



SYSTEMISCHE EINZEL-, PAAR- UND SEXUALTHERAPEUTIN  
beziehungen | Intimität | achtsamkeit

## Paartherapie - Einstiegsfragebogen

Name	Alter	Datum

### Allgemeine Informationen

Seit wann sind Sie in Ihrer jetzigen Beziehung?
Leben Sie zusammen? Wenn ja, seit wann?
Haben Sie Kinder? Wenn ja, wie viele und in welchem Alter?

### Beziehungsstatus und Zufriedenheit

Wie zufrieden sind Sie momentan mit Ihrer Beziehung? (Skala von 1 - unzufrieden bis 10 - sehr zufrieden)
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Gibt es ein Thema, welches aktuell besonders Ihren Alltag bestimmt?

Welche drei Dinge schätzen Sie am meisten an Ihrem Partner/Partnerin?

1.

2.

3.

Welche drei Dinge empfinden Sie als die größten Herausforderungen in Ihrer Beziehung?

1.

2.

3.

Welche Überschrift / welchen Titel würden Sie Ihrer Beziehung geben?

## Kommunikation und Konfliktbewältigung

Wie oft haben Sie das Gefühl, miteinander über wichtige Dinge sprechen zu können?

täglich

wöchentlich

selten

Wie gehen **Sie** typischerweise mit Konflikten um?

ruhig

laut

schweigend

aufschiebend

Gibt es Themen, über die Sie sich wiederholt streiten? Wenn ja, welche?

## Vertrauen und Nähe

Wie würden Sie das Maß an Vertrauen in Ihrer Beziehung beschreiben? (Skala von 1 - kein Vertrauen bis 10 - volles Vertrauen)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Gab es Ereignisse oder Themen, die das Vertrauen zwischen Ihnen beiden beeinflusst haben? Wenn ja, welche?

Fühlen Sie sich in Ihrer Beziehung derzeit in gewünschtem Maß mit körperlicher Nähe / Intimität erfüllt?

Ja, ich fühle mich erfüllt

Nein, mir fehlt etwas

Erläuterung, falls gewünscht:

Welche Bedeutung hat körperliche Nähe und Paarintimität für Sie in einer Beziehung?

Wie würden Sie Ihre Beziehung zu Ihrem Körper und Ihrer Sexualität beschreiben?

## Persönliche Erwartungen und Ziele

Was sind Ihre persönlichen Erwartungen an die Paartherapie?

Wie glauben Sie, dass Ihr Partner/Ihre Partnerin die Beziehung aktuell wahrnimmt? Was denken Sie, was ihm/ihr besonders wichtig ist?

Was denken Sie, was Ihr Partner/Ihre Partnerin sagen würde, was Ihre größten Stärken in der Beziehung sind?

Wie würden Sie das Verhalten Ihres Partners/Ihrer Partnerin beschreiben, wenn er/sie glücklich in der Beziehung ist? Woran erkennen Sie das?

Welche Verhaltensweisen Ihres Partners/Ihrer Partnerin schätzen Sie besonders, wenn Sie sich gestresst oder angespannt fühlen?

## Zukunftsperspektiven und Wachstum

Wie sehen Sie momentan die Zukunft Ihrer Beziehung?

optimistisch

ungewiss

besorgt

In welchem Bereich wünschen Sie sich mehr Unterstützung von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin?

Was könnten Sie tun, damit Sie diese Unterstützung von Ihrem Partner / Ihrer Partnerin erhalten?

Wie bereit fühlen Sie sich, selbst aktiv zur Verbesserung Ihrer Beziehung beizutragen? (Skala von 1 - wenig bereit bis 10 - sehr bereit)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

## Persönliches Wohlbefinden

Wie zufrieden sind Sie aktuell mit Ihrem Leben allgemein? (Skala von 1 - sehr unzufrieden bis 10 - sehr zufrieden)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gibt es persönliche Herausforderungen oder Stressfaktoren, die Ihre Beziehung beeinflussen? Wenn ja, welche?

Wie wichtig sind Ihnen persönliche Freiräume und eigene Hobbys in der Beziehung?

persönliche Freiräume sind mir **sehr wichtig**

persönliche Freiräume sind mir **weniger wichtig**

persönliche Freiräume sind mir **nicht wichtig**



*Herzlichen Dank für die Zeit, die Sie sich genommen haben. Sie haben viele Fragen zu Ihrer Beziehung, Person und Situation beantwortet und dabei über wichtige Themen in Ihrem Leben nachgedacht. Vielleicht hat der Fragebogen Sie dabei unterstützt, Ihre Erwartungen und Wünsche klarer zu formulieren. Abschließend folgt die vermutlich wichtigste Frage, die Sie sich gerne immer mal wieder im Prozess der Paartherapie stellen dürfen:*

Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihre Beziehung in einem Jahr nach der Paartherapie sehen. Was wären drei positive Veränderungen, die Sie in Ihrer Beziehung als erstes bemerken würden?

1.

2.

3.

“

Die Qualität unserer Beziehungen,  
bestimmt die Qualität unseres Lebens.

– Esther Perel

”