

#042

## 22 Fragen für deine Beziehung

1. Was tust du für deinen Partner?  
Wie setzt du dich für eure Beziehung ein?  
Welchen Beitrag leistest du?
2. Was tut dein Partner für eure Beziehung?  
Welche seiner Bemühungen siehst du?
3. Was könntet ihr in eurer Partnerschaft noch verbessern?  
Wo ist noch Platz nach oben?
4. Wann geht ihr besonders liebevoll miteinander um?  
Wann könnte uns ein liebevoller Umgang außerdem noch nützen?
5. Schafft ihr es gemeinsam zu Lösung für eure Probleme zu kommen?  
Verharrt ihr oft in der Problemsituation oder kommt ihr schnell in den Lösungsprozess?
6. Wie geht ihr damit um, wenn es schwierig und anstrengend wird?  
Welche eurer Strategien funktionieren gut?  
Welche verschlimmern die Situation eher noch?
7. Wie sprecht ihr miteinander?  
Im Alltag, aber auch im Streit?  
Was davon tut eurer Beziehung gut?  
Was möchtet ihr vielleicht noch verändern?
8. In welchem Maß helft und unterstützt ihr euch gegenseitig?  
In welchem Bereich könnt ihr euch völlig aufeinander verlassen,  
wo gibt es vielleicht noch Unsicherheiten?
9. Was hilft euch, schwierige Themen anzusprechen und zu besprechen?
10. In welchen Bereichen fällt es euch noch besonders schwer, die beste Version von euch als Paar zu sein?  
Was könnte euch dabei helfen?
11. Was fällt dir noch schwer, an deinem Partner zu akzeptieren?  
Gibt es etwas, das du gerne ändern würdest?  
Was könnte dir dabei helfen, deinen Partner auch mit dieser Eigenschaft oder Handlungsweise zu akzeptieren?
12. Welche Krisen habt ihr überstanden?  
Welche ernsthaften Schwierigkeiten gab es in eurer Partnerschaft?

Und wie habt ihr sie gemeistert?  
Was hat euch dabei geholfen?

13. Was habt ihr aus diesen Krisen gelernt?  
Was hat sich seitdem verändert?
14. Respektiert ihr die Grenzen und Freiräume eures Partners?  
Seid ihr in dieser Beziehung frei in eurem Tun oder fühlt ihr euch eingeschränkt?
15. Wie respektvoll geht ihr miteinander um?  
Im Alltag, aber auch in Streitsituationen?  
Was muss sich hier vielleicht noch ändern?
16. Was in eurer Beziehung macht dich unzufrieden oder wütend?  
Was wünschst du dir stattdessen von deinem Partner?  
Was bist auch du bereit, zu verändern?
17. Kennt ihr die Wunden Punkte des Anderen?  
Wie geht ihr damit um?  
In welchem Maß nehmt ihr Rücksicht aufeinander?
18. Wie zufrieden seid ihr mit dem Spiel von Nähe und Distanz in eurer Beziehung?  
Wo brauchst du vielleicht noch mehr Abstand?  
Wann könnte es auch noch ein bisschen näher sein?
19. Seid ihr gleichberechtigt in eurer Beziehung?  
Wie zeigt sich die Gleichberechtigung?
20. Weißt du was dein Partner sich von dir wünscht?  
Kennst du seine unerfüllten Wünsche?  
Was wünscht er sich?
21. Wie zeigt ihr euch, dass ihr euch liebt?  
Habt ihr möglicherweise verschiedene Arten, eure Liebe auszudrücken?  
Versteht ihr die „Sprache der Liebe“ des Anderen?  
Erkennt ihr seine Liebesbeweise an?
22. Bedankt ihr euch regelmäßig beieinander?  
Wofür hätte dein Partner heute ein Dankeschön verdient?

**Paartherapie Podcast**  
Linda Mitterweger

Verfügbar auf  
Itunes, Spotify & [PSY-ON.de](http://PSY-ON.de)

**PSY-ON**  
PSYCHOLOGISCHE  
BERATUNG AUF AUGENHÖHE