

Antworten auf Fragen, die ich mir schon immer mal stellen wollte

Bitte antworten Sie **offen und ehrlich**. Wenn Sie sich selbst etwas vorgaukeln, kommt es früher oder später mit geballter Kraft zurück. Das Leiden und die Belastungen in der Partnerschaft werden sich fortsetzen, bis es zu einem späteren Zeitpunkt eskaliert.

Im Folgenden ist mit *Partner* usw. auch immer die *Partnerin* gemeint.

		stimmt genau	stimmt gar nicht
1	Mein Partner und ich sind keine Freunde mehr.	000000000000000000	
2	Mein Partner und ich haben eine hohe Mauer errichtet, die uns trennt.	000000000000000000	
3	Ich muss ständig daran denken, wie gerne ich eine Affäre hätte.	000000000000000000	
4	Die Auseinandersetzungen zwischen meinem Partner und mir sind sehr gehässig geworden, und nachher möchte ich am liebsten weglaufen.	000000000000000000	
5	Mein Partner hat mir einmal, - unabhängig von einem Streit – gesagt, er wäre glücklicher, wenn wir uns trennen würden.	000000000000000000	
6	Ich will meinen Partner nicht so akzeptieren, wie er ist.	000000000000000000	
7	Mein Partner ist bereit an sich zu arbeiten	000000000000000000	
8	Wenn die Beziehung weitergehen soll, muss sich unser Umgang miteinander grundlegend ändern.	000000000000000000	
9	Mein Partner und ich haben nur noch wenig gemeinsam.	000000000000000000	
10	Ich würde diese Beziehung sofort hinter mir lassen, wenn ich mir sicher wäre, dass ich allein zurechtkäme, oder wenn ich wüsste, dass ich die schmerzliche Übergangszeit der Trennung gut überstehe.	000000000000000000	
11	Ich liebe meinen Partner nicht mehr, aber ich fühle mich für ihn verantwortlich.	000000000000000000	
12	Ich glaube, das Einzige, was mich noch hält sind Schuldgefühle.	000000000000000000	
13	Mein Partner und ich streiten uns häufig und ich fürchte, dass nicht mehr viel Substanz übrig ist.	000000000000000000	
14	Wenn ich vor einer Begegnung mit meinem Partner daran denke, dass ich jetzt eine Weile mit ihm zusammen sein werde, fühle ich mich innerlich ganz leer.	000000000000000000	
15	Mein Partner und ich spielen nicht mehr im selben Team.	000000000000000000	
16	Je mehr Zeit vergeht, desto größer wird die Abneigung gegen meinen Partner.	000000000000000000	
17	Ich habe wenig oder keine Ahnung mehr von meinem Partner.	000000000000000000	

Antworten auf Fragen, die ich mir schon immer mal stellen wollte

		stimmt genau	stimmt gar nicht
18	In unserer Beziehung herrscht nur noch wenig Vertrauen.	000000000000000000	
19	Ich fürchte mich ständig vor der Aggressivität meines Partners.	000000000000000000	
20	Mein Partner ist mir gegenüber gewalttätig	000000000000000000	
21	Ich halte es nicht aus. Wenn wieder etwas passiert, gehe ich.	000000000000000000	
22	Mein Partner ist Alkoholiker / nimmt Drogen. Noch unerträglicher für mich ist, dass er darin kein Problem sieht.	000000000000000000	
23	Ich kann meinen Partner nur ertragen, wenn einer von uns alkoholisiert oder auf Drogen ist.	000000000000000000	
24	Wenn ich es mit finanziell leisten könnte, würde ich gehen.	000000000000000000	
25	Mein Partner hat mich emotional unter Kontrolle. Ich würde ihn sehr gerne verlassen, aber ich bin zu abhängig von ihm und süchtig nach der Beziehung.	000000000000000000	
26	Mein Partner hat Kinder, zu denen ich ein gutes Verhältnis haben soll. Unsere Beziehung wäre in Ordnung, wenn es sie nicht gäbe, aber sie sind nun mal da und mit dieser Situation bin ich sehr unglücklich.	000000000000000000	
27	Ich weiß, ich sollte mir wünschen, dass meine Beziehung weitergeht, aber wenn ich ehrlich bin, wünsche ich es mir nicht.	000000000000000000	
28	Wir sind unfähig, unsere Probleme allein zu lösen, aber mein Partner lehnt eine Beratung oder Therapie ab.	000000000000000000	
29	Mein Partner hat mir gesagt, dass er mich nicht mehr liebt.	000000000000000000	
30	Mein Partner hat etwas getan, das ich ihm nicht verzeihen kann. Das war der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte.	000000000000000000	
31	Wir sind so verschieden, dass es gar keinen Sinn hätte, einen gemeinsamen Nenner zu suchen.	000000000000000000	
32	Die ständigen Forderungen meines Partners nach Liebe und Bestätigung, sein Perfektionismus und / oder die starren Regeln, die unsere Beziehung und unser Verhalten bestimmen, belasten mich so, dass ich manchmal einfach aufgeben möchte.	000000000000000000	
33	Ich bin mir fast sicher, dass mein Partner eine Affäre hat.	000000000000000000	
34	Wenn mein Partner eine Affäre hat, werde ich es nicht tolerieren.	000000000000000000	
35	Ich fühle mich meinem Partner näher, wenn wir nicht zusammen sind.	000000000000000000	
36	Bei meinem Partner und in unserer Beziehung erlebe ich deutlich mehr Schmerz als Freude und Liebe.	000000000000000000	

Antworten auf Fragen, die ich mir schon immer mal stellen wollte

		stimmt genau	stimmt gar nicht
37	Diese Beziehung ist nur noch eine Last.	000000000000000000	000000000000000000
38	Wenn ich wüsste, dass ich einen anderen fände, würde ich sofort gehen.	000000000000000000	000000000000000000
39	Ich habe eine Affäre mit jemandem, der mir viel mehr bedeutet als mein Partner, und ich will diesen Menschen unter keine Umständen aufgeben.	000000000000000000	000000000000000000
40	Ich bin meinem Partner gegenüber sehr gleichgültig geworden und habe keine Lust die Dinge zwischen uns zu klären.	000000000000000000	000000000000000000
41	Am wenigsten Stress habe ich, wenn mein Partner und ich nicht zusammen sind.	000000000000000000	000000000000000000
42	Mein Partner und ich gehen völlig unflexible miteinander um.	000000000000000000	000000000000000000
43	Ich habe keine Lust mehr, meinem Partner zu erzählen, wie es mir geht – weder Positives noch Negatives.	000000000000000000	000000000000000000
44	Die beste Zeit unserer Beziehung ist vorbei, es kann nie mehr so schön werden wie früher einmal.	000000000000000000	000000000000000000
45	Wenn ich daran denke, wie wir zusammen alt werden, erscheint mir das Leben nicht mehr lebenswert.	000000000000000000	000000000000000000
46	Es ist einfach zu viel zwischen uns passiert.	000000000000000000	000000000000000000
47	Wenn ich daran denke, meinen Partner zu verlassen, fühle ich mich erleichtert.	000000000000000000	000000000000000000
48	Ich wollte schon lange gehen, aber mein Partner hat gesagt, dann würde er sich umbringen.	000000000000000000	000000000000000000
49	Ich muss mich immer wieder zwischen meinem Partner und meiner (Herkunfts-)Familie entscheiden.	000000000000000000	000000000000000000
50	Mein Partner behandelt die Kinder schlecht und ich bin machtlos dagegen, solange wir unter einem Dach leben.	000000000000000000	000000000000000000
51	In unserer Beziehung kann ich mich nicht weiterentwickeln.	000000000000000000	000000000000000000
52	Mein Partner passt nicht in meine Zukunftspläne.	000000000000000000	000000000000000000
53	Ich will ja weg, aber ich fühle mich dazu nicht imstande, ich bin festgefahren.	000000000000000000	000000000000000000
54	Ich brauche meinen Partner viel mehr als dass ich ihn liebe.	000000000000000000	000000000000000000
55	Ich liebe meine Partner, aber ich bin nicht verliebt in ihn.	000000000000000000	000000000000000000
56	Wir haben alles versucht, aber nichts scheint zu helfen.	000000000000000000	000000000000000000

Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch! Sie haben das Recht auf ein zufriedenes Leben, - Sie beide.