

# P A A R E

PREPARE  ENRICH

• *eine starke Ehe bauen* •

— AUSWERTUNG FÜR PAARE —



<http://www.prepare-enrich.com/germany.html>

# PREPARE/ENRICH

## Personalisierte Version

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben PREPARE/ENRICH erfolgreich durchgeführt. Sich Zeit zu nehmen, um über die Beziehung nachzudenken, ist wichtig, damit Sie als Paar weiter wachsen. Basierend auf über 30 Jahren Forschung wurden die Items und Kategorien auf Ihre Beziehung zugeschnitten. Die Ergebnisse sind auf den folgenden Seiten zusammengefasst.

PREPARE/ENRICH wurde entwickelt, damit Sie über Ihre Beziehung nachdenken und miteinander ins Gespräch kommen. Diese Auswertung kann Ihnen helfen, die Stärken in Ihrer Beziehung zu identifizieren, um Ihre Beziehung zu bauen. Die Ergebnisse zeigen aber auch Ihre Wachstumsbereiche, die bearbeitet werden sollten. Alle Beziehungen brauchen Aufmerksamkeit, Pflege und Unterstützung, um weiter zu wachsen und reibungslos zu verlaufen. Sehen Sie Ihre Ergebnisse bitte nicht als endgültig oder unveränderbar. Die Ergebnisse sind eine Momentaufnahme, wie Sie Ihre Beziehung an dem Tag der Befragung beschrieben haben.

Ihr ausgebildeter PREPARE/ENRICH Anbieter wird Ihnen Feedback geben und die Ergebnisse und offenen Fragen gemeinsam mit Ihnen bearbeiten. Ihr Anbieter ist auch ausgebildet, Ihnen neue Beziehungsfähigkeiten zu vermitteln, die Ihre Beziehung bereichern können.

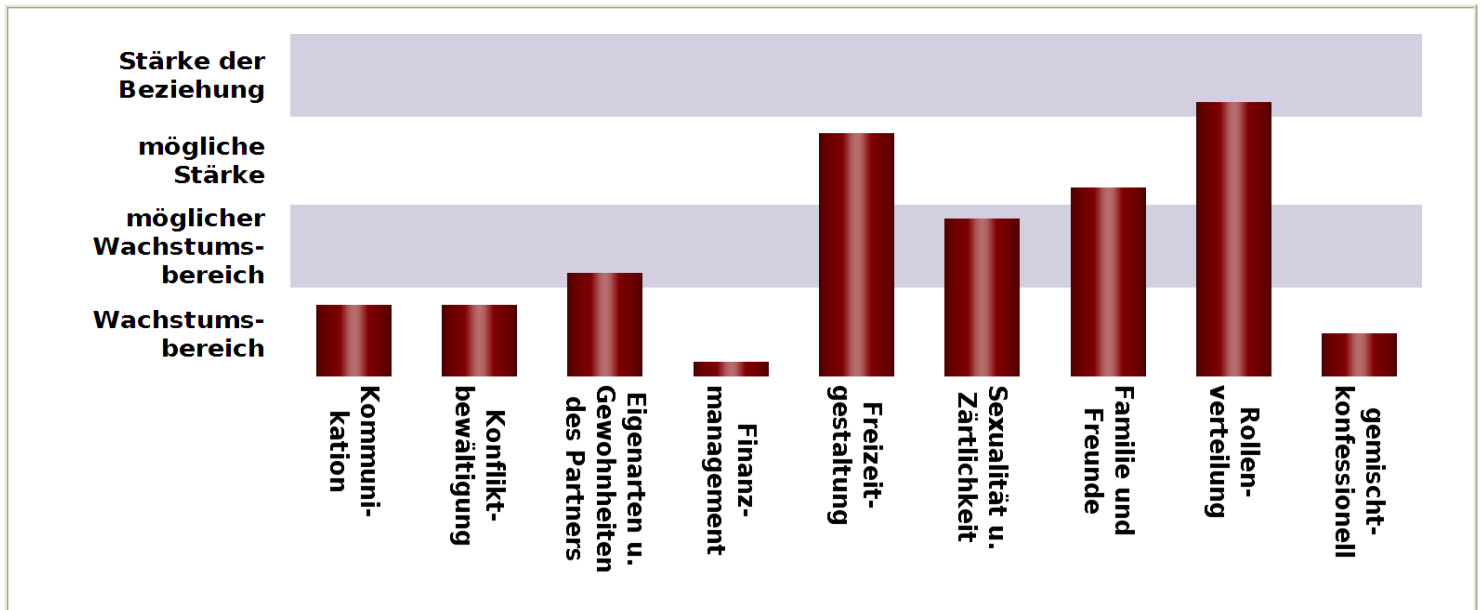
Wir empfehlen Ihnen, jedes Jahr das Couple Checkup in Anspruch zu nehmen <http://www.couplecheckup.com>, um Ihre Beziehung proaktiv zu stärken. Denken Sie daran, je mehr Sie in Ihre Beziehung investieren, desto mehr Nutzen haben Sie davon. **Wir wünschen Ihnen viel Erfolg in Ihrer Partnerschaft und Ihrem gemeinsamen Wachstum!**

### Inhalt

<u>Ergebnisse</u>	<u>Seite</u>
<b>Stärken und Wachstumsbereiche</b>	<b>3</b>
<b>Beziehungsdynamik</b>	<b>4</b>
<b>Persönliches Stressprofil</b>	<b>5</b>
<b>Paarstrukturkarte</b>	<b>6</b>
<b>Familienstrukturkarte</b>	<b>7</b>
<b>GOSUA Persönlichkeitsprofil</b>	<b>8-10</b>

**PREPARE/ENRICH**  
© Copyright, 2008 - 2015  
Life Innovations, Inc.

# Stärken und Wachstumsbereiche

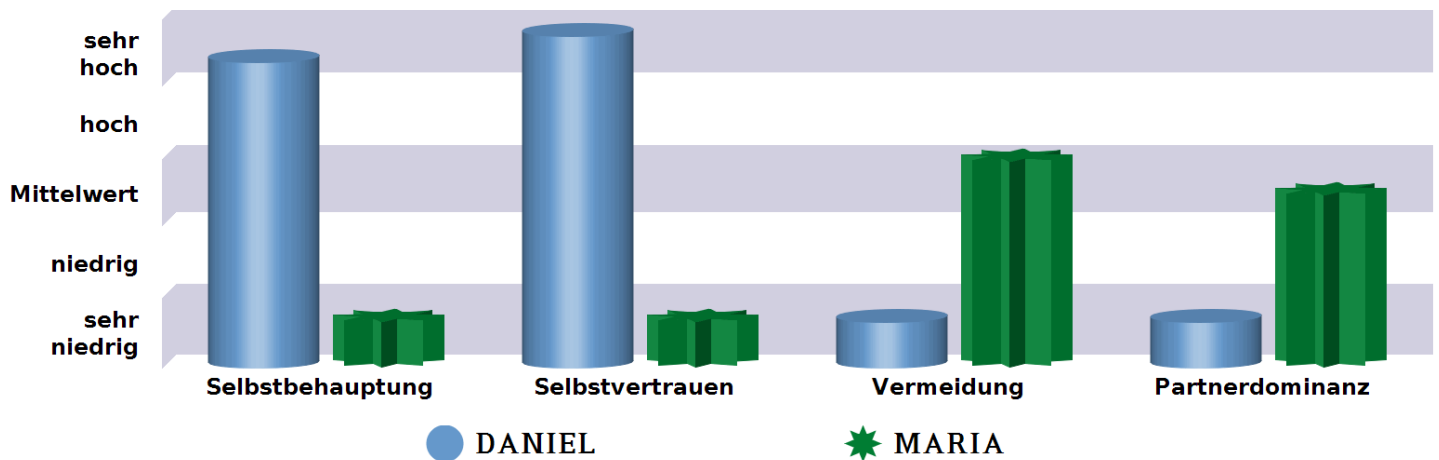


<b>Stärke der Beziehung</b> Bereiche mit <i>hoher</i> Übereinstimmung	Rollenverständnis
<b>mögliche Stärke</b> Bereiche mit <i>mäßig hoher</i> Übereinstimmung	Familie und Freunde Freizeitgestaltung
<b>möglicher Wachstumsbereich</b> Bereiche mit <i>nurmäßiger</i> Übereinstimmung	Eigenarten u. Gewohnheiten des Partners Sexualität und Zärtlichkeit
<b>Wachstumsbereich</b> Bereiche mit <i>niedriger</i> Übereinstimmung	Finanzmanagement gemischt-konfessionell Kommunikation Konfliktbewältigung

## Zusammenfassung

Ihre Ergebnisse zeigen eine Mischung von Stärken und Wachstumsbereichen. Wenngleich es keine perfekte Beziehung gibt, können Paare, die bereit sind, an ihren Fähigkeiten - insbesondere im Bereich Kommunikation und Konfliktbewältigung - zu arbeiten, die Qualität ihrer Beziehung deutlich verbessern. Wenn die Wachstumsbereiche überwiegen, gibt es mehr Konfliktpotenzial oder Gefühle der Entfremdung. Nutzen Sie Gelegenheiten, Zeit und Energie in eine wachsende Beziehung zu investieren.

# Beziehungsdynamik



**Selbstbehauptung** ist die Fähigkeit, Gefühle mitzuteilen und eigene Wünsche zu äußern.

**Daniel:**  **sehr hoch**

Daniel ist in der Lage, Gefühle, Gedanken und Wünsche gegenüber dem Partner anzumelden.

**Maria:**  **sehr niedrig**

Maria hat Schwierigkeiten, Gefühle und Gedanken zum Ausdruck zu bringen und ist selten fähig Wünsche gegenüber dem Partner anzumelden.

**Selbstvertrauen** misst wie gut jemand sich selbst sieht und die Fähigkeit, Dinge im Leben zu erreichen.

**Daniel:**  **sehr hoch**

Daniel hat sehr hohes Selbstvertrauen und fühlt sich wohl mit sich selbst und mit der Fähigkeit, Dinge im Leben zu erreichen.

**Maria:**  **sehr niedrig**

Maria hat sehr wenig Selbstvertrauen und ein schwaches Selbstwertgefühl und fühlt sich unwohl mit der Fähigkeit Dinge im Leben zu erreichen.

**Vermeidung** ist die Tendenz Probleme zu ignorieren und die Abneigung, Schwierigkeiten direkt zu behandeln.

**Daniel:**  **sehr niedrig**

Daniel hat einen sehr niedrigen Wert bei Vermeidung erzielt, und ist offen, Beziehungsthemen und Probleme zu erkennen und anzusprechen.

**Maria:**  **Mittelwert**

Maria hat einen mittleren Wert erzielt und wird Probleme manchmal minimieren oder zögern mit Themen direkt umzugehen.

**Partnerdominanz** wird als die Wahrnehmung definiert, dass der Partner einen Menschen und sein Leben kontrolliert.

**Daniel:**  **sehr niedrig**

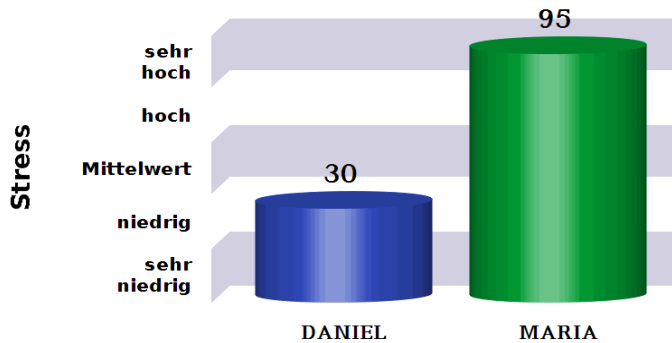
Daniel hat einen sehr niedrigen Wert bei Partnerdominanz erzielt und empfindet den Partner überhaupt nicht als dominant und kontrollierend.

**Maria:**  **Mittelwert**

Maria hat einen mittleren Wert bei Partnerdominanz erzielt und empfindet den Partner manchmal als dominant und kontrollierend.

# Persönliches Stressprofil

**Persönliches Stressprofil** nimmt den jeweiligen Stress-Level der letzten 12 Monaten in Augenschein. Für verlobte Paare wird der Stress-Level anhand von 25 häufigen persönlichen- und hochzeitsbedingten Stressoren gemessen.



**Daniel** scheint wenig Frust oder persönlichen Stress zu haben. Während die Hochzeitsvorbereitungen Zeit, Geduld und Energie erfordern, sind diese Herausforderungen gut zu bewältigen. Dennoch kann es hilfreich sein, Stressbewältigung zu thematisieren.

**Maria** scheint ein sehr hohes Maß an persönlichem Stress zu erleben, der viel Zeit und Energie kostet. Dieser Stress kann die körperliche und emotionale Gesundheit beeinträchtigen und die Beziehung stören. Es wäre hilfreich, Bewältigungsstrategien zu erlernen, um mit dem Stress besser zurecht zu kommen.

## Wie oft haben diese Punkte Sie in Stress gebracht?

nie 1	selten 2	manchmal 3	oft 4	sehr oft 5
----------	-------------	---------------	----------	---------------

### Daniel

#### Die 10 häufigsten Stressfaktoren

##### oft

finanzielle Sorgen  
wer die Hochzeit und die Feier bezahlt  
zu viele Schulden (Kreditkarten, Kredite, etc)

##### manchmal

Der/die Verlobte schafft nichts so richtig  
Ihr Beruf  
Ihr Partner  
Kosten der Hochzeit  
Verlobte(r) gestresst mit der Hochzeitsvorbereitung  
zu wenig Zeit für sich selbst

### Maria

#### Die 10 häufigsten Stressfaktoren

##### sehr oft

Kosten der Hochzeit

##### oft

Entscheidungen über Details zur Hochzeit  
finanzielle Sorgen  
mangelnde Zeit für die Familie  
mangelnde Zeit für Freunde  
Meinungen von Freunden oder Verwandten  
wer die Hochzeit und die Feier bezahlt

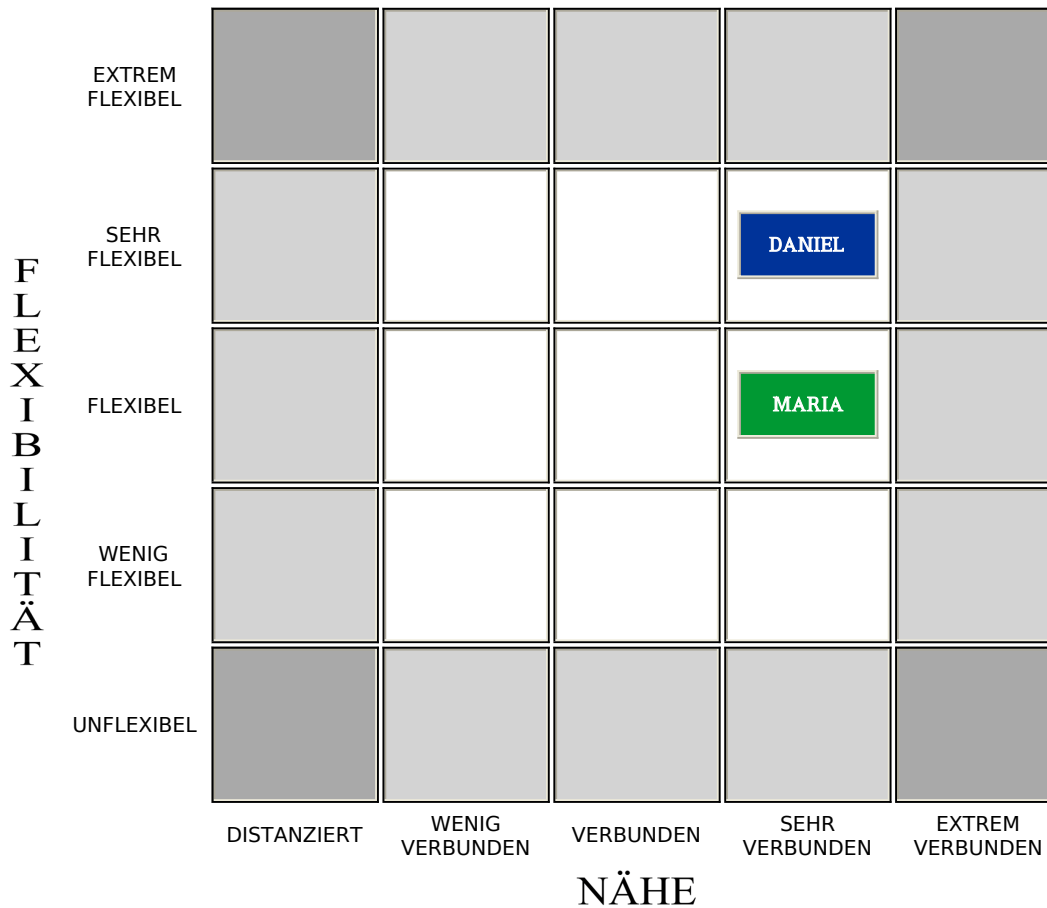
##### manchmal

Der/die Verlobte schafft nichts so richtig  
Ihr Partner  
Ihre momentane Wohnsituation

## PREPARE/ENRICH Übungen:

*Kritische Bereiche erkennen, Prioritäten setzen, Hochzeitsstress*

# Paarstrukturkarte



**Paar Nähe** ist die emotionale Nähe zum Partner. Die Beziehungen reichen von *distanziert* bis *extrem verbunden*.

- Beide Partner beschrieben ihre Beziehung als **sehr verbunden**. Sehr verbundene Paare zeichnen sich oft durch ein gutes Gleichgewicht zwischen Nähe und Unabhängigkeit aus, was eine interdependente Beziehung widerspiegelt. In gesunden Ehen wird die Verbundenheit gepflegt, die Partner lassen einander aber auch noch Raum, um persönliche Hobbys und Interessen nach zu gehen.

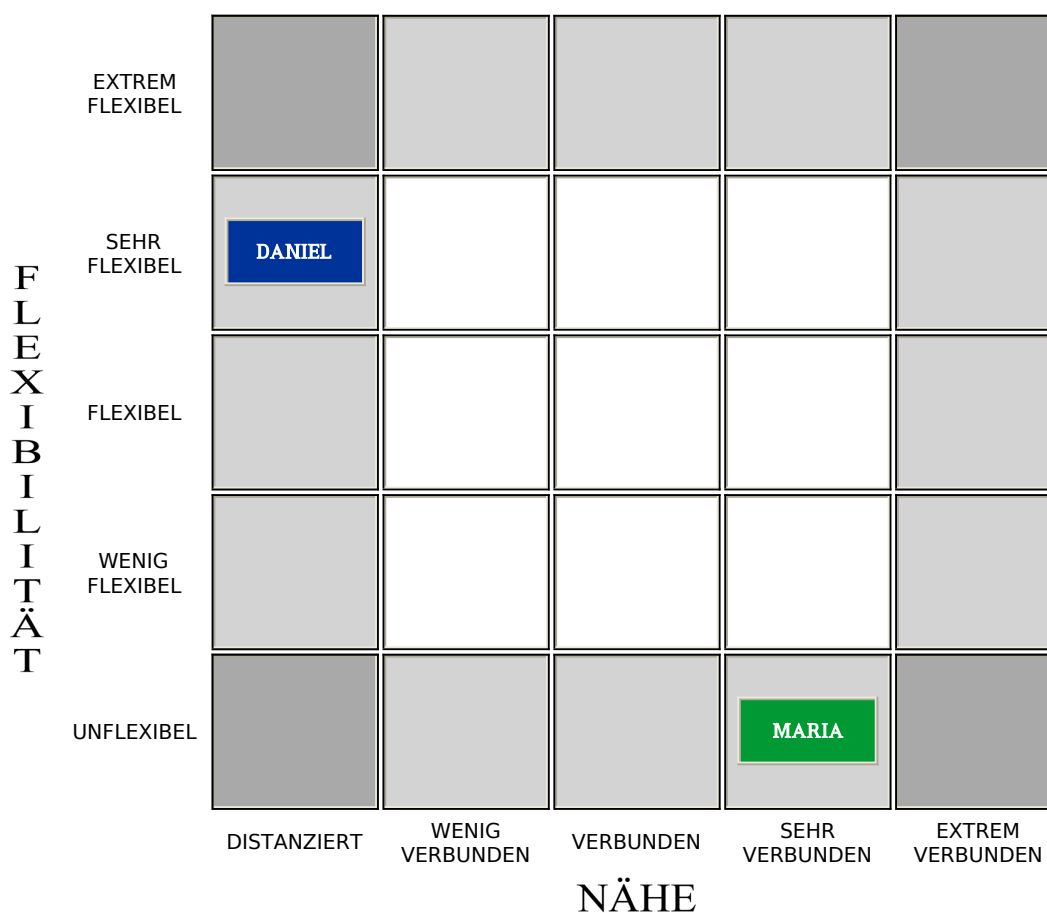
**Paarflexibilität** ist die Fähigkeit Veränderungen in Rollen- und Aufgabenverteilung bei Bedarf vorzunehmen. Beziehungen reichen von *unflexibel* bis *extrem flexibel*.

- Daniel empfindet die Beziehung als **sehr flexibel**. Stabilität und Veränderung stehen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander. Sie treffen viele Entscheidungen gemeinsam und können sich auf die jeweils aktuelle Situation einstellen. Die meisten Paare genießen dieses Maß an Flexibilität.
- Maria beschreibt die Beziehung als **flexibel**. Solche Beziehungen sind auch offen für Veränderungen wenn nötig und haben ein ausgewogenes Maß an Struktur und Ordnung. Man teilt sich im Allgemeinen die Leitungsverantwortung und die Entscheidungsfindung. Rollen und Abläufe werden den Gegebenheiten angepasst. Die meisten Paare genießen dieses Maß an Flexibilität.

**Für das Paargespräch:** Betrachten Sie die Ergebnisse bei Nähe und Flexibilität. Es könnte hilfreich sein, darüber zu reden, was dem Paar am momentanen Grad der Nähe und Flexibilität gefällt. Es ist auch hilfreich darüber zu reden, ob die Partner mehr oder weniger Nähe oder Flexibilität wünschen.

**PREPARE/ENRICH Übungen:** *Eine Landkarte Ihrer Beziehung, Übungen zu "Nähe" und "Flexibilität"*

# Familienstrukturkarte



**Familiennähe** ist der Grad emotionaler Nähe zwischen Familienmitgliedern der Herkunftsfamilie. Die Beziehungen reichen von *distanziert* bis *extrem verbunden*.

- Daniel ist in einer Familie aufgewachsen, die man als **distanziert** bezeichnet. Das bedeutet, dass er/sie sich womöglich von anderen Familienmitgliedern isoliert oder emotional entfernt fühlte. Distanzierte Familienmitglieder sind sehr unabhängig voneinander. Möglicherweise fehlte ihnen die Balance und jeder lebte sein eigenes Leben.
- Maria ist in eine Familie aufgewachsen, die man als **sehr verbunden** sieht und in dem die Familienmitglieder einander sehr nahe standen. Die meisten gesunden Familien sind verbunden und genießen es, zusammen zu sein, gestehen den Familienmitgliedern jedoch zugleich eine gewisse Unabhängigkeit zu.

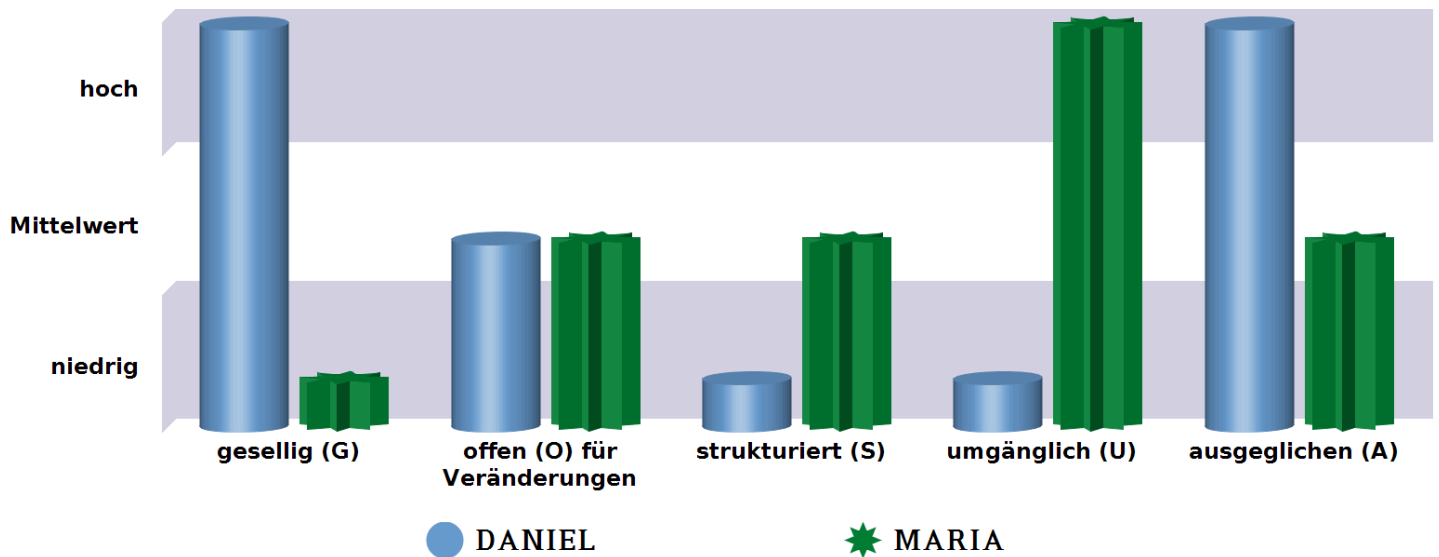
**Familienflexibilität** ist die Fähigkeit der Familie Veränderungen in Rollen- und Aufgabenverteilung bei Bedarf vorzunehmen. Familien reichen von *unflexibel* bis *extrem flexibel*.

- Daniel ist in einer Familie aufgewachsen, die **sehr flexibel**, grundsätzlich offen für Veränderungen und etwas lose strukturiert war. Die Leitungs- und Entscheidungsverantwortung wurden geteilt; Rollen und Alltagsabläufe wurden den Gegebenheiten angepasst.
- Maria ist in eine Familie aufgewachsen, die als **unflexibel** und nicht sehr offen für Veränderungen empfunden wurde. Veränderungen in der Leitungsverantwortung, in Rollen und Abläufen stoßen bei den Familienmitgliedern oft auf Widerstand. Sie haben eventuell auch Schwierigkeiten, mit Stress umzugehen und neue Wege zu finden, Probleme anzugehen.

**Für das Paargespräch:** Betrachten Sie die Ergebnisse bei Familiennähe und -flexibilität. Besprechen Sie die Familiennähe und -flexibilität anhand konkreter Ereignisse - z.B. Feiertage, Geburtstage oder Umgang mit Disziplin. Was möchte das Paar aus der Herkunftsfamilie mit in die Beziehung nehmen? Was soll geändert werden?

**PREPARE/ENRICH Übungen:** Eine Landkarte Ihrer Beziehung, Übungen zu "Nähe" und "Flexibilität"

# GOSUA Persönlichkeitsprofil



Das **GOSUA Persönlichkeitsprofil** besteht aus fünf Dimensionen und basiert auf dem Fünf-Faktoren-Modell der Persönlichkeit. Die fünf Dimensionen und die Ergebnisse des Paares werden unten erläutert. Betrachten Sie die Ergebnisse aller fünf Dimensionen im Zusammenhang, anstatt sich auf eine oder zwei zu konzentrieren, in denen die Person besonders hohe oder niedrige Werte erzielt hat.

Vergleichen Sie, wo die GOSUA Ergebnisse ähnlich und wo sie unterschiedlich sind. Diskutieren Sie die jeweiligen Vor- und Nachteile.

**PREPARE/ENRICH Übung:** Ergründen Sie Ihre Persönlichkeit

## gesellig (G)

**Diese Eigenschaft zeigt den Grad der Extraversion.**

- **Daniel** hat einen **hohen** Wert in diesem Bereich erzielt. Solche Menschen sind grundsätzlich kontaktfreudig. Sie sind gern mit anderen zusammen und stecken oft voller Energie. Sie sind enthusiastisch und handlungsorientiert. Wahrscheinlich freuen sie sich, dass sie leicht Bekanntschaften und Freundschaften schließen können und sind nicht so gern allein. Wenn sie sich in einer Gruppe befinden, reden sie gerne, behaupten sich und stehen womöglich oft im Mittelpunkt. Wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten, wirkt es möglicherweise so, als seien sie oberflächlich oder würden nach Aufmerksamkeit heischen.
- **Maria** hat einen **niedrigen** Wert in diesem Bereich erzielt. Solche Menschen sind eher zurückhaltend oder introvertiert. Introvertierten Personen fehlt oft die Ausgelassenheit und Emsigkeit Extravertierter. Sie sind eher unauffällig, bedacht, sozial nicht so vernetzt und ziehen es vor, allein oder mit wenigen engen Freunden zusammen zu sein. Wahrscheinlich können sie auf tanken, wenn sie Zeit alleine oder in einem sehr persönlichen Umfeld statt in einer großen Gruppe oder Menge verbringen. Wenn sie sehr introvertiert sind, wirken sie womöglich einzelgängerisch und man könnte ihr Bedürfnis, Zeit für sich alleine zu haben, sogar fälschlicherweise als abgehoben interpretieren.

### Für das Paargespräch:

Bei Paaren wo die Werte in diesem Bereich ziemlich weit auseinander liegen, sollte man darauf achten, dass sie offen darüber sprechen, ob sie an bestimmten gesellschaftlichen Anlässen teilnehmen und sich mit anderen treffen. Einer von beiden zieht daraus Energie, mit anderen zusammen zu sein, während der andere Partner den privaten Rahmen vorzieht und Zeit für sich braucht. Dieser Unterschied kann in Zeiten erhöhten Stresses deutlicher hervortreten. Die Partner können unnötige Konflikte in der Partnerschaft vermeiden, indem sie sich kurzschließen, bevor sie mit anderen eine Verabredung treffen.



# GOSUA Persönlichkeitsprofil

## offen (O) für Veränderungen

**Diese Eigenschaft zeigt Bereitschaft zur Veränderung, Flexibilität und Interesse an neuen Erfahrungen.**

- Beide Partner haben **mittlere** Werte in diesem Bereich erzielt. Solche Menschen bringen neue, abstrakte und kreative Ideen gut mit eher konservativen bzw. bodenständigen Lebenseinstellungen in Einklang. Je nach Situation können sie sich flexibel zeigen oder am Gewohnten festhalten. Sie sind pragmatisch, zugleich aber auch offen dafür, in Bezug auf die Gestaltung der Partnerschaft neue Gedanken und Wege in Erwägung zu ziehen.

### **Für das Paargespräch:**

Beide Partner scheinen eine ausgewogene Mischung von neuen Ideen und Pragmatismus zu schätzen. Sie sind offen für Veränderungen und neue Erfahrungen, es gibt jedoch wahrscheinlich auch Bereiche, in denen beide eher konservative und traditionelle Vorlieben haben. Diese Mischung lässt Raum für Neugier und Imagination und sorgt zugleich für eine konstante Lebenseinstellung. Die Partnerschaft wird davon profitieren, dass beide Veränderungen zulassen und teilweise flexibel sein können.

## strukturiert (S)

**Diese Eigenschaft zeigt, wie organisiert und ausdauernd die Person im Alltag ist. Es zeigt auch, wie beharrlich die Person ist, wenn es darum geht seine Ziele zu verfolgen.**

- **Daniel** hat einen **niedrigen** Wert bei Strukturiert erzielt. Solche Menschen sind eher spontan. Eventuell sind Sie auch nicht allzu vorsichtig, weniger fokussiert und lassen sich leichter von einer Aufgabe ablenken. Sie sind oft unbekümmert und schmieden nicht so gerne feste Pläne. Ein Umfeld, in dem Sie sich strikt an Vorgaben halten müssen, liegt Ihnen nicht unbedingt. Wenn Sie aus dem Gleichgewicht geraten, wirken Sie womöglich leichtsinnig oder unorganisiert.
- **Maria** hat einen **mittleren** Wert in diesem Bereich erzielt. Solche Menschen sind normaler Weise gut organisiert. Sie sind oft zuverlässig und zielorientiert, können aber auch flexibel sein und die Arbeit kurz zur Seite stellen. Sie wissen, wie sie sich organisieren können, aber es ist nicht ihre höchste Priorität. Ihr Zuhause und Arbeitsplatz sind ein wenig durcheinander, aber sie wissen durchaus, wo alles ist.

### **Für das Paargespräch:**

Hat ein Partner deutlich höhere Werte als der andere, sollten die Partner sich über ihre Ziele, über Rollen und Erwartungen austauschen. Die Art ihres Partners, die sie manchmal als liebenswert sehen, kann unter Stress irritierend, sogar unerträglich werden. Sie können eine ausgleichende Wirkung aufeinander ausüben und damit sowohl dem Perfektionismus als auch der Schlamperei vorbeugen. Zu den potenziellen Herausforderungen zählen unterschiedliche Erwartungen bezüglich Haushaltsführung, Rollenverteilung und langfristige Ziele. Die Partner sollten ihre Stärken einsetzen und z.B. die Verantwortung für die notwendigen Details dem strukturierten Partner überlassen, ohne ihm eine Elternrolle zuzuschreiben.

# GOSUA Persönlichkeitsprofil

## umgänglich (U)

**Diese Eigenschaft zeigt, wie rücksichtsvoll und entgegenkommend die Person im Zusammensein mit anderen ist**

- **Daniel** hat einen **niedrigen** Wert in diesem Bereich erzielt. Solche Menschen sind eher bestimmend und unkooperativ. Manchmal machen sie ihren Ärger Luft und werden als wetteifernd und stolz gesehen. Sie können in der Partnerschaft viel Konflikt erleben, wenn sie nicht gelernt haben, ihre Selbstbehauptung zu modifizieren. Sie werden selten ausgenutzt und können sich gut verteidigen. Manchmal wirken sie misstrauisch, unfreundlich oder sogar kontrollierend. Manche werden durch ihre Direktheit eingeschüchtert.
- **Maria** hat einen **hohen** Wert in diesem Bereich erzielt. Solche Menschen sind vertrauensvoll, freundlich und kooperativ. Sie legen Wert darauf, anderen zu gefallen, sind rücksichtsvoll und hilfsbereit. Sie sehen andere als grundsätzlich ehrlich und vertrauenswürdig. Manchmal opfern sie ihre eigenen Gefühle und Ideen, um anderen einen Gefallen zu tun. Bei manchen werden sie sogar als Schwächlinge gesehen. In der Paarbeziehung haben sie manchmal Schwierigkeiten ihre Wünsche zu äußern.

### **Für das Paargespräch:**

Paare, bei denen ein Partner in diesem Bereich höhere Werte erzielt als der andere, profitieren von guten Kommunikations- und Konfliktbewältigungsfähigkeiten. Ein Partner müsste möglicher Weise daran arbeiten, sowohl positive als auch negative Ansichten und Gefühle noch besser ausdrücken zu können. Dadurch wird der durchsetzungsfreudigere Partner die Möglichkeit haben, besser zu verstehen, wie der andere sich fühlt. Dem anderen Partner wird es helfen ein guter Zuhörer zu sein. Helfen Sie dem Paar, das Positive im anderen zu sehen und sich kooperativer zu zeigen.

## ausgeglichen (A)

**Diese Eigenschaft zeigt die Tendenz, ruhig und gelassen zu bleiben, selbst in Stresssituationen.**

- **Daniel** hat einen **hohen** Wert in diesem Bereich erzielt. Solche Menschen sind eher entspannt, ruhig und weniger Stressanfällig. Sie sind vermutlich emotional ausgeglichen, selbst wenn sie viel Stress erleben. Manchmal scheinen sie gefühllos oder unerschütterlich. Stresssituationen erleben sie häufig als vorbeigehende Nebensächlichkeiten und bleiben gelassen, in Situationen die anderen Schwierigkeiten bereiten.
- **Maria** hat einen **mittleren** Wert in diesem Bereich erzielt. Solche Menschen sind im Allgemeinen gelassen und können mit Stress umgehen. Andere würden bestätigen, dass sie mit den alltäglichen Stresssituationen, mit denen die meisten Menschen konfrontiert sind, fertig werden. Wenn sie sehr großem Stress ausgesetzt sind, machen sich in ihnen vielleicht negative Gefühle wie Angst, Depression oder Ärger breit. Grundsätzlich sind sie jedoch emotional ausgeglichen und haben ihr Leben unter Kontrolle.

### **Für das Paargespräch:**

Paare, bei denen ein Partner höhere Werte erzielt als der andere, werden zeitweise vor Herausforderungen stehen. In stressigen Phasen mag es angebracht sein, dass der emotional stabilere Partner die Kontrolle übernimmt und dem anderen dadurch größere Frustration erspart. Der Partner, der ängstlich, wütend oder traurig wird, wundert sich vielleicht, weshalb der andere nicht dasselbe fühlt. Helfen Sie dem Paar daran zu denken, ihre Unterschiede konstruktiv einzusetzen, statt zu versuchen, den Partner zu verändern. Flexibilität und Kommunikation werden ihnen dabei helfen.