

CHECKLISTE



WAS MACHT DIE QUALITÄT EINER GUTEN BEZIEHUNG AUS?

Woran Ihr erkennt, ob Ihr in einer glücklichen Partnerschaft lebt

Die erste Verliebtheit ist vorbei. Und jetzt bist Du Dir nicht mehr sicher, wie gut Eure Beziehung eigentlich ist. Ist er noch der Richtige? Geht es Dir mit ihr eigentlich wirklich gut? Oder ist die Kritik aneinander oder das gelegentliche Unverständnis gegenüber Deiner Partnerin schon Zeichen einer Krise, die Euch handeln lassen sollte?

Was macht es aus, als Paar in einer gelingenden Beziehung zu leben, während andere Partnerschaften scheitern? Was also machen glückliche Paare anders? Und wie könnt Ihr es auch schaffen, als Paar weiterhin glücklich zu bleiben?

In der folgenden Checkliste könnt Ihr Eure Beziehung dahingehend überprüfen, welche der 12 Erfolgsfaktoren einer glücklichen Beziehung auf Euch zutreffen. Sie wurden in einer Untersuchung von Schneewind und Wunderer als "Zutaten für ein Ehezept" herausgearbeitet. Die ergänzenden Fragen zu Eurer Orientierung haben wir aus den Erfahrungen unserer langjährigen beraterischen und therapeutischen Praxis heraus entwickelt.

Nutzt diese Liste, um sie gemeinsam durchzugehen und Euch über die Fragen auszutauschen - oder bearbeitet die Liste getrennt voneinander und vergleicht hinterher!

Können wir einander so lassen, wie wir sind?

- Begegnen wir uns mit Achtung und Verständnis?
- Können wir die Schwächen des jeweils anderen akzeptieren?
- Schätzen wir uns, auch wenn wir anderer Meinung sind?
- Zeigen wir Interesse, fragen nach und hören zu, wenn der Andere Probleme oder Sorgen hat?
- Können wir uns verzeihen?

Begegnen wir uns vertrauensvoll und offen?

- Basiert unsere Beziehung auf gegenseitigem Vertrauen?/ Sind wir gegenseitig vertrauenswürdig?
- Gehen wir ehrlich miteinander um und verzichten auf Geheimnisse?
- Können wir uns auf einander verlassen?
- Können wir uns unsere Wünsche und Sehnsüchte offenbaren?
- Verhalten wir uns dem Anderen gegenüber loyal?

Zeigen wir einander Liebe und Zuneigung?

- Verbinden uns gemeinsame Lebens- und Liebesthemen?
- Verbindet uns echte Freundschaft?/ Sind wir beste Freunde?
- Nehmen wir uns regelmäßig Zeit, uns nach unseren Erlebnissen, Herausforderungen und Problemen zu fragen?
- Spüren wir auf einander bezogene Resonanz?
- Suchen wir beieinander Nähe und Intimität?

Stehen wir in einem guten Austausch und können wir unsere Konflikte konstruktiv lösen?

- Können wir miteinander über unterschiedliche Interessen reden?
- Gehen wir bei Konflikten freundlich und humorvoll mit einander um?
- Kommen wir bei Konflikten zu gemeinsamen Ergebnissen, Lösungen und Ideen?
- Finden wir tragfähige Kompromisse, wenn wir uns nicht einig werden?
- Können wir unseren Unterschieden und Unvollkommenheiten mit Großzügigkeit begegnen?

Pflegen wir gemeinsame Interessen und Lebensbereiche?

- Nehmen wir uns regelmäßig Zeit für einander?
- Teilen wir gemeinsame Interessen und Hobbys?
- Haben wir einen gemeinsamen Freundeskreis?
- Durchbrechen wir von Zeit zu Zeit den Alltag und unternehmen gemeinsam etwas Besonderes?
- Gibt es eine gemeinsame Vision?/ Verfolgen wir gemeinsame Ziele?

Unterstützen wir uns gegenseitig?

- Gehen wir „gemeinsam durch dick und dünn“?
- Unterstützen wir uns bei Herausforderung oder Problemen gegenseitig?
- Helfen wir uns freiwillig?/ Gehen wir fürsorglich miteinander um?
- Fordern wir gegenseitig Gemeinsamkeit und Engagement ein, wenn wir das benötigen?
- Verzichten wir, wenn wir einandern helfen, auf eine Gegenleistung?

Übernehmen wir Verantwortung für unsere Kinder und Enkelkinder?

- Nehmen wir uns beide Zeit für unsere Kinder?
- Übernehmen wir gleichermaßen Verantwortung für unsere Kinder?
- Sind wir uns über die Kindererziehung einig?
- Ist der Kontakt zu erwachsenen Kindern und Enkelkindern für uns von ähnlicher Bedeutung?
- Unterstützen wir den anderen in seinem Engagement gegenüber den Kindern/ Enkelkindern, auch wenn er etwas anders macht als wir es tun würden?

Können wir uns gegenseitig Freiräume für persönliche Entwicklung lassen?

- Entwickeln wir uns in unserer Beziehung persönlich weiter?
- Sind wir unserer jeweiligen Entwicklung gegenüber offen?
- Lassen wir uns Freiräume?
- Pflegen wir jeder individuelle Interessen?
- Haben wir jeweils auch eigene Freunde?

Sind wir einander treu?

- Haben wir eine ähnliche Vorstellung von Treue und Loyalität?
- Vertrauen wir einander?
- Sprechen wir darüber, wie unsere Vorstellungen von Treue und Loyalität sich im Verlauf der Beziehung entwickelt haben?
- Lassen wir uns gegenseitig spüren, dass wir unsere Beziehung schützen und erhalten wollen?
- Können wir Lebendigkeit, die wir im Kontakt mit anderen Menschen empfinden, in unsere Partnerschaft integrieren, ohne gleich unsere Beziehung in Frage zu stellen?

Haben wir in finanziellen Belangen ähnliche Vorstellungen?

- Übernehmen wir beide Verantwortung für unsere Finanzen?
- Messen wir Geld und Besitz eine ähnliche Bedeutung bei?
- Sind wir uns in Bezug auf größere Anschaffungen einig?
- Vertrauen wir dem anderen in Bezug auf den Umgang mit Geld?
- Sind wir einander gegenüber transparent in Bezug auf unsere eigenen Finanzen?

Stimmen wir in unseren Wertvorstellungen überein?

- Verbinden uns gemeinsame Wertvorstellungen?
- Teilen wir wesentliche Überzeugungen?
- Haben wir gemeinsame Regeln, die für uns beide sinnvoll und verbindlich sind?
- Sind wir über die Wichtigkeit und Bedeutung von Ereignissen ähnlicher Meinung?
- Sprechen wir darüber, wenn wir unseren eigenen Wertvorstellungen nicht gerecht werden können?

Erleben wir unser Sexualleben als erfüllend?

- Empfinden wir unser Sexualleben als solches beide als erfüllend?
- Sind wir mit der Häufigkeit unserer sexuellen Kontakte zufrieden?
- Stimmen wir in der Vorlieben für bestimmte sexuelle Praktiken überein?
- Tauschen wir uns über die Entwicklung und Veränderung unserer sexuellen Fantasien aus?
- Sind wir auch außerhalb sexueller Aktivität zärtlich zu einander?

Quelle der Erfolgsfaktoren:

Schneewind, Klaus A.; Eva Wunderer; Mirjam Erkelenz (2004). *Beziehungskompetenzen und Beziehungsmuster in stabilen (Langzeit-) Ehen: Ausgewählte Ergebnisse des Münchner DFG-Projekts „Was hält Ehen zusammen?“* Zeitschrift für Familienforschung, 15. Jahrg., Heft 3/2004, S. 225-243