



DAS PAAR-ASSESSMENT

Eine regelmässige Einschätzung Eurer Vitalität, Intimität und Liebe hilft Euch als Paar, unangenehme Überraschungen zu vermeiden, und rechtzeitig zu erkennen, wenn Handlungsbedarf besteht.



ANDREA SALZMANN
COACHING • PAAR COACHING • RETREATS

Hinschauen ist besser, als wegschauen!

Dieses Paar-Assessment habe ich für dich und deinen Partner entwickelt, damit ihr eure Beziehung ehrlich einschätzen könnt. Es lohnt sich, jedes Jahr eine Beurteilung der Vitalität eurer Verbindung, eurer Intimität und eurer Liebe vorzunehmen. So könnt ihr rechtzeitig reagieren und böse Überraschungen vermeiden.

Manche Paare schenken ihrer Partnerschaft die Aufmerksamkeit, die sie verdient, andere eindeutig zu wenig.

HINSCHAUEN ist grundsätzlich richtiger, als WEGSCHAUEN!

Warum schauen so viele Paare nicht richtig hin, wenn es ihnen miteinander nicht wirklich gut geht? Warum leiden sie so lange? Warum kümmern sich so viele Paare nicht ausreichend darum, ihre Beziehung regelmässig zu pflegen und zu nähren?

Für mich ist es immer wieder ein Phänomen, wie leidensfähig manche Paare sind. Wie lange sie brauchen, sich einzugestehen, dass irgendetwas nicht gut läuft. Aus Angst vor den Konsequenzen? Vielleicht aus Überforderung? Vielleicht aus Resignation? Vielleicht aus der Angst, versagt zu haben oder wieder allein zu sein? Vielleicht getragen durch die Hoffnung, dass sich die Dinge irgendwann von selbst lösen?

Ja, es ist möglich, über einen langen Zeitraum eine erfüllende, wahrhaft intime und erfolgreiche Partnerschaft zu führen – in der das Feuer weiter lodert.

Gehörst du zu den Menschen, denen das bereits gelingt? Wunderbar!

Oder gehörst du zu den Menschen, die sich danach sehnen? Die sich fragen, wie das gehen soll. Die schon Vieles probiert haben.

Gibt es einen besseren Weg?

Ja! Lerne, wie es geht. Ziehe dein "Lehrlingsgewand" an, kremple die Ärmel hoch und mache dich an die Arbeit. Eine erfüllte Liebesbeziehung benötigt liebevolle Aufmerksamkeit. Sie wird dir nicht einfach geschenkt. So wie ein Garten, der mit gewissenhafter Pflege besser blüht und gedeiht.

Verabschiede dich von der Vorstellung, dass sich du oder dein Partner ändern müssen. Diese Vorstellung ist die Grundlage vom Scheitern. Du änderst sich nicht einfach, indem du dir das vornimmst. Aber du änderst deinen Partner auch nicht, indem du es einfach von ihm verlangst. Es gibt einen anderen Weg.

Nun, bist du bereit, etwas für deine Partnerschaft zu tun?

Grossartig. Dann ist jetzt Zeit, dich dem Assessment zuzuwenden. Fülle es gleich aus und sei so ehrlich wie möglich - Sei DU selbst!

7 x 6 themenbezogene Fragen über Eure Partnerschaft

Das Ziel dieses Paar-Assessments ist es, dir und deinem Partner zu helfen, Verbesserungspotenziale in den wichtigsten Bereichen deiner Partnerschaft zu erkennen. Es ist aber auch eine gute Gelegenheit zur allgemeinen Selbstreflexion.

Lies die Fragen durch, spüre in deine Partnerschaft hinein und gebe deine Einschätzung ab, basierend auf den letzten 4 - 6 Wochen.

Nachdem du fertig bist, nimm dir Zeit, dich um die Auswertung des Assessments zu kümmern. Wenn das Ergebnis nicht so ist, wie du es erwartest oder erhofft hast, dann ist dies nur ein Hinweis, diesem Bereich in deiner Partnerschaft mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Dieses Paar-Assessment ist für Menschen aller sexuellen Orientierungen geeignet. Die Dynamiken sind in allen Beziehungen gleich.

Denke daran, dass jeder Partner das Paar-Assessment für sich allein ausfüllt.

So funktioniert es: Kreuze auf der rechten Seite die Zahl an, die sich für dich stimmig anfühlt. Punktzahl: 1 = 0% der Zeit (nie oder eher nein), 10 = 100% der Zeit (immer oder eher ja)

1. UNSERE PARTNERSCHAFT		
1.1.	Wir spüren eine tiefe, vertrauensvolle und liebevolle Verbindung füreinander.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1.2.	Wir kennen die Schwächen unseres Partners, unserer Partnerin.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1.3.	Wir wissen um die wesentlichen Ereignisse, die unser Partner, unsere Partnerin in der Vergangenheit/Kindheit erlebt hat.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1.4.	Wir lieben uns und sind sicher, dass wir zusammenbleiben wollen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1.5.	Wir sagen anderen, dass unsere Partnerschaft erfüllt ist und wir glücklich sind.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1.6.	Wir beide sind in der Lage, dass jeder auch mit sich selbst eine gute Zeit verbringen kann.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



2. KOMMUNIKATION

2.1.	Wir hören tendenziell einander aufmerksam zu, so dass sich jeder gesehen und gehört fühlt.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.2.	Wir sprechen schwierige Themen an und kehren sie nicht unter den Teppich.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.3.	Wir merken, wenn der andere nicht mehr aufnahmefähig ist.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.4.	Wir sind beide in der Lage, Feedback und Kritik entgegenzunehmen, ohne uns gleich rechtfertigen oder verteidigen zu müssen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.5.	Jeder ist fähig, von sich zu sprechen, wenn es darum geht, Bedürfnisse auszudrücken.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.6.	Wir kommunizieren deutlich, wenn wir Raum für uns selbst brauchen, oder Nähe wünschen – auch wenn der andere sich etwas anderes wünscht oder etwas anderes will.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. KONFLIKTBEWÄLTIGUNG

3.1.	Wir beide begegnen Konflikten neugierig, offen und aufmerksam.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.2.	Wir nehmen wahr, wenn sich der andere verletzt fühlt.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.3.	Wir beide fühlen uns emotional und physisch sicher in der Beziehung – auch wenn mal Konflikte auftauchen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.4.	Wir haben bereits mehrere Konflikte überwunden und sind dadurch stärker geworden.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.5.	Wir wissen, dass in jedem Konflikt eine tiefere Wahrheit verborgen ist. Wir sind daran interessiert, diese Wahrheit zu entschlüsseln.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.6.	Wir erholen uns schnell, wenn die Verbindung zueinander mal unterbrochen ist und einer oder beide verletzt oder verärgert sind.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. TRIGGER & STARKE EMOTIONEN

4.1.	Wir beide begegnen starken Emotionen und schmerzhaften Triggern mit Neugier und Forschergeist.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.2.	Wir wissen, was zu tun ist, wenn es zwischen uns einmal emotional wird.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.3.	Wir sind mit den Reaktionen und emotionalen Zuständen unseres Partners vertraut.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.4.	Wir wissen, was den anderen triggert und, was er benötigt, um wieder zu sich zu kommen und bei sich anzukommen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.5.	Wir erkennen, wenn der Partner getriggert wurde und können uns sachlich darüber austauschen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.6.	Wir sind sicher, dass "triggern" und "getriggert sein" nichts an unserer Liebe und Verbundenheit ändert.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



5. SICHERHEIT & BEDÜRFNISSE

5.1.	Wir haben beide das Gefühl, dass wir hinter dem anderen stehen, egal was passiert.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.2.	Wir kennen die elementaren Bedürfnisse des anderen und unterstützen einander so gut wir können.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.3.	Wir können beide Grenzen setzen und "Ja" und "Nein" sagen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.4.	Wir sind sexuell aktiv und sprechen offen miteinander über unsere Sexualität, unsere Bedürfnisse und über unsere körperlichen und emotionalen Grenzen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.5.	Wir wissen um die Ängste, Verletzlichkeiten und Blockaden des anderen. Wir respektieren sie und achten darauf, wenn sie geschehen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.6.	Wir sind füreinander da und können uns aufeinander verlassen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. BEZIEHUNGSNETZ

6.1.	Wir verbringen gerne Zeit mit der Familie des Partners, der Partnerin.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.2.	Wir verbringen genug Freizeit mit Freunden oder anderen Paaren.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.3.	Wir verfügen beide über ein unterstützendes Beziehungsnetz ausserhalb der Beziehung.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.4.	Unsere engsten Freunde kennen unser wahres WIR. Wir verstecken unsere Beziehungsprobleme nicht vor ihnen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.5.	Wir haben ein paar Vorbilder, die ein lebendiges Beispiel dafür sind, was wir als Paar erreichen wollen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.6.	Wir sind beide bereit, Hilfe von aussen zu bekommen, wenn wir einmal stecken bleiben.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. LEBENSINN & ENTWICKLUNG

7.1.	Für uns beide hat die Partnerschaft oberste Priorität.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.2.	Unsere Partnerschaft wird im Laufe der Jahre immer intimer, erfüllter und stabiler.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.3.	Wir sind neugierig und haben uns dazu verpflichtet, uns persönlich weiterzuentwickeln, Neues zu lernen, eingefahrene Wege zu verlassen und uns mit unseren Beziehungsdynamiken zu befassen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.4.	Wir wollen gemeinsam glücklich alt werden und wollen alles dafür tun, dass uns dies gelingt.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.5.	Wir haben Vereinbarungen getroffen, die darauf abzielen, die emotionale Sicherheit in unserer Partnerschaft zu gewährleisten.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.6.	Wir beide kennen die Lebens-, Berufungs- und Beziehungsvision von unserem Partner, unserer Partnerin.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Auswertung

Bitte lies die folgenden Seiten erst, wenn du das Assessment ausgefüllt hast.

Viele Paare wissen nicht wirklich, wo sie stehen. Das Paar-Assessment habe ich für dich und deinen Partner entwickelt, um Klarheit darüber zu erlangen, wie es um eure Partnerschaft steht.

Das Ergebnis wird dir helfen, klar zu sehen, welche Bereiche mehr Aufmerksamkeit benötigen.

Wenn du das Paar-Assessment ehrlich ausgefüllt hast, dann gibt es das wieder, was du mit deinem Partner lebst. Die Punktzahl kann dir die Augen öffnen und helfen, realistisch zu sein und allenfalls zu handeln.

1. **Erster Schritt:** Wenn du es noch nicht getan hast: Lade deinen Partner dazu ein, das Paar-Assessment zu machen.
2. **Zweiter Schritt:** Wenn du das Paar-Assessment abgeschlossen hast, addiere deine Punkte.

DEIN GESAMTERGEBNIS _____

Es ist unrealistisch die Gesamtpunktzahl von **420** zu erreichen. Ich kenne niemand, der das schafft.

Wenn du und dein Partner mehr als **340** Punkte erreicht habt, dann solltet ihr daran denken, Paar-Coaches zu werden und anderen euer Geheimnis für eine glückliche Partnerschaft zu vermitteln. Gratulation.

Wenn du über **300** Punkte erreicht hast, dann hat deine Beziehung vermutlich einen genügend starken Boden. Ich freue mich mit euch.

Wenn du weniger als **300** Punkte erreicht hast, ist es sinnvoll, deiner Partnerschaft mehr Priorität einzuräumen. Sie benötigt mehr Aufmerksamkeit, um sie stabil zu halten.

Je weniger Punkte du erreichst, desto mehr Zeit solltest du in deine Partnerschaft investieren.

Die Mehrheit der Paare, die diesen Fragebogen ausfüllen, erreichen keine **200** Punkte. Wenn dies auf dich zutrifft, dann weisst du spätestens jetzt, dass deine Partnerschaft keinen sicheren Boden mehr hat. Wenn du jetzt nicht handelst, dann bleibst du entweder über Jahre in einer unglücklichen, faden oder oberflächlichen Beziehung stecken oder ihr trennt euch früher oder später.

Wenn sich dein Ergebnis und das deines Partners leicht oder erheblich voneinander unterscheidet, dann zählt beide Punktzahlen zusammen und teilt sie durch zwei. Dann habt ihr eine aussagefähige Punktzahl für das Paar-Assessment.

Welche Punktzahl ihr auch immer habt: Eure Aufgabe als Paar ist es, euch gegenseitig zu unterstützen und geduldig zu sein, wenn einer feststeckt oder ein Partner das Gefühl hat, dass er überfordert ist und nicht weiterweiss.

- 3. Dritter Schritt:** Vereinbart eine Zeit, wo ihr euch über die Ergebnisse austauscht. Beginnt damit, eure Wertschätzung auszudrücken, dass der andere bereit war, ehrlich hinzuschauen. Dies bildet die Grundlage zum Handeln.

In diesem Schritt ist kein Raum für Kritik, Diskussionen oder Schuldzuweisungen! Es ist Zeit für ein "Danke, dass du hier mit mir sitzt und unsere Partnerschaft besser, glücklicher und stabiler machen willst. Auch wenn wir noch nicht so genau wissen, wie das geht!"

- 4. Vierter Schritt:** Jeder nimmt sich Zeit aufzuschreiben, was er im nächsten halben Jahr verbessern möchte. Anschliessend tauscht euch bei einem nächsten Termin darüber aus.
- 5. Fünfter Schritt:** Entscheidet, welche ersten Schritte ihr unternehmen wollt, um gewisse Bereiche zu verbessern.
- 6. Sechster Schritt - Wenn dein Partner nicht dazu bereit ist, dieses Assessment zu auszufüllen:** Es ist Zeit, dich um dich selbst, dein Lebensglück zu kümmern und nicht darauf zu warten, ob sich dein Partner irgendwann bewegt.

Auch wenn dein Partner die Vorstellung hat, dass ihr es selber schaffen solltet oder, dass die Probleme nicht wirklich gross sind, oder dass die Probleme nicht an ihm, sondern an dir liegen, oder das andere euch sowieso nicht helfen können, dann gibt es keinen Grund, das zu glauben.

Jeder Mensch hat ein Anrecht auf eine glückliche Partnerschaft.

Jeder Mensch hat ein Anrecht darauf, Konflikte zu lösen und sie nicht immer wieder wegzuschieben.

Jeder Mensch hat ein Anrecht darauf, in seinem Leiden und in seinen Schwierigkeiten ernst genommen zu werden.

Kümmere Dich um Deinen Beziehungsgarten

Um in deiner Partnerschaft etwas zu ändern, ist es wichtig, deine Hoffnungen, deine Forderungen oder Erwartungen aufzugeben, dass sich dein Partner ändern sollte.

Bemerke, ob du im Moment eher den Blick darauf richtest, was du alles vermisst und was der andere dir nicht gibt. Oder befasst du dich eher damit, was mit euch passiert (obwohl ihr euch liebt) und wie ihr die Dinge verbessern könnt?

Bleibe nicht in der Suche nach Schuld und Fehlern verhaftet. Die ehrliche Selbstbefragung und das Gespräch darüber werden sonst erschwert.

Generell führt jede Form von unreflektierter Schuldzuweisung, Kritik, Erwartung, Forderung und Vorwurf beim Gegenüber zu Verschlussheit, Rückzug, Ärger oder Verletzung.

Je mehr du wünschst, dass er anders da sein sollte, desto mehr verkennst du die Realität, dass jeder von euch 50% seiner ganz persönlichen Anteile zu euren Herausforderungen beiträgt. Auch wenn es sich anders anfühlt, es sind immer 50/50. Es kann sein, dass du hier protestierst. Aber ich muss an dieser Stelle ehrlich sein. Es sind immer 50/50.

Es ist eine Illusion, dass dein Partner besser oder schlechter ist, als du selbst. Rede dir das nicht ein, oder lass es dir nicht einreden.

Verhaltensweisen ändern sich selten, nur weil du von jemand verlangst, sich zu ändern. Es ist nicht nur eine Sache des Willens, sondern der Bereitschaft, sich bewusst auf eine emotionale Ebene zu begeben und sich damit in der Partnerschaft zu zeigen.

Es ist wie mit den Unkräutern, die sich in deinem Garten angesammelt haben. Du kannst entweder auf sie schimpfen. Andere dafür verantwortlich zu machen. Oder, du spürst den Impuls, dich den Unkräutern zu widmen, weil du weisst, wenn du dich nicht darum kümmerst, werden es immer mehr. Nach getaner Arbeit bist du glücklich und erleichtert und spürst Freude. So ist es auch mit der Partnerschaft.

Es lohnt sich, Verantwortung für deinen Beziehungsgarten zu übernehmen und deiner Partnerschaft die oberste Priorität zu geben, die sie verdient. Mache einen ersten Schritt und inspiriere deinen Partner, sich um eure Beziehung zu kümmern - damit ein grossartiges Projekt daraus entsteht.

Manchmal jedoch ist die Beziehungssituation so eingefahren und blockiert, dass dies kaum möglich scheint. Aus dem Überdruß, Frustration und Leiden entsteht vielleicht der gesunde Impuls, sich Hilfe von aussen zu holen, sei es allein oder gleich zu zweit.

Was geschieht in einem Paar-Coaching?

1. Ein Paar-Coaching hilft dir und euch, eingefahrene Wege zu verlassen und Beziehungsdynamiken besser zu verstehen.
2. Werde dir klar, wo du gerade bist und wo du in Wirklichkeit sein willst.
3. Erkenne, wie du dich selbst und deine Partnerschaft sabotierst und was dich zurückhält, glücklich zu sein.
4. Ein Paar-Coaching hilft dir und deinem Partner, sinnlose Kämpfe, Streit oder schmerzhaften Rückzug zu vermeiden und da zu bleiben, auch wenn es schwierig ist.
5. Lerne, einen Raum zu kreieren, der es dir ermöglicht, authentischer zu kommunizieren – für den Rest deines Lebens.
6. In einem Paar-Coaching erhalten starke Gefühle wie Scham, Schuldgefühle, Verletzbarkeit, Ängste, Verslossenheit, aber auch überschüssige Emotionen einen Platz.

Sie sind das Salz in der Suppe und müssen nicht mehr unterdrückt werden. Sie sind nicht falsch. Man muss sie nur richtig übersetzen.

7. Lerne spielerisch neue Betrachtungsweisen und Handwerkszeuge kennen, die du selbständig im Alltag nicht nur bei Konflikten mit deinem Partner anwenden kannst, sondern auch um eure Intimität und Verbundenheit zu vertiefen.

Immer wieder höre ich von Paaren, dass sie sich gewünscht hätten, diese Handwerkszeuge früher zur Verfügung gehabt zu haben.

8. Als Paar-Coach kann ich auf grössere Perspektiven und Aspekte hinweisen, welche für euch als Paar oft nicht sichtbar sind. Dies hilft, aus Spannungen, Oberflächlichkeit und Starrheit herauszukommen und sich wieder leichter, zuversichtlicher und entspannter zu fühlen.

Warum ist manchmal Hilfe von aussen wichtig? Weil ich möchte, dass du in deiner Partnerschaft nicht nur mehr Qualität, Leidenschaft und Erfüllung erlebst. Sondern weil wir mehr glückliche Familien brauchen. Sie sind das Fundament unserer Gesellschaft. Sie sind die Basis von Frieden und Freiheit.

Und weil ich selbst erlebt habe, wie sehr sich meine eigene Ehe entwickeln konnte, indem ich ihr liebevolle Aufmerksamkeit geschenkt und mich darum gekümmert habe.

Ich freue mich, dich und euch kennen zu lernen.

Fühlst du dich angesprochen? Möchtest du mehr über ein Paar-Coaching erfahren, dann klicke hier:

Link: www.andreasalzmann.ch/paar-coaching