit wir ihn durcharbeiten können.

Viele Paare haben das Ausfüllen des Bogens als sehr hilfreich beschrieben. Sie können sich die Bögen gegenseitig zeigen und darüber ins Gespräch kommen, oder Sie behalten den Bogen jeweils für sich.

Lassen Sie sich Zeit zum Ausfüllen. Auch wenn Sie einige Fragen nicht schriftlich beantworten wollen, wäre es gut, sich Gedanken darüber zu machen. Sie können dann auch im persönlichen Gespräch erläutern, was Sie ergänzen möchten.

Wenn der Platz zwischen den Fragen nicht ausreicht, benutzen Sie bitte die Rückseite des Bogens für eventuelle Ergänzungen.

Name, Vorname:

Alter:

Bei interkultureller Partnerschaft, welche Kulturen?

Adresse:

Telefonnummer:

E-Mail:

## **FRAGEBOGEN**

Seit wann sind Sie ein Paar?

Leben Sie zusammen und wenn ja, seit wann?

Sind Sie verheiratet und wenn ja, seit wann?

Beruf, Berufsausbildungen:

Wie ist Ihre berufliche Situation (belastend, aufbauend, ...)?

Haben Sie Kinder (gemeinsame oder aus anderen Beziehungen)?

Name und Geburtsjahr der Kinder:

Befinden/befanden Sie sich in psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung?

### **Beziehung:**

Wie haben Sie sich kennen gelernt?

Warum haben Sie sich in einander verliebt?

Welche Interessen haben Sie gemeinsam?

Wie groß ist Ihre gemeinsame Schnittmenge? Können Sie das in Prozenten angeben?

Zur Zeit?

Wieviel Prozent hätten Sie gerne?

Was funktioniert bei Ihnen in der Partnerschaft gut?

Welche Situationen haben Sie als Paar bereits gut gemeistert?

Was waren Ihre bisherigen Problemlösungsstrategien?

Was können Sie selbst besonders gut?

Welche Verhaltensweisen schätzen Sie an Ihrem Partner/Ihrer Partnerin besonders?

Können Sie beide von Ihren jeweiligen Kompetenzen profitieren?

Worin liegen Ihre eigenen Schwächen?

Worin liegen die Schwächen Ihres Partners/Ihrer Partnerin?

Was kritisiert und was schätzt Ihr Partner/Ihre Partnerin an Ihnen am meisten?

Empfinden Sie Geben und Nehmen in Ihrer Beziehung als ausgeglichen?

Welche Fähigkeiten würden Sie gern erlernen, um Ihre Beziehung zu verbessern?

Wie ist die Aufteilung der Hausarbeit?

Wie ist der Tagesablauf geregelt? (Gemeinsame und getrennte Aktivitäten)

Wie sieht der Freundeskreis aus (gemeinsame und jeweils eigene Freunde)?

Ist Ihrer Meinung nach für jeden genügend Wohnraum vorhanden?

Wer verdient das Geld und wer verwaltet die Finanzen?

Sind Sie finanziell genügend abgesichert oder ist die finanzielle Situation angespannt?

**Aktuelle Situation:**

Empfinden Sie Ihre Partnerschaft häufig als problematisch und falls ja, seit wann?

Worin sehen Sie Ihr Problem?

Warum kommen Sie gerade jetzt?

Wer hat die Beratung vorgeschlagen?

Gab es schon frühere Beratungen?

**Kommunikation:**

Kennen Sie die 5:1 Regel (Eine Kritik kann nur angenommen werden, wenn sie von mindestens 5 Anerkennungen begleitet ist)?

Wenn ja, wenden Sie diese auch an?

Streiten Sie? Wenn ja, wie häufig und worüber?

Wie verhalten Sie sich während eines Streits? (ruhig bleiben, schimpfen, schreien, sich zurückziehen, schweigen, ...)

Wie legen Sie Streitigkeiten wieder bei? (Versöhnung?)

Machen Sie sich gegenseitig Schuldzuweisungen, dass jeweils der oder die Andere an den Problemen schuld ist (Getreu nach dem Motto: „Wenn Du Dich nur ändern würdest, wäre alles gut“)?

**Sexuelle Situation:**

Ist Ihre sexuelle Situation momentan befriedigend oder soll sich etwas ändern?

Wenn sich etwas ändern soll, was?

**Gesundheitliche Situation:**

Gibt es gesundheitliche Belastungen bei Ihnen? Wirken sich diese auf die Beziehung aus?

**Vergangenheitsaspekte:**

Hatten Sie frühere Beziehungen?

Wenn ja, wie lange dauerten diese? (Auch zusammen gewohnt?)

Leben Ihre Eltern noch und wenn ja, wie alt sind diese?

Berufe der Eltern:

Sind Ihre Eltern durch Krankheiten eingeschränkt?

Wie haben Sie Ihre Eltern erlebt?

Wie ist/wie war Ihre Beziehung zu Ihrer Mutter/Ihrem Vater früher und heute?

Haben Sie Geschwister und wenn ja, wie alt sind diese?

Was machen Ihre Geschwister beruflich?

Wie war und wie ist Ihre Beziehung zu den Geschwistern?

Gibt es ‚Verstoßene‘?

Gibt es wichtige Aspekte in der Herkunftsfamilie?

Gab es bereits Todesfälle?

Wie ist die Beziehung der Familienmitglieder untereinander (früher/heute)?

Problemrelevante Ereignisse, die von den vorhergehenden Fragen noch nicht erfasst wurden:

**Abschlussfragen:**

Welche Problemsituationen in Ihrem Leben haben Sie gut gemeistert?

Welches waren hierbei Ihre Kompetenzen, die Sie eingesetzt haben?

Welches waren die beiden wichtigsten Entscheidungen in Ihrem Leben?

Wie glücklich würden Sie Ihre Partnerschaft im Moment einschätzen (Skala 0 bis 10):

Was soll durch die Therapie verändert werden?

Was soll durch die Therapie *nicht* verändert werden?

Wie groß ist Ihre Veränderungsbereitschaft (in %) in der Relation alles zu belassen wie es ist?

*Vielen Dank für das Beantworten der Fragen!*