

Ihr Vertrauensniveau

Anleitung

Geben Sie an, inwieweit die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen, indem Sie den entsprechenden Buchstaben ankreuzen:

- (A) Trifft überhaupt nicht zu
- (B) Trifft eher nicht zu
- (C) Weder noch
- (D) Trifft eher zu
- (E) Trifft voll zu

Bitte beachten Sie: Wenn Sie und Ihr Partner/Ihre Partnerin nicht zusammenleben oder keine gemeinsamen Kinder (beziehungsweise keine Kinder aus früheren Beziehungen) haben, versuchen Sie sich vorzustellen, wie sich Ihr Partner/Ihre Partnerin verhalten *würde*, wenn das der Fall wäre.

	A	B	C	D	E
1. Ich fühle mich von meinem Partner/meiner Partnerin behütet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Mein Partner/meine Partnerin ist mir treu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mein Partner/meine Partnerin greift mir finanziell unter die Arme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Manchmal fühle ich mich in Gegenwart meines Partners/meiner Partnerin unwohl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich glaube nicht, dass mein Partner/meine Partnerin intime Beziehungen mit anderen unterhält.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	A	B	C	D	E
6. Von jetzt an möchte mein Partner/meine Partnerin mit niemandem außer mir Kinder haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Mein Partner/meine Partnerin liebt unsere Kinder über alles und/oder respektiert meine Kinder aus einer früheren Beziehung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich bin der Auffassung, dass man den meisten Menschen trauen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Mein Partner/meine Partnerin vermittelt mir ein Gefühl von emotionaler Sicherheit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich weiß, dass mein Partner/meine Partnerin immer ein sehr enger Freund/eine sehr enge Freundin sein wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Mein Partner/meine Partnerin wird sich verpflichten, den Unterhalt unserer Kinder mitzubestreiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Wenn es hart auf hart kommt, kann ich mich darauf verlassen, dass mein Partner/meine Partnerin sich für mich und unsere Familie aufopfert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Mein Partner/meine Partnerin hilft im Haushalt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Mein Partner/meine Partnerin arbeitet hart, um unsere finanzielle Sicherheit zu gewährleisten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Mein Partner/meine Partnerin respektiert mich nicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Mein Partner/meine Partnerin gibt mir das Gefühl, sexuell begehrenswert zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	A	B	C	D	E
17. Mein Partner/meine Partnerin berücksichtigt meine Gefühle, wenn er/sie Entscheidungen trifft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Ich kann darauf zählen, dass sich mein Partner/meine Partnerin um mich kümmert, wenn ich krank werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Wenn wir uns nicht vertragen, arbeitet mein Partner/meine Partnerin mit mir an unserer Beziehung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Mein Partner/meine Partnerin ist emotional für mich da.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Mein Partner/meine Partnerin macht keinen übermäßigen Gebrauch von Alkohol und Drogen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Mein Partner/meine Partnerin zeigt mir, dass er/sie in mich verliebt ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Mein Partner/meine Partnerin ist meiner Familie gegenüber freundlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Mein Partner/meine Partnerin ist ein zuverlässiger Ansprechpartner für mich, wenn ich traurig oder wütend bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Mein Partner/meine Partnerin erniedrigt oder demütigt mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Es gibt mindestens eine Person, die für meinen Partner/meine Partnerin wichtiger ist als ich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Mein Partner/meine Partnerin betrachtet uns als finanzielle Einheit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Ich habe in unserer Beziehung Macht und Einfluss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	A	B	C	D	E
29. Mein Partner/meine Partnerin zeigt anderen gegenüber, wie sehr er/sie mich wertschätzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Mein Partner/meine Partnerin hilft bei der Versorgung der Kinder mit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Ich kann meinem Partner/meiner Partnerin einfach nicht richtig vertrauen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Mein Partner/meine Partnerin hält seine/ihre Versprechen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Mein Partner/meine Partnerin ist ein Mensch mit moralischen Grundsätzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Mein Partner/meine Partnerin macht das, womit er/sie einverstanden ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Mein Partner/meine Partnerin missbraucht mein Vertrauen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Mein Partner/meine Partnerin geht liebevoll mit mir um.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Wenn wir miteinander streiten, kann ich mich darauf verlassen, dass mein Partner/meine Partnerin mir wirklich zuhört.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Mein Partner/meine Partnerin teilt und respektiert meine Träume.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Ich habe Angst, dass mein Partner/meine Partnerin fremdgehen könnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Die Worte und Taten meines Partners/meiner Partnerin entsprechen den Werten, die wir erklärtermaßen beide vertreten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Mein Partner/meine Partnerin ist mir gegenüber oft zärtlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

42. Ich kann mich darauf verlassen, dass mein Partner/meine Partnerin ein Gefühl von Familie und Zusammengehörigkeit mit mir aufbauen bzw. aufrechterhalten wird.

A B C D E

Schritt 3

Zählen Sie nun die beiden Zwischensummen zusammen, um Ihre Gesamtpunktzahl zu berechnen:

Insgesamt: _____ Punkte

Auswertung des Tests

Schritt 1

Ordnen Sie den Buchstaben, die Sie bei den Items 4, 15, 25, 26, 31, 35 und 39 angekreuzt haben, folgende Punktwerte zu und zählen Sie Ihre Punkte dann zusammen:

- (A) Trifft überhaupt nicht zu: 5 Punkte
- (B) Trifft eher nicht zu: 4 Punkte
- (C) Weder noch: 3 Punkte
- (D) Trifft eher zu: 2 Punkte
- (E) Trifft voll zu: 1 Punkt

Zwischensumme: _____ Punkte

Schritt 2

Werten Sie nun die übrigen Items aus. (Achten Sie dabei darauf, die oben bereits ermittelten Punktwerte nicht mehr mitzuzählen.)

- (A) Trifft überhaupt nicht zu: 1 Punkt
- (B) Trifft eher nicht zu: 2 Punkte
- (C) Weder noch: 3 Punkte
- (D) Trifft eher zu: 4 Punkte
- (E) Trifft voll zu: 5 Punkte

Zwischensumme: _____ Punkte

Testen Sie Ihre negativen Gefühle: Der NSO-Selbsttest

Denken Sie an einen Streit, ein Missverständnis oder eine Diskussion über ein Beziehungsproblem, die Sie in den letzten Monaten mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin geführt haben. Kreuzen Sie dann bei jeder der folgenden Aussagen an, ob diese auf Sie zutrifft oder nicht.

In jüngster Zeit habe ich mich in meiner Beziehung folgendermaßen gefühlt:

1. Verletzt.	Trifft zu <input type="checkbox"/>	Trifft nicht zu <input type="checkbox"/>
2. Missverstanden.	Trifft zu <input type="checkbox"/>	Trifft nicht zu <input type="checkbox"/>
3. »Ich muss mir das nicht gefallen lassen.«	Trifft zu <input type="checkbox"/>	Trifft nicht zu <input type="checkbox"/>
4. »Ich bin nicht schuld an dem Problem.«	Trifft zu <input type="checkbox"/>	Trifft nicht zu <input type="checkbox"/>
5. Ich wäre am liebsten aufgestanden und gegangen.	Trifft zu <input type="checkbox"/>	Trifft nicht zu <input type="checkbox"/>
6. Wütend.	Trifft zu <input type="checkbox"/>	Trifft nicht zu <input type="checkbox"/>
7. Enttäuscht.	Trifft zu <input type="checkbox"/>	Trifft nicht zu <input type="checkbox"/>
8. Zu Unrecht beschuldigt.	Trifft zu <input type="checkbox"/>	Trifft nicht zu <input type="checkbox"/>
9. »Mein Partner/meine Partnerin hat kein Recht, so etwas zu sagen.«	Trifft zu <input type="checkbox"/>	Trifft nicht zu <input type="checkbox"/>
10. Frustriert.	Trifft zu <input type="checkbox"/>	Trifft nicht zu <input type="checkbox"/>
11. Persönlich angegriffen.	Trifft zu <input type="checkbox"/>	Trifft nicht zu <input type="checkbox"/>
12. Ich wollte meinen Partner/meine Partnerin ebenfalls verletzen.	Trifft zu <input type="checkbox"/>	Trifft nicht zu <input type="checkbox"/>
13. Ich war einem Trommelfeuer der Kritik ausgesetzt.	Trifft zu <input type="checkbox"/>	Trifft nicht zu <input type="checkbox"/>
14. Ich hab's meinem Partner/meiner Partnerin heimgezahlt.	Trifft zu <input type="checkbox"/>	Trifft nicht zu <input type="checkbox"/>
15. Ich wollte mich selbst schützen.	Trifft zu <input type="checkbox"/>	Trifft nicht zu <input type="checkbox"/>
16. Ich habe die Kritik meines Partners/meiner Partnerin als Kränkung empfunden.	Trifft zu <input type="checkbox"/>	Trifft nicht zu <input type="checkbox"/>

17. Mein Partner/meine Partnerin hat versucht mich zu kontrollieren. Trifft zu Trifft nicht zu

18. Mein Partner/meine Partnerin war manipulativ. Trifft zu Trifft nicht zu

19. Mein Partner/meine Partnerin hat mich zu Unrecht kritisiert. Trifft zu Trifft nicht zu

20. Ich wollte nur, dass die Negativität endlich aufhört. Trifft zu Trifft nicht zu

Teil 2: Schätzen Sie Ihre Reaktionen ein

Nachdem Sie Teil 1 beendet haben, überlegen Sie, wie Sie und Ihr Partner/Ihre Partnerin während der Diskussion reagiert haben. Geben Sie an, inwieweit die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen, indem Sie den entsprechenden Punktwert, der den Buchstaben zugeordnet ist, einkreisen:

- (A) Trifft überhaupt nicht zu
- (B) Trifft eher nicht zu
- (C) Weder noch
- (D) Trifft eher zu
- (E) Trifft voll zu

	A	B	C	D	E
1. Mein Partner/meine Partnerin hat mich mit meiner Persönlichkeit aufgezo-	1	2	3	4	5
2. Mein Partner/meine Partnerin hat mir sehr geschmeichelt.	5	4	3	2	1
3. Mein Partner/meine Partnerin hat sich über mich lustig gemacht.	1	2	3	4	5
4. Mein Partner/meine Partnerin hat mir gezeigt, dass er/sie mich gern hat.	5	4	3	2	1
5. Es war schwierig, irgendwelche positiven Eigenschaften bei meinem Partner/meiner Partnerin zu entdecken.	1	2	3	4	5
6. Mein Partner/meine Partnerin war sehr liebevoll.	5	4	3	2	1
7. Mein Partner/meine Partnerin war richtig süß zu mir.	5	4	3	2	1
8. Mein Partner/meine Partnerin war sehr vage, was meine positiven Eigenschaften betrifft.	1	2	3	4	5

	A	B	C	D	E
9. Diese Übung hat mir großen Spaß gemacht.	5	4	3	2	1
10. Mein Partner/meine Partnerin hat sarkastische Bemerkungen über meine Persönlichkeit gemacht.	1	2	3	4	5
11. Meinem Partner/meiner Partnerin ist es nicht schwergefallen, Beispiele für meine positiven Eigenschaften zu finden.	5	4	3	2	1
12. Mein Partner/meine Partnerin hat mir aufmerksam zugehört.	5	4	3	2	1
13. Mein Partner/meine Partnerin hat sich mir gegenüber sehr warmherzig gezeigt.	5	4	3	2	1
14. Mein Partner/meine Partnerin hatte Schwierigkeiten, sich an eine Situation zu erinnern, in der ihm/ihr meine positiven Eigenschaften aufgefallen sind.	1	2	3	4	5
15. Mein Partner/meine Partnerin war höhnisch.	1	2	3	4	5
16. Wir haben bei dieser Übung viel zusammen gelacht.	5	4	3	2	1
17. Es fiel mir schwer, Beispiele für die guten Eigenschaften meines Partners/meiner Partnerin zu finden.	1	2	3	4	5
18. Mein Partner/meine Partnerin hat mir gegenüber Respekt gezeigt.	5	4	3	2	1
19. Mein Partner/meine Partnerin hat viele Beispiele für meine guten Eigenschaften gefunden.	5	4	3	2	1
20. Mein Partner/meine Partnerin hat mir gezeigt, dass er/sie mich bewundert.	5	4	3	2	1

	A	B	C	D	E
21. Mein Partner/meine Partnerin hat mich nachgeäfft und sich über mich lustig gemacht.	1	2	3	4	5
22. Mein Partner/meine Partnerin hat deutlich gemacht, dass er/sie auf mich stolz ist.	5	4	3	2	1
23. Mein Partner/meine Partnerin hat Sätze wie »Du bist immer ...« oder »Nie machst du ...« verwendet, um meine negativen Eigenschaften zu beschreiben.	1	2	3	4	5
24. Mein Partner/meine Partnerin hat mich nicht ernst genommen.	1	2	3	4	5
25. Diese Übung war schwierig und unerfreulich.	5	4	3	2	1
26. Mein Partner/meine Partnerin hat viel geschimpft.	1	2	3	4	5
27. Mein Partner/meine Partnerin hat mich herabgesetzt.	1	2	3	4	5
28. Ich hatte das Gefühl, dass mein Partner/meine Partnerin mir die Schuld an den Dingen gibt, die in unserer Beziehung nicht funktionieren.	1	2	3	4	5
29. Diese Übung war spannend und lustig.	5	4	3	2	1
30. Mein Partner/meine Partnerin hat sich Mühe gegeben, positive Eigenschaften bei mir zu beschreiben, aber er/sie war nicht aufrichtig.	1	2	3	4	5

Test: Wie ist es um Sex, Liebe und Leidenschaft in Ihrer Beziehung bestellt?

Ihr Partner und Sie sollten diesen Fragebogen getrennt ausfüllen. Bei jeder Aussage kreuzen Sie entweder »Trifft zu« oder »Trifft nicht zu« an. Nutzen Sie dann die Leerzeile, um Ihre Antwort schriftlich zu erläutern. Später können Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin über das diskutieren, was Sie geschrieben haben. Wenn Sie zum Beispiel der Ansicht sind, dass Aussage Nr. 1 zutrifft – Ihre Beziehung verliert an Leidenschaft –, könnten Sie Ihre Antwort (»Trifft zu«) folgendermaßen begründen: »Früher hatten wir jeden zweiten Abend Sex, inzwischen nur noch einmal alle zwei Wochen.«

1. Unsere Beziehung verliert an Leidenschaft; das Feuer ist dabei, zu erlöschen. Trifft zu Trifft nicht zu

Erläuterung: _____

2. Mein Partner/meine Partnerin bringt neuerdings viel seltener Liebe, Respekt und Bewunderung für mich zum Ausdruck. Trifft zu Trifft nicht zu

Erläuterung: _____

3. Wir berühren einander nur selten. Trifft zu Trifft nicht zu

Erläuterung: _____

4. Es gibt in unserer Beziehung nur selten zärtliche oder leidenschaftliche Momente. Trifft zu Trifft nicht zu

Erläuterung: _____

5. Wir haben ganz bestimmte Probleme mit unserem Sexleben. Trifft zu Trifft nicht zu

Erläuterung: _____

6. Das Problem ist, dass wir zu selten Sex haben. Trifft zu Trifft nicht zu

Erläuterung: _____

7. Das Problem ist, dass mich der Sex in unserer Beziehung nicht genügend befriedigt. Trifft zu Trifft nicht zu

Erläuterung: _____

8. Meinem Partner/meiner Partnerin und mir fällt es sehr schwer, offen über Sex oder sexuelle Probleme zu sprechen. Trifft zu Trifft nicht zu

Erläuterung: _____

9. Wir kuscheln/schmusen selten. Trifft zu Trifft nicht zu

Erläuterung: _____

10. Mein Partner/meine Partnerin und ich haben sehr unterschiedliche Vorstellungen von befriedigendem Sex.

Trifft zu Trifft nicht zu

Erläuterung: _____

11. Mein Partner/meine Partnerin weiß nicht, was mich erregt.

Trifft zu Trifft nicht zu

Erläuterung: _____

12. Das sexuelle Verlangen ist bei uns unterschiedlich ausgeprägt.

Trifft zu Trifft nicht zu

Erläuterung: _____

13. Unser Sexleben wird durch einen Mangel an Liebe beeinträchtigt.

Trifft zu Trifft nicht zu

Erläuterung: _____

14. Mein Partner/meine Partnerin empfindet den Sex mit mir als unbefriedigend.

Trifft zu Trifft nicht zu

Erläuterung: _____

15. Mein Partner/meine Partnerin zeigt mir nicht, dass er/sie mich sexuell anziehend findet.

Trifft zu Trifft nicht zu

Erläuterung: _____

16. In der Regel zeige ich meinem Partner/meiner Partnerin nicht, dass ich ihn/sie sexuell anziehend finde.

Trifft zu Trifft nicht zu

Erläuterung: _____

17. Mein Partner/meine Partnerin macht mir nie Komplimente über mein Äußeres.

Trifft zu Trifft nicht zu

Erläuterung: _____

18. Mich stört die Art und Weise, wie wir mit dem Sex beginnen.

Trifft zu Trifft nicht zu

Erläuterung: _____

19. Mein Partner/meine Partnerin ist beleidigt, wenn ich nicht in Stimmung bin.

Trifft zu Trifft nicht zu

Erläuterung: _____

20. Ich habe häufig Sex mit meinem Partner/meiner Partnerin, obwohl ich keine Lust dazu habe.

Trifft zu Trifft nicht zu

Erläuterung: _____

21. Wir nutzen nur sehr wenige Praktiken, um einander sexuell zu befriedigen.

Trifft zu Trifft nicht zu

Erläuterung: _____

22. Mein Partner/meine Partnerin hört nicht zu, wenn ich ihm/ihr erkläre, wie ich beim Sex berührt werden möchte.

Trifft zu Trifft nicht zu

Erläuterung: _____

Selbsttest: Wann es besser ist, sich zu trennen

Mithilfe der folgenden Einschätzung können Sie feststellen, ob der »Wir-Geschichte-Schalter« in Ihrer Beziehung kurz davor ist, auf »Negativ« geschaltet zu werden oder bereits dort steht. Es handelt sich nicht um einen »Schnelltest«, und das aus gutem Grund: Die Entscheidung, sich zu trennen, hat weitreichende Folgen und sollte gut durchdacht werden.

Meine »Wir-Geschichte«

Bitte füllen Sie den Fragebogen vollständig aus. Geben Sie an, inwieweit die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen, indem Sie den entsprechenden Punktwert, der den Buchstaben zugeordnet ist, einkreisen:

- (A) Trifft voll zu
- (B) Trifft eher zu
- (C) Weder noch
- (D) Trifft eher nicht zu
- (E) Trifft überhaupt nicht zu

	A	B	C	D	E
1. Ich bin von dieser Beziehung enttäuscht.	5	4	3	2	1
2. Ich schätze viele Persönlichkeitsmerkmale meines Partners/meiner Partnerin.	1	2	3	4	5
3. Ich spreche gerne über unsere gemeinsame Vergangenheit.	1	2	3	4	5
4. Ich erzähle gerne, wie wir uns kennengelernt haben.	1	2	3	4	5
5. Mein Partner/meine Partnerin und ich führen ein sehr chaotisches Leben.	5	4	3	2	1
6. Mein Partner/meine Partnerin kann sehr egoistisch sein.	5	4	3	2	1
7. Ich liebe es, zusammen mit meinem Partner/meiner Partnerin Zukunftspläne zu schmieden.	1	2	3	4	5
8. Mein Partner/meine Partnerin ist nicht mitfühlend, wenn ich wütend werde.	5	4	3	2	1
9. Ich glaube, dass wir gemeinsam jede Schwierigkeit bewältigen können.	1	2	3	4	5
10. Mein Partner/meine Partnerin setzt mich herab.	5	4	3	2	1

	A	B	C	D	E
11. Mein Partner/meine Partnerin denkt immer an meine Bedürfnisse.	1	2	3	4	5
12. Mein Partner/meine Partnerin macht sich oft in der Öffentlichkeit über mich lustig.	5	4	3	2	1
13. Mein Partner/meine Partnerin bringt unmissverständlich zum Ausdruck, dass er/sie stolz auf meine Erfolge ist.	1	2	3	4	5
14. Ich halte es ohne weiteres für denkbar, dass mein Partner/meine Partnerin fremdgehen könnte.	5	4	3	2	1
15. Wir sind ein gutes Team.	1	2	3	4	5
16. Wenn wir einen Streit hatten, frage ich mich hinterher immer: »Warum tue ich mir das bloß an?«	5	4	3	2	1
17. Mein Partner/meine Partnerin und ich haben dieselbe positive Einstellung zu unserer Beziehungsgeschichte.	1	2	3	4	5
18. Diese Beziehung hat meine Erwartungen nicht erfüllt.	5	4	3	2	1
19. Wir begreifen uns eindeutig als eine Einheit (»Wir-Gefühl«), und nicht als zwei vollständig getrennte Systeme.	1	2	3	4	5
20. Ich bin mir sicher, dass mein Partner/meine Partnerin meinen Blutdruck in die Höhe treibt.	5	4	3	2	1
21. Manchmal macht sich mein Partner/meine Partnerin über mich lustig.	5	4	3	2	1
22. Wenn wir miteinander reden, ereifern wir uns oft so sehr (im positiven Sinn), dass wir die Sätze des anderen beenden.	1	2	3	4	5

	A	B	C	D	E
23. Ich glaube nicht, dass diese Beziehung all die Mühen wert ist.	5	4	3	2	1
24. Mein Partner/meine Partnerin versteht mich.	1	2	3	4	5
25. Wir streiten immer wieder über dieselben Dinge.	5	4	3	2	1
26. Mein Partner/meine Partnerin akzeptiert es nicht, wenn ich traurig bin.	5	4	3	2	1
27. Zwischen uns gibt es viel Zuneigung und Zärtlichkeit.	1	2	3	4	5
28. Wir streiten viel, ohne dass uns das weiterbringt.	5	4	3	2	1
29. Mein Partner/meine Partnerin macht mir oft Komplimente.	1	2	3	4	5
30. Mein Partner/meine Partnerin sagt mir oft spontan, wie sehr er/sie mich liebt.	1	2	3	4	5
31. Mein Partner/meine Partnerin wird mich wahrscheinlich hintergehen.	5	4	3	2	1
32. Wir unterhalten uns sehr gerne.	1	2	3	4	5
33. Mein Partner/meine Partnerin freut sich, mich zu sehen, wenn ich abends nach Hause komme.	1	2	3	4	5
34. Ich habe mit meinem Partner/meiner Partnerin über eine Trennung oder Scheidung gesprochen.	5	4	3	2	1
35. Ich stehe voll hinter dieser Beziehung.	1	2	3	4	5
36. Mein Partner/meine Partnerin äußert anderen gegenüber, wie sehr er/sie mich wertschätzt.	1	2	3	4	5

	A	B	C	D	E
37. Mein Partner/meine Partnerin hat mir erklärt, dass er/sie mich sexuell nicht anziehend findet.	5	4	3	2	1
38. Manchmal bedroht mich mein Partner/meine Partnerin.	5	4	3	2	1
39. Wir haben uns ein tolles gemeinsames Leben aufgebaut.	1	2	3	4	5
40. Mein Partner/meine Partnerin ist stolz auf mich.	1	2	3	4	5
41. Mein Partner/meine Partnerin bringt mir viel Respekt entgegen.	1	2	3	4	5
42. Mein Partner/meine Partnerin kann extrem negativ werden.	5	4	3	2	1
43. Mein Partner/meine Partnerin schreit mich häufig an.	5	4	3	2	1
44. Wir haben sehr ähnliche Werte.	1	2	3	4	5
45. Mein Partner/meine Partnerin ist sehr zärtlich.	1	2	3	4	5
46. Mein Partner/meine Partnerin findet mich sexuell sehr anziehend.	1	2	3	4	5
47. Mein Partner/meine Partnerin sagt aus Boshaftigkeit verletzende Dinge zu mir.	5	4	3	2	1
48. Mein Partner/meine Partnerin versucht andere davon zu überzeugen, dass ich verrückt bin.	5	4	3	2	1
49. Mein Partner/meine Partnerin beleidigt meine Familie.	5	4	3	2	1
50. Mein Partner/meine Partnerin findet, dass ich nicht gut im Bett bin.	5	4	3	2	1

	A	B	C	D	E
51. Mein Partner/meine Partnerin lauert darauf, dass ich mich in widersprüchliche Aussagen verstricke, um zu demonstrieren, dass ich lüge.	5	4	3	2	1
52. Mein Partner/meine Partnerin gibt mir zu verstehen, dass er/sie von mir enttäuscht ist.	5	4	3	2	1
53. Die Negativität meines Partners/meiner Partnerin will einfach nicht aufhören.	5	4	3	2	1
54. Zu Hause werde ich oft wütend.	5	4	3	2	1
55. Ich fühle mich meinem Partner/meiner Partnerin sehr nahe.	1	2	3	4	5

Quiz: Ist unsere Beziehung beständig?

Anleitung

Geben Sie an, inwieweit die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen, indem Sie den entsprechenden Buchstaben ankreuzen:

- (A) Trifft überhaupt nicht zu
 (B) Trifft eher nicht zu
 (C) Weder noch
 (D) Trifft eher zu
 (E) Trifft voll zu

	A	B	C	D	E
1. Ich vertraue meinem Partner/meiner Partnerin voll und ganz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Mein Partner/meine Partnerin vertraut mir voll und ganz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich vertraue meinem Partner/meiner Partnerin, wenn wir Sex haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich fühle mich bei meinem Partner/meiner Partnerin sicher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Mein Partner/meine Partnerin fühlt sich bei mir sicher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich fühle mich sehr stark mit meinem Partner/meiner Partnerin verbunden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Mein Partner/meine Partnerin fühlt sich sehr stark mit mir verbunden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	A	B	C	D	E
8. Ich habe keine Geheimnisse vor meinem Partner/meiner Partnerin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Mein Partner/meine Partnerin hat keine Geheimnisse vor mir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Wir können einander gut trösten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich fühle mich von meinem Partner/meiner Partnerin geliebt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Mein Partner/meine Partnerin macht mich glücklich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich mache meinen Partner/meine Partnerin glücklich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ich würde sagen, dass ich meinen Partner/meine Partnerin liebe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ich bin zurzeit »verliebt« in meinen Partner/meine Partnerin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Mein Partner/meine Partnerin ist zurzeit in mich »verliebt«.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Eine Nutzen-/Nachteil-Analyse meiner Beziehung ergibt deutlich mehr Nutzen als Nachteile.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Ich stehe voll zu meinem Partner/meiner Partnerin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Mein Partner/meine Partnerin steht voll zu mir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Ich habe außerhalb der Beziehung keinen Sex.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Mein Partner/meine Partnerin hat außerhalb der Beziehung keinen Sex.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Meine Liebe ist nicht an Bedingungen geknüpft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	A	B	C	D	E
23. Die Liebe meines Partners/meiner Partnerin ist nicht an Bedingungen geknüpft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Mein Partner/meine Partnerin bringt mich zum Lachen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Ich bringe meinen Partner/meine Partnerin zum Lachen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Wir machen einander nicht eifersüchtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Wir küssen uns gerne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Wir haben ein moralisches Verantwortungsbewusstsein füreinander.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Es gibt viele Dinge, die wir beide gleichermaßen schätzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Mir gefällt die Art und Weise, wie mein Partner/meine Partnerin denkt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Meinem Partner/meiner Partnerin gefällt meine Art des Denkens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Mir gefällt, wie mein Partner/meine Partnerin riecht und schmeckt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Meinem Partner/meiner Partnerin gefällt, wie ich rieche und schmecke.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Wir unterstützen die Arbeit des anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Wir genießen die Zeit, die wir miteinander verbringen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Wir unterstützen uns gegenseitig finanziell.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Wir teilen Begeisterung und Freude miteinander.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	A	B	C	D	E
38. Es gefällt mir, wie mein Partner/meine Partnerin mit anderen Menschen umgeht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Wir beruhigen einander oft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Wir helfen einander, mit Stress und den Sorgen des Lebens umzugehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Wir helfen uns gegenseitig, die Person zu sein, die wir sein wollen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Wir nehmen die Qualitäten des anderen zur Kenntnis und heben sie besonders hervor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Wir machen uns gerne gegenseitig Geschenke.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Wir haben uns ein gemeinsames Leben aufgebaut, das wir beide in hohem Maße wertschätzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Mein Partner/meine Partnerin ist für mich da, wenn ich Zuwendung brauche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Wenn ich Hilfe brauche, kann ich mich an meinen Partner/meine Partnerin wenden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Ich kann mich auf meinen Partner/meine Partnerin verlassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Ich finde meinen Partner/meine Partnerin sexuell anziehend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Ich fühle mich von meinem Partner/meiner Partnerin begehrt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Ich finde in dieser Beziehung sexuelle Erfüllung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	A	B	C	D	E
51. Wir kümmern uns um die Gesundheit des anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Wenn ich etwas Nettes für meinen Partner/meine Partnerin tue, kann ich darauf zählen, dass er/sie auch etwas Nettes für mich tut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Wir haben uns gemeinsam ein Leben aufgebaut, das einen Sinn und eine tiefere Bedeutung hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. Wir haben eine gemeinsame Geschichte, die wir beide wertschätzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. Wir haben uns einen gemeinsamen Freundeskreis aufgebaut, der uns beiden wichtig ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56. Wir kennen die Ursprungsfamilie des anderen und haben eine ähnliche Einstellung zu deren Mitgliedern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57. Mein Partner/meine Partnerin kennt meine Träume und respektiert sie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58. Ich kenne und respektiere die Träume meines Partners/meiner Partnerin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59. Mein Partner/meine Partnerin kennt und respektiert meine Vorlieben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60. Mein Partner/meine Partnerin versteht mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61. In unserer Beziehung gibt es keine unfairen oder ungleichen Machtverhältnisse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62. Wir helfen uns gegenseitig, die Wunden der Vergangenheit zu heilen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	A	B	C	D	E
63. Wir kennen und respektieren die »dauerhaften Verletzlichkeiten« des anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64. Ich kann meine Wut kontrollieren, um meinen Partner/meine Partnerin nicht allzu sehr zu verletzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
65. Mein Partner/meine Partnerin kann seine/ihre Wut kontrollieren, um mich nicht allzu sehr zu verletzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
66. Mein Partner/meine Partnerin ist nicht besonders defensiv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
67. Wir akzeptieren die Persönlichkeit, Fehler etc. des anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
68. Mein Partner/meine Partnerin akzeptiert Ratschläge oder Kritik von mir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
69. In unserer Beziehung ist die Macht gerecht verteilt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
70. Bei meinem Partner/meiner Partnerin muss ich mich nicht verstellen, sondern kann ich selbst sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
71. Ich mag, wer ich bin, wenn ich mit meinem Partner/meiner Partnerin zusammen bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72. Mein Partner/meine Partnerin kann Irrtümer, Fehler etc. zugeben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
73. Wir können problemlos über alles reden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74. Wir gehen ungezwungen miteinander um.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
75. Wir führen oft intime Gespräche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	A	B	C	D	E
76. Ich berühre meinen Partner/meine Partnerin sehr gerne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
77. Mein Partner/meine Partnerin berührt mich sehr gerne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
78. Mein Partner/meine Partnerin ist ein enger Freund/eine enge Freundin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
79. Wir kennen und unterstützen die Lebensträume und -ziele des anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
80. Wir haben viel Spaß zusammen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
81. Unsere Beziehung ist sehr sinnlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
82. Wir lieben es, gemeinsam zu lernen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
83. Wir helfen einander, wieder zu Kräften zu kommen, wenn wir erschöpft sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
84. Ich fahre gern mit meinem Partner/meiner Partnerin in den Urlaub.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
85. Wir sind emotional sehr gut aufeinander eingestimmt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
86. Zwischen uns gibt es viel Zuneigung und Zärtlichkeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
87. Mein Partner/meine Partnerin bewundert und respektiert mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
88. Wir respektieren, dass der andere auch ein Leben außerhalb der Beziehung hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
89. Wir genießen es, zusammen zu essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
90. Wir verzeihen einander.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
91. Ich bin zuversichtlich, dass wir unsere Konflikte lösen können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	A	B	C	D	E
92. Wir streiten auf konstruktive Weise miteinander.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
93. Wir können gemeinsam Kompromisse finden und Probleme lösen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
94. Wir können die Belastungen im Leben zusammen meistern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
95. Wir machen einander nach wie vor den Hof.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
96. Wir lieben es, zusammen Pläne zu schmieden und zu träumen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
97. Ich glaube, dass wir gemeinsam jede Schwierigkeit bewältigen können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
98. Wir begreifen uns als eine Einheit (»Wir«) und nicht als zwei getrennte Systeme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
99. Mein Partner/meine Partnerin macht sich darüber Gedanken, was ich brauche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
100. Ich vermisse meinen Partner/meine Partnerin, wenn wir voneinander getrennt sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
101. Für gewöhnlich freue ich mich, meinen Partner/meine Partnerin wiederzusehen, wenn wir voneinander getrennt waren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
102. Ich bin bestrebt, den Bedürfnissen meines Partners/ meiner Partnerin gerecht zu werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
103. Mein Partner/meine Partnerin ist bestrebt, meinen Bedürfnissen gerecht zu werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
104. Wir legen großen Wert auf Fairness.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	A	B	C	D	E
105. Wir sind ein gutes Team.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
106. Ich kann viele positive Eigenschaften meines Partners/meiner Partnerin aufzählen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
107. Wenn mein Partner/meine Partnerin gereizt ist, geht das in der Regel rasch vorbei.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
108. Mein Partner/meine Partnerin empfindet ähnlich wie ich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
109. Wenn mein Partner/meine Partnerin leidet, habe ich Mitgefühl mit ihm/ihr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
110. Mein Partner/meine Partnerin hat Mitgefühl mit mir, wenn ich leide.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
111. Wir sind beide davon überzeugt, dass wir das beste Paar sind, das es gibt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
112. Wir haben ähnliche Werte, und mein Partner/meine Partnerin respektiert meine Überzeugungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
113. Wir haben gemeinsame Lebensräume und messen bestimmten Dingen dieselbe Bedeutung bei.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
114. Es gibt viele Dinge, die wir beide sehr lieben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
115. Mein Partner/meine Partnerin kümmert sich um mich, wenn ich krank bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
116. Wenn mein Partner/meine Partnerin krank ist, kümmere ich mich um ihn/sie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	A	B	C	D	E
117. Wir haben feste Abmachungen, wo und wie wir wichtige Feiertage verbringen, und halten uns daran.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
118. Wir haben die gleiche Vorstellung davon, was ein Zuhause ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
119. Wir unterstützen die kulturellen und religiösen Werte des anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
120. Unsere Beziehung wird mit der Zeit immer besser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung des Tests

Anzahl der Aussagen, die Sie mit A beantwortet haben:

_____ × 1 = _____

Anzahl der Aussagen, die Sie mit B beantwortet haben:

_____ × 2 = _____

Anzahl der Aussagen, die Sie mit C beantwortet haben:

_____ × 3 = _____

Anzahl der Aussagen, die Sie mit D beantwortet haben:

_____ × 4 = _____

Anzahl der Aussagen, die Sie mit E beantwortet haben:

_____ × 5 = _____

Insgesamt: _____