



MARTIN LUITJENS
PAARBERATUNG

Martin Luitjens

Paarberatung

Mörikestr. 1

73547 Lorch

Tel.: 07172-9296836

Mobil: 0151-18447904

mail@eheberatung-remstal.de

www.eheberatung-remstal.de

Partnerschafts-TÜV

Kraftfahrzeuge müssen alle zwei Jahre zur Hauptuntersuchung. Dabei werden alle wichtigen Teile geprüft. Mängel müssen innerhalb einer bestimmten Frist behoben werden, ansonsten droht die Stilllegung.

Für Partnerschaften gibt es zwar keinen TÜV – und doch wird manches Liebesglück „stillgelegt“. Dabei können rechtzeitig vorgenommene Wartungsarbeiten und Reparaturen Mängel beseitigen und den Korrosionsprozess wirksam aufhalten.

Der vorliegende „Partnerschafts-TÜV“ beleuchtet wichtige Bereiche, die für das Gelingen einer guten Paarbeziehung von Bedeutung sind. Er soll Ihnen helfen zu erkennen, wo Ihre Partnerschaft mehr Aufmerksamkeit und Pflege braucht. In einem frühen Stadium können Sie vieles zu zweit klären, indem Sie beispielsweise offen über Ihre Wünsche und Erwartungen sprechen. Wenn Sie alleine nicht weiter kommen, bietet sich eine Paarberatung an. Der Partnerschafts-TÜV kann hier als Einstieg dienen.

Generell gilt: Je früher Sie den „Rost“ (die Sprachlosigkeit, den Rückzug, die Resignation – oder den eskalierenden Streit) bekämpfen, desto weniger Bereiche sind befallen!

Wenn Sie den Partnerschafts-TÜV ausfüllen, dann entscheiden Sie zügig und intuitiv, in welchem Maße die Aussage auf Sie zutrifft und machen Sie in die jeweilige Spalte ein Kreuz.

Die Zahlenwerte haben folgende Bedeutung:

1 = Die Aussage trifft nicht zu

2 = Die Aussage trifft eher nicht zu

3 = Die Aussage trifft teilweise/manchmal zu

4 = Die Aussage trifft weitgehend zu

5 = Die Aussage trifft voll zu

Addieren Sie die Punkte aus einem Bereich und tragen Sie die Summe in die vorgesehene Spalte ein.

Akzeptanz: Wir akzeptieren, dass ...	1	2	3	4	5
• wir ein unterschiedliches Kommunikationsbedürfnis haben.					
• wir unterschiedlich auf Umwelteinflüsse reagieren.					
• wir unterschiedliche Strategien im Umgang mit Belastungen und Konflikten haben.					
	Summe Akzeptanz:				
Wertschätzende Kommunikation:					
• Wir hören einander zu und zeigen Interesse an dem, was den anderen beschäftigt.					
• Wir sagen einander, was wir am anderen schätzen.					
• Wir sagen einander, wofür wir dankbar sind.					
	Summe Kommunikation:				
Zeit: Wir haben ausreichend Zeit ...					
• für die Pflege unserer Paarbeziehung.					
• für Hobbys, Freundschaften, Ehrenämter ...					
• zum Ausruhen, Abschalten, zur „Besinnung“					
	Summe Zeit:				
Konflikte: Wir schaffen es, ...					© Martin Luitjens 2014
• auch dann fair miteinander umzugehen, wenn wir unterschiedlicher Meinung sind/unterschiedliche Interessen haben.					
• strittige Themen auf Augenhöhe „auszuhandeln“ - ohne dass sich einer durchsetzt und der andere klein begeben muss.					
• Lösungen zu finden, mit denen beide Seiten zufrieden sind.					
	Summe Konflikte:				
Romantik, Zärtlichkeit und Sexualität:					
• Wir nehmen uns Zeit für romantische „Arrangements“ (Essen gehen, Kino/Theater/Konzerte, Spaziergänge, Wochenenden ...).					
• Wir tauschen im Alltag Zärtlichkeiten aus (Umarmungen, Küsse, Händchen halten ...)					
• Wir erleben Sex als etwas Schönes und Verbindendes.					
	Summe Romantik:				

	1	2	3	4	5
Werte: Wir haben einen hohen Grad an Übereinstimmung ...					
• im Hinblick auf das, was uns wichtig ist (Stellenwert von Beruf, Familie, Freundschaften, Urlaub und Sinnkonzepte/ religiöse Überzeugungen).					
• im Hinblick auf Umgangsformen und Regeln für das Miteinander.					
• was unser Verständnis von Vertrauen und Offenheit anbetrifft.					
	Summe Werte:				
Alltag:					
	© Martin Luitjens 2014				
• Die anfallenden Aufgaben sind gerecht verteilt.					
• Wir sind uns weitgehend einig, wie viel Geld wir ausgeben – und wofür.					
• Wir haben unser Maß an Ordnung gefunden.					
	Summe Alltag:				
Familie:					
• Wir haben gemeinsam geklärt, wie intensiv wir den Kontakt zu unseren Herkunftsfamilien pflegen.					
• Wir haben uns geeinigt, ob wir Kinder wollen, wie viele Kinder wir uns wünschen und wann der richtige Zeitpunkt ist.					
• In Erziehungsfragen stimmen wir uns ab. Unterschiedliche Auffassungen klären wir, bevor wir sie gegenüber den Kindern kommunizieren.					
	Summe Familie:				
Gesamtpunktzahl:					

Auswertung:

Die Gesamtpunktzahl ist insofern von Bedeutung, als dass sie ein Gesamtbild erzeugt und auch die Bereiche berücksichtigt, in denen alles „rund“ läuft.

Unsere Aufmerksamkeit sollten wir insbesondere den Bereichen widmen, die 6 Punkte oder weniger haben oder in denen einzelne Sätze mit „nicht zutreffend“ (1) bewertet wurden. Hier besteht Handlungsbedarf. Sollten Sie beim Gespräch über diese Punkte feststellen, dass Sie nicht weiterkommen, weil Sie sofort in Streit geraten oder einer von Ihnen sich resigniert zurückzieht, dann sollten Sie sich frühzeitig an einen Paarberater/eine Paartherapeutin (m/w) wenden.