

ANBIETER

PREPARE  ENRICH®

• *eine starke Ehe bauen* •

— AUSWERTUNG FÜR ANBIETER —



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

PREPARE/ENRICH

Personalisierte Version

Anbieter: Andreas Bochmann **Erstellungsdatum:** 19/08/2015

Namen: Daniel **Paar-Logincode:** ME7XNW-
Maria JBCX2T

Personalisierungen:

- verlobt
- gemischtkonfessionell
- Kinderwunsch für die Zukunft
- kulturelle/ethnische Unterschiede

Diese Auswertung für Anbieter darf dem Paar nicht ausgehändigt werden.
Sie ist nur für Sie als Anbieter bestimmt. Für das Paar drucken
Sie bitte eine Kopie der *Auswertung für Paare* aus.

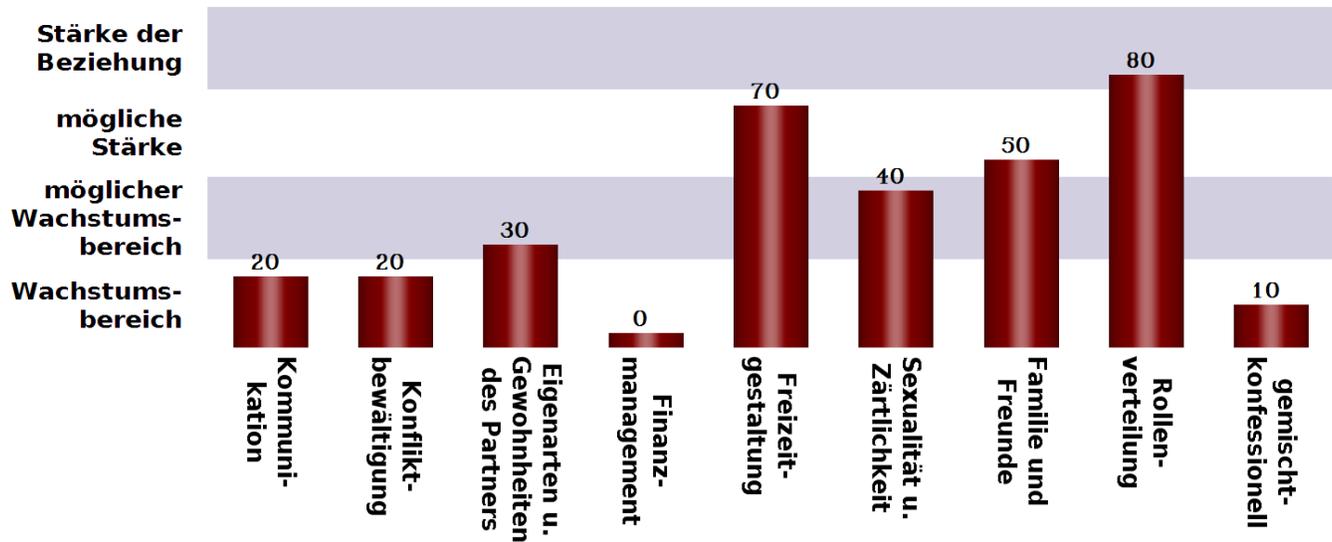
Inhalt

<u>Ergebnisse</u>	<u>Seite</u>
Angaben zum persönlichen Hintergrund	3
Paartypologie / Stärken & Wachstumsbereiche	4
Allgemeine Zufriedenheit und Idealistische Verzerrung	5
Beziehungsdynamik	6
Verbindlichkeit und Missbrauch & Gewalt	7
Persönliches Stressprofil	8
Kernkategorien	9-17
Zusätzliche personalisierte Kategorien	18-20
Paarstrukturkarte	21
Familienstrukturkarte	22
GOSUA Persönlichkeitsprofil	23-25

Angaben zum persönlichen Hintergrund

<u>Frage</u>	<u>Daniel</u>	<u>Maria</u>
Geschlecht	männlich	weiblich
Altersgruppe	26 - 30	21 - 25
Das wievielte Kind waren Sie?	erstes	erstes
Kinderanzahl der Familie	eins	fünf oder mehr
Kennt Partner	0-6 Monate	7-12 Monate
Ist verlobt	weniger als 6 Monate	weniger als 6 Monate
Monate bis Hochzeit	7-12 Monate	7-12 Monate
Reaktion der Freunde auf Heiratspläne	sehr positiv	überwiegend positiv
Reaktion der Familie auf Heiratspläne	sehr positiv	negativ
Kinderzahl	keine	keine
Kinderwunsch (Anzahl)	fünf oder mehr	zwei
Kinderwunsch (wann?)	5 Jahre oder mehr	0-12 Monate
Erwarten Sie ein Kind?	nein	ja
Wie oft getrennt	nie	einmal
Anzahl früherer Ehen	0 - noch nie verheiratet	0 - noch nie verheiratet
Familienstand der Eltern	geschieden, 1 ledig/1 wiederverheiratet	verheiratet
Erziehung durch	alleinerziehend	beide leibliche Eltern

Paartypologie (Kernkategorien)



Gespanntes Paar

Basierend auf der Positiven Übereinstimmung der Kernkategorien kann dieses Paar eher als **gespanntes Paar** bezeichnet werden. Sie streiten sich und machen sich über viele Aspekte der Beziehung Sorgen. Gespannte Paare haben oft Schwierigkeiten miteinander zu kommunizieren und Konflikte zu lösen. Die Partner sollen daran arbeiten, ihre Fähigkeiten in Kommunikation und Konfliktlösung zu verbessern.

Basierend auf Forschung bei Tausenden von Paaren, werden Paare bei PREPARE/ENRICH in eine von vier Arten der Beziehung kategorisiert:

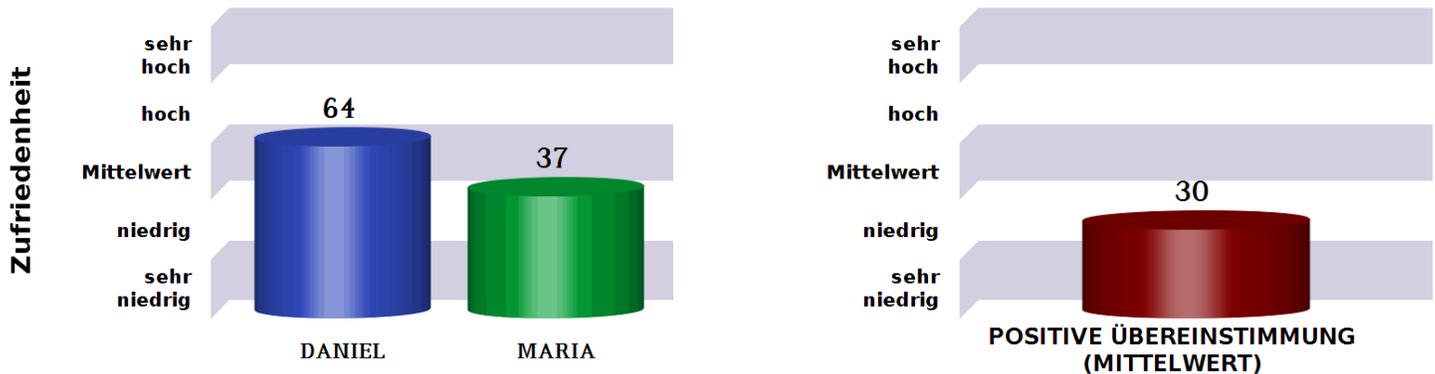
- **Vitale** Paare sind am zufriedensten mit der Beziehung und haben gute Fähigkeiten in Kommunikation und Konfliktbewältigung.
- **Harmonische** Paare haben eine hohe Zufriedenheit in den meisten Bereichen der Beziehung.
- **Traditionelle** Paare sind einander oft sehr verbunden, aber ihnen fehlen die Kommunikations- und Konfliktbewältigungsfähigkeiten.
- **Gespannte** Paare haben wenig Zufriedenheit und haben oft Probleme in vielen Bereichen der Beziehung.

Stärken und Wachstumsbereiche

<u>Ebene positiver Übereinstimmung</u>	<u>Kernkategorien und Personalisierte Kategorien *</u>
Stärke der Beziehung (80 - 100%) Bereiche mit <i>hoher</i> Übereinstimmung	Rollenverständnis
mögliche Stärke (50 - 70%) Bereiche mit <i>mäßig hoher</i> Übereinstimmung	Familie und Freunde Freizeitgestaltung
möglicher Wachstumsbereich (30 - 40%) Bereiche mit <i>nurmäßig</i> Übereinstimmung	Eigenarten u. Gewohnheiten des Partners * Kulturelle/ethnische Themen Sexualität und Zärtlichkeit
Wachstumsbereich (0 - 20%) Bereiche mit <i>niedriger</i> Übereinstimmung	* Erwartungen an die Ehe * Erwartungen an die Kindererziehung Finanzmanagement gemischtkonfessionell Kommunikation Konfliktbewältigung

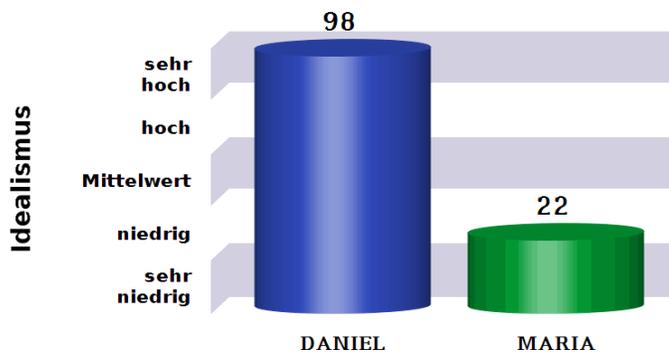
Allgemeine Zufriedenheit

Basierend auf den Ergebnissen der Kernkategorien zeigt das folgende Diagramm die **allgemeine Zufriedenheit** der beiden Partner und den Durchschnitt des Paares.



Idealistische Verzerrung

Idealistische Verzerrung misst, inwieweit eine Person die Beziehung idealisierend darstellt.



Idealistische Verzerrung

Hohe Werte (über 65%) weisen auf eine idealistische Bewertung der Beziehung hin. Um so höher der Wert, um so mehr wird die Beziehung durch die rosarote Brille gesehen, also unter Betonung der positiven Aspekte beschrieben. Niedrige Werte (unter 40%) weisen auf eine realistische Sicht der Beziehung hin.

Revidierte Einzelwerte

Um genauere Werte für jede Kategorie zu erhalten, wurden die Einzelwerte auf der Basis der Idealistischen Verzerrung nach unten korrigiert. Revidierte Einzelwerte wurden grafisch dargestellt und erläutert.

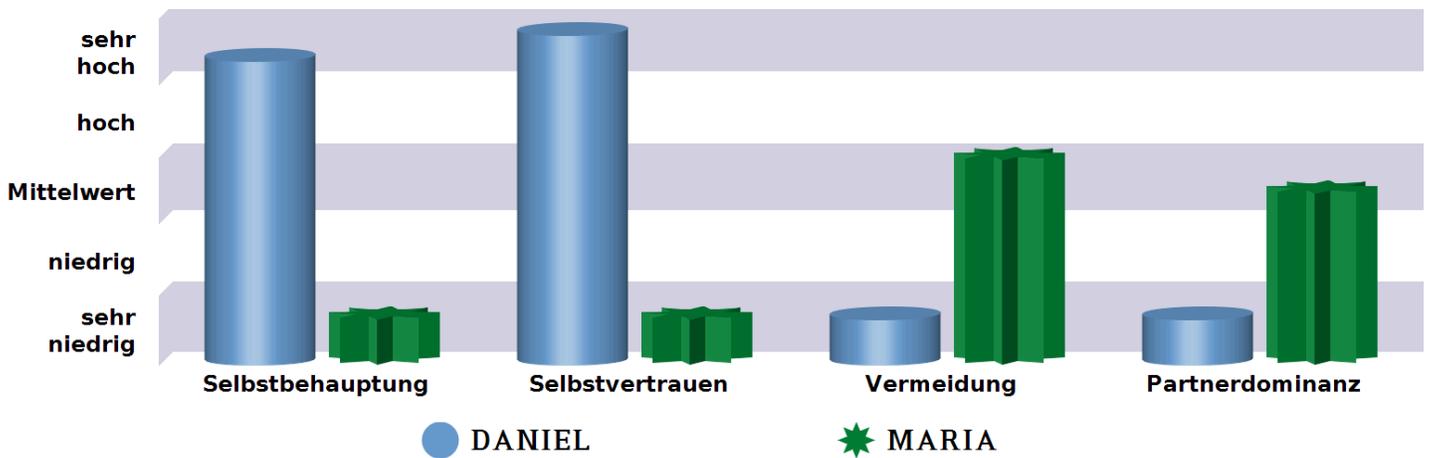
Daniel idealisiert die Beziehung sehr und hat die Tendenz, Probleme zu ignorieren oder minimieren.

Maria ist eher realistisch und offen und gibt Probleme und Begrenzungen in der Beziehung zu.

1	2	3	4	5
trifft überhaupt nicht zu	trifft eher nicht zu	unentschieden	trifft eher zu	trifft genau zu

Daniel	Maria	Fragen zur Idealistischen Verzerrung
5	4	Alles, was ich neu über meinen Partner erfahren habe, hat mich erfreut.
5	2	Ich habe unsere Beziehung noch nie bereut.
5	4	Mein Partner hat all die Qualitäten, die ich mir schon immer in einem Partner gewünscht habe.
4	2	Mein Partner hat Verständnis für jede meiner Launen.
5	4	Mein Partner schenkt mir immer die Liebe und Zuneigung, die ich brauche.
5	3	Wir sind das glücklichste Paar der Welt.
5	4	Wir verstehen uns vollkommen.

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.

Verbindlichkeit

trifft überhaupt nicht zu 1	trifft eher nicht zu 2	unentschieden 3	trifft eher zu 4	trifft genau zu 5
--------------------------------	---------------------------	--------------------	---------------------	----------------------

<u>Fragen</u>	<u>Daniel</u>	<u>Maria</u>
Ich bin fest entschlossen, dass unsere Ehe ein Leben lang halten soll.	trifft eher zu	trifft genau zu
Ich glaube, mein Partner ist fest entschlossen, dass unsere Ehe ein Leben lang halten soll.	trifft genau zu	trifft eher zu
Ich glaube, mein Partner würde alles tun, um unsere Beziehung zu verbessern.	trifft eher zu	trifft eher zu
Ich würde alles tun, um unsere Beziehung zu verbessern.	trifft eher zu	trifft genau zu

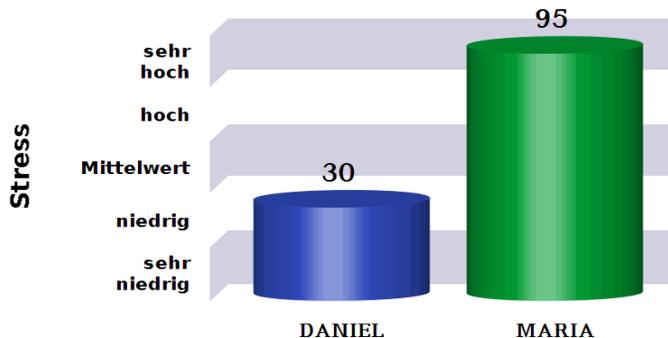
Missbrauch

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

<u>Fragen</u>	<u>Daniel</u>	<u>Maria</u>
Hatten Ihre Eltern jemals Probleme mit Alkohol oder Drogen?	oft	nie
Hatten Sie selbst jemals Probleme mit Alkohol oder Drogen?	selten	nie
Hatte Ihr Partner jemals Probleme mit Alkohol oder Drogen?	nie	manchmal
Haben Sie jemals Gewalt zwischen Ihren Eltern erlebt?	manchmal	nie
Sind Sie jemals durch Ihre Eltern missbraucht worden?	selten	nie
Sind Sie jemals durch Ihren Partner missbraucht worden?	nie	selten
Sind Sie jemals missbraucht worden?	selten	selten
Haben Sie Probleme mit einem ungesunden Umgang mit Sex oder Pornographie?	selten	nie
Hat Ihr Partner Probleme mit einem ungesunden Umgang mit Sex oder Pornographie?	nie	manchmal

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

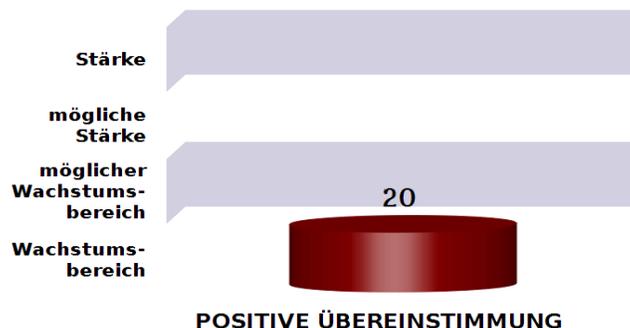
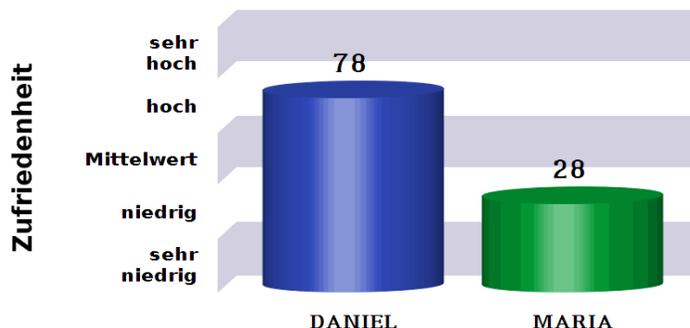
Helfen Sie dem Paar, ihre Liste der Hauptstressoren zu vergleichen. Es ist nicht ungewöhnlich, wenn die Listen nicht übereinstimmen. Nehmen Sie einen Moment Zeit, den Partnern zu zeigen, wo sie sich ähneln, und wo es Unterschiede gibt. Wichtige Hilfsmittel um Stress zu bewältigen sind eine gesunde Kommunikation, Konfliktbewältigung, Flexibilität und Nähe.

PREPARE/ENRICH Übungen:

Kritische Bereiche erkennen, Prioritäten setzen, Hochzeitsstress

Kommunikation

Kommunikation misst die Zufriedenheit des Paares mit der Quantität und Qualität der Kommunikation. Die Items beziehen sich darauf, wie offen das Paar ihre Gefühle und Wünsche miteinander teilen können, wie gut sie sich verstehen, und wie gut sie einander zuhören können.



Daniel ist zufrieden mit der Kommunikation und wie er/sie Gefühle mit dem Partner besprechen und dem Partner zuhören kann.

Maria hat Bedenken über die Qualität der Kommunikation und hat Schwierigkeiten, Stärken in diesem Bereich zu erkennen.

Wachstumsbereich: Das Paar stimmt in den meisten Punkten in diesem Bereich nicht überein oder macht sich gemeinsam Sorgen darüber. Ermutigen Sie das Paar, 1 oder 2 positive Übereinstimmungen und 2 bis 3 Punkte aus *Unentschieden*, *Gegensatz* oder *Besondere Aufmerksamkeit* aus der Liste zu besprechen. Die Partner können die Beziehung fördern, indem sie neue Kommunikationsmethoden wie Selbstbehauptung und aktives Zuhören einüben.

trifft überhaupt nicht zu 1	trifft eher nicht zu 2	unentschieden 3	trifft eher zu 4	trifft genau zu 5
--------------------------------	---------------------------	--------------------	---------------------	----------------------

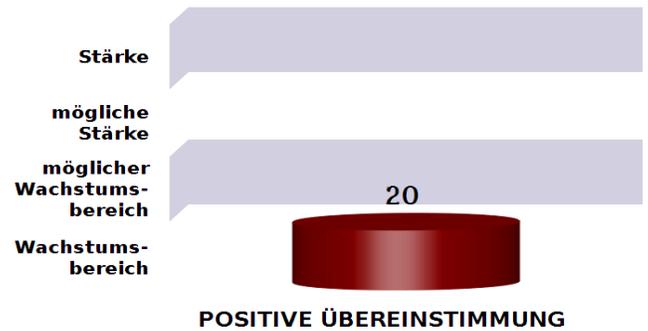
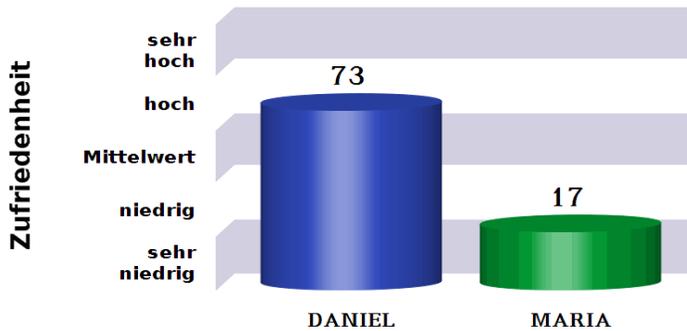
Daniel	Maria	Positive Übereinstimmung (20%)
5	4	+ Ich finde es sehr gut, wie mein Partner und ich miteinander reden können.
1	2	- Manchmal kann ich nicht alles glauben, was mir mein Partner erzählt.
Gegensatz (60%)		
1	4	- Es fällt mir schwer, mit meinem Partner über negative Gefühle zu sprechen.
5	2	+ Ich kann meinem Partner gegenüber meine wahren Gefühle zum Ausdruck bringen.
2	4	- Manchmal fällt es mir schwer, meinen Partner um das zu bitten, was ich mir wünsche.
2	4	- Mein Partner kann oft nicht nachvollziehen, wie ich mich fühle.
5	2	+ Mein Partner kann sehr gut zuhören.
1	4	- Mein Partner macht manchmal Bemerkungen, die mich herabsetzen.
Unentschieden (20%)		
3	4	- Ich wäre froh, wenn mein Partner/meine Partnerin bereitwilliger über seine/ihre Gefühle mit mir sprechen würde.
3	4	- Wenn wir ein Problem haben, weigert sich mein Partner oft, darüber zu sprechen.
Besondere Aufmerksamkeit (0%)		

PREPARE/ENRICH Übungen:

Erstellung einer Wunschliste, Täglicher Austausch und tägliche Komplimente

Konfliktbewältigung

Konfliktbewältigung analysiert die Fähigkeit des Paares, miteinander zu reden und Probleme zu lösen. Es misst wie effektiv das Paar Meinungen, Ideen und Gefühle einander mitteilen kann, selbst im Konflikt.



Daniel ist zufrieden, wie sie Konflikte besprechen und lösen.

Maria hat Bedenken hinsichtlich der Fähigkeit, Auseinandersetzungen und Konflikte zu lösen und hat Schwierigkeiten, Stärken in dem Bereich zu erkennen.

Wachstumsbereich: Das Paar stimmt in den meisten Punkten in diesem Bereich nicht überein oder macht sich gemeinsam Sorgen darüber. Ermutigen Sie das Paar, 1 oder 2 positive Übereinstimmungen und 2 bis 3 Punkte aus *Unentschieden*, *Gegensatz* oder *Besondere Aufmerksamkeit* aus der Liste zu besprechen. Die Übung *10 Schritte zur Konfliktbewältigung* wird dem Paar sicherlich helfen, die Beziehung zu stärken.

1	2	3	4	5
trifft überhaupt nicht zu	trifft eher nicht zu	unentschieden	trifft eher zu	trifft genau zu

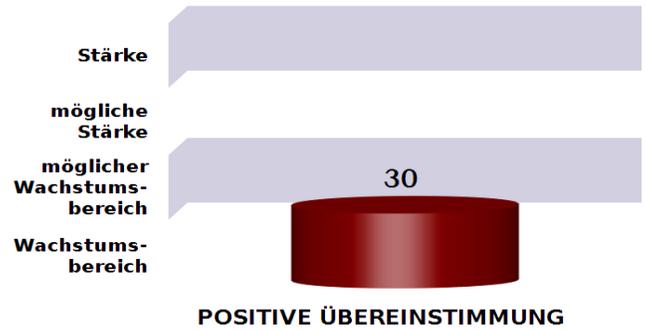
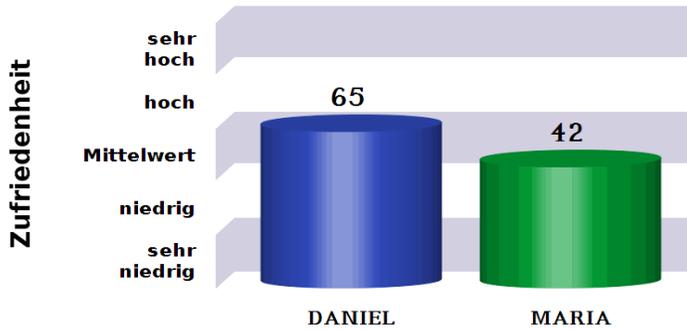
Daniel	Maria	Positive Übereinstimmung (20%)
1	2	- Mein Partner und ich haben unterschiedliche Vorstellungen davon, auf welche Weise wir unsere Meinungsverschiedenheiten am besten klären könnten.
4	4	+ Wenn wir über Probleme sprechen, kann mein Partner meine Meinung und Gedanken nachvollziehen.
Gegensatz (60%)		
2	4	- Ich versuche alles, um Konflikte mit meinem Partner zu vermeiden.
1	5	- In einer Auseinandersetzung sage ich oft lieber nichts, um die Gefühle meines Partners nicht zu verletzen.
1	4	- Manchmal habe ich das Gefühl, dass wir einige unserer Meinungsverschiedenheiten niemals lösen werden.
2	4	- Manchmal streiten wir uns heftig über unwichtige Dinge.
4	2	+ Selbst bei einer Meinungsverschiedenheit kann ich mit meinem Partner über meine Gefühle und Gedanken sprechen.
2	4	- Wenn wir uns streiten, fühle ich mich am Ende meistens für das Problem verantwortlich.
Unentschieden (10%)		
3	4	- Manchmal nimmt mein Partner unsere Meinungsverschiedenheiten nicht ernst.
Besondere Aufmerksamkeit (10%)		
5	5	- Um einen Streit zu beenden, gebe ich zu schnell nach.

PREPARE/ENRICH Übungen:

10 Schritte zur Konfliktbewältigung, Wie man sich eine Auszeit nimmt, Um Vergebung bitten und verzeihen

Eigenarten und Gewohnheiten des Partners

Die Kategorie **Eigenarten und Gewohnheiten des Partners** misst die jeweilige Zufriedenheit mit den Eigenarten und Gewohnheiten des Partners. Bei den Items geht es um Launenhaftigkeit, Pünktlichkeit und Ordnung, Dickköpfigkeit, Eifersucht und Machtstreben.



Beide Partner sind grundsätzlich zufrieden mit den Persönlichkeitsmerkmalen, Gewohnheiten und Verhaltensweisen des Partners, machen sich aber vielleicht über ein paar Dinge Gedanken, die besprochen werden müssen.

Möglicher Wachstumsbereich: Obwohl das Paar in manchen Punkten in diesem Bereich übereinstimmt, gibt es doch einige Punkte über die sie sich nicht einigen können bzw über die sie sich gemeinsam Sorgen macht. Ermutigen Sie das Paar, 1 oder 2 positive Übereinstimmungen und 2 bis 3 aus *Unentschieden*, *Gegensatz* oder *Besondere Aufmerksamkeit* aus der Liste zu besprechen. Verstärken Sie die Kommunikations- und Konfliktbewältigungsfähigkeiten des Paares, um diese schwierige Thema zu behandeln.

trifft überhaupt nicht zu 1	trifft eher nicht zu 2	unentschieden 3	trifft eher zu 4	trifft genau zu 5
--------------------------------	---------------------------	--------------------	---------------------	----------------------

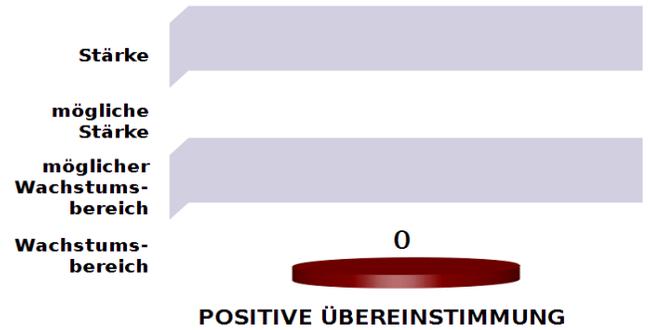
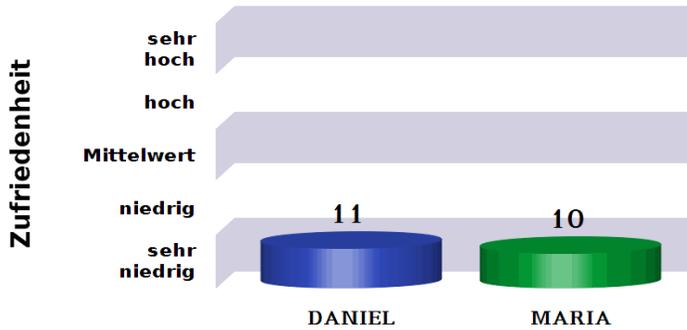
Daniel	Maria	Positive Übereinstimmung (30%)
2	2	- Manchmal bereitet mir die Launenhaftigkeit meines Partners Sorge.
2	1	- Manchmal bin ich besorgt, weil mein Partner unglücklich und zurückgezogen zu sein scheint.
2	1	- Manchmal habe ich Schwierigkeiten, mit den Stimmungsschwankungen meines Partners umzugehen.
Gegensatz (50%)		
1	3	- Ich bin mit den Persönlichkeitsmerkmalen und Angewohnheiten meines Partners nicht zufrieden.
2	5	- Ich wünschte, mein Partner wäre etwas zuverlässiger und würde Sachen zu Ende bringen.
2	4	- Ich wünschte, mein Partner wäre weniger kritisch oder negativ in bestimmten Bereichen.
1	4	- Manchmal bringt mich das Benehmen meines Partners in Verlegenheit.
1	4	- Manchmal scheint mir mein Partner zu dominant.
Unentschieden (0%)		
Besondere Aufmerksamkeit (20%)		
4	4	- Manchmal ist mein Partner zu dickköpfig.
4	4	- Mein Partner hat manche Eigenschaften, die mich stören.

PREPARE/ENRICH Übungen:

Eine Wunschliste erstellen, 10 Schritte zur Konfliktbewältigung, Wie man sich eine Auszeit nimmt

Finanzmanagement

Finanzmanagement beschreibt die Einstellung und Sorgen bezüglich der Art, wie das Paar mit Geld umgeht. Bei den Items geht es um die Wahrnehmung von Kreditsorgen, um große Anschaffungen, Finanzmanagement und die allgemeine Zufriedenheit mit der Finanzsituation.



Beide Partner sind sich sehr unsicher, wie sie mit ihren Finanzen umgehen werden und haben große Bedenken bezüglich Geld ausgeben und Sparen.

Wachstumsbereich: Das Paar stimmt in den meisten Punkten in diesem Bereich nicht überein oder macht sich gemeinsam Sorgen darüber. Ermutigen Sie das Paar, 1 oder 2 positive Übereinstimmungen und 2 bis 3 Punkte aus *Unentschieden*, *Gegensatz* oder *Besondere Aufmerksamkeit* aus der Liste zu besprechen.

trifft überhaupt nicht zu 1	trifft eher nicht zu 2	unentschieden 3	trifft eher zu 4	trifft genau zu 5
--------------------------------	---------------------------	--------------------	---------------------	----------------------

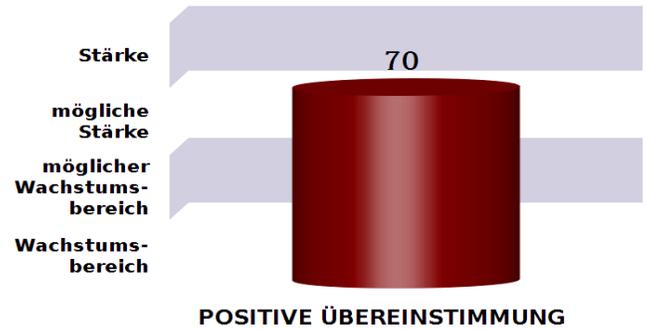
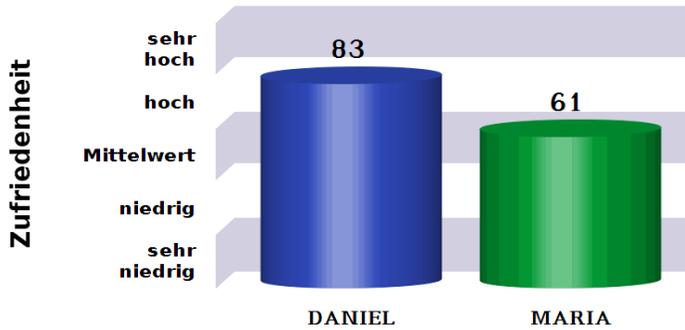
Daniel	Maria	Positive Übereinstimmung (0%)
		Gegensatz (20%)
4	2	+ Normalerweise sind wir uns darüber einig, wofür wir Geld ausgeben wollen.
4	1	+ Wir haben genau ausgerechnet, wie unsere finanzielle Lage nach der Eheschließung sein wird.
		Unentschieden (30%)
3	4	- Einer von uns oder beide haben unbezahlte Rechnungen oder Schulden, die mich in Sorge versetzen.
3	3	+ Ich finde unsere Entscheidung, wie viel Geld wir sparen wollen, gut.
3	4	- Selbst nach der Heirat wollen wir unsere Finanzen jeweils selber regeln.
		Besondere Aufmerksamkeit (50%)
4	4	- Ich frage mich, ob unser Einkommen ausreichend sein wird.
4	4	- Ich fürchte, dass das Geld bei meinem Partner lockerer sitzt als bei mir.
4	4	- Manchmal wünschte ich, mein Partner ginge sorgsamer mit Geld um.
2	2	+ Wir haben einen genauen Plan, wieviel Geld wir jeden Monat ausgeben können.
4	4	- Wir haben noch nicht entschieden, wie wir unsere Finanzen handhaben werden.

PREPARE/ENRICH Übungen:

Finanzielle Ziele sind wichtig, Haushaltsplan, Welche Bedeutung hat Geld für Sie?

Freizeitgestaltung

Freizeitgestaltung misst die Zufriedenheit des Paares mit der Qualität der zusammen verbrachter Freizeit. Die Items beziehen sich auf gemeinsame Interessen und Zufriedenheit mit der Ausgewogenheit der gemeinsame- und alleinverbrachter Zeit.



Daniel ist zufrieden mit den Freizeitaktivitäten und der Qualität der gemeinsamen Interessen.

Maria ist grundsätzlich mit den Freizeitaktivitäten zufrieden, doch hat er/sie Bedenken über die Qualität der gemeinsamen Interessen.

Mögliche Stärke: Das Paar stimmt in einigen Punkten in diesem Bereich überein. Ermutigen Sie das Paar, über diese positiven Übereinstimmungen zu reden und betonen Sie ihre Stärken und Ressourcen. Danach besprechen Sie 1 oder 2 Punkte aus *Unentschieden*, *Gegensatz* oder *Besondere Aufmerksamkeit* aus der Liste. Die Qualität der Beziehung kann erhöht werden, indem sie mehr gemeinsame Interessen pflegen.

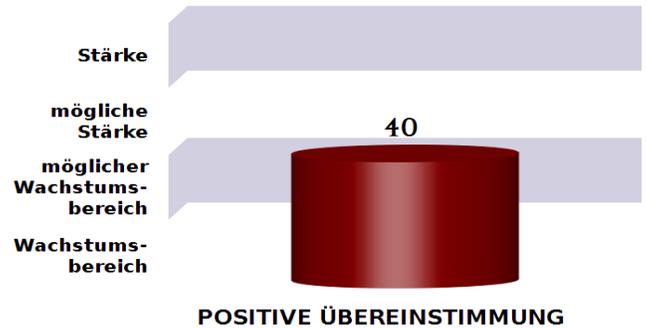
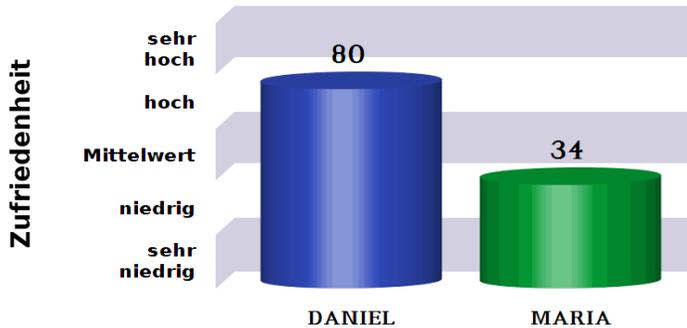
1	2	3	4	5
trifft überhaupt nicht zu	trifft eher nicht zu	unentschieden	trifft eher zu	trifft genau zu

Daniel	Maria	Positive Übereinstimmung (70%)
4	4	+ Es fällt uns leicht, Dinge zu finden, die wir gemeinsam tun können.
5	4	+ Es fällt uns leicht, neue Freundschaften mit anderen Paaren zu schließen.
1	2	- Ich finde, dass mein Partner zu vielen Aktivitäten bzw. Hobbys nachgeht.
1	2	- Ich wünschte, mein Partner hätte mehr Zeit und Energie für gemeinsame Freizeitaktivitäten.
1	1	- Ich wünschte, mein Partner und ich hätten mehr gemeinsame Aktivitäten, die uns beiden Spaß machen.
2	2	- Ich wünschte, wir hätten ein besseres Gleichgewicht zwischen gemeinsam und allein verbrachter Zeit.
5	4	+ Meinem Partner und mir machen die gleiche Art gesellschaftlicher Aktivitäten Spaß.
Gegensatz (20%)		
1	4	- Manchmal fühle ich mich gezwungen, an Aktivitäten teilzunehmen, die meinem Partner Spaß machen.
4	2	- Meine Vorstellung davon, was eine schöne Zeit ausmacht, unterscheidet sich etwas von der meines Partners.
Unentschieden (10%)		
3	4	- Die Aktivitäten meines Partners (Fernsehen, Computer, Sport etc.) beeinträchtigen unsere gemeinsame Zeit.
Besondere Aufmerksamkeit (0%)		

PREPARE/ENRICH Übungen: Verabredungen ("Dates")

Sexualität und Zärtlichkeit

Sexualität und Zärtlichkeit misst die Zufriedenheit des Paares mit den Zärtlichkeiten in der Beziehung. Die Items behandeln auch die Offenheit, mit der die Partner über Sexualität reden können, ihre Erwartungen und ihre Vorgeschichte.



Daniel ist zufrieden damit, wie sie ihre Zuneigung ausdrücken und wie sie mit sexuellen Erwartungen und Fragen umgehen.

Maria ist eher unzufrieden damit, wie sie ihre Zuneigung ausdrücken und sind besorgt über ihre sexuellen Erwartungen und Fragen.

Möglicher Wachstumsbereich: Obwohl das Paar in manchen Punkten in diesem Bereich übereinstimmt, gibt es doch einige Punkte, über die sich die Partner nicht einigen können bzw über die sie sich gemeinsam Sorgen machen. Ermutigen Sie das Paar, 1 oder 2 positive Übereinstimmungen und 2 bis 3 aus *Unentschieden*, *Gegensatz* oder *Besondere Aufmerksamkeit* aus der Liste zu besprechen. Es ist wichtig für Paare in der Ehevorbereitung zu lernen, sensible Themen wie Zärtlichkeit und sexuelle Erwartungen zu besprechen.

trifft überhaupt nicht zu	trifft eher nicht zu	unentschieden	trifft eher zu	trifft genau zu
1	2	3	4	5

Daniel	Maria	Positive Übereinstimmung (40%)
5	4	+ Ich bin mit unserem momentanen Maß an sexueller Aktivität zufrieden.
4	4	+ Ich bin völlig zufrieden mit dem Maß an Zärtlichkeiten, die mir mein Partner schenkt.
2	1	- Manchmal setzt mein Partner auf unfaire Weise Zärtlichkeiten oder Liebesentzug ein.
4	4	+ Wir haben uns auf eine für uns geeignete Methode der Familienplanung oder Empfängnisverhütung geeinigt.
Gegensatz (60%)		
5	2	+ Es fällt mir leicht, mit meinem Partner über sexuelle Dinge zu sprechen.
1	4	- Ich bin besorgt über die Treue meines Partners.
1	4	- Ich bin besorgt, dass mein Partner Interesse an Pornografie hat.
1	4	- Ich bin zurückhaltend, mit meinem Partner Zärtlichkeiten auszutauschen, da er/sie das oft gleich als sexuelle Annäherung interpretiert.
1	4	- Ich fürchte, dass mein Partner und ich nicht das gleiche Interesse an Sex haben.
5	2	+ Mein Partner und ich sprechen offen über unsere sexuellen Erwartungen.

Unentschieden (0%)

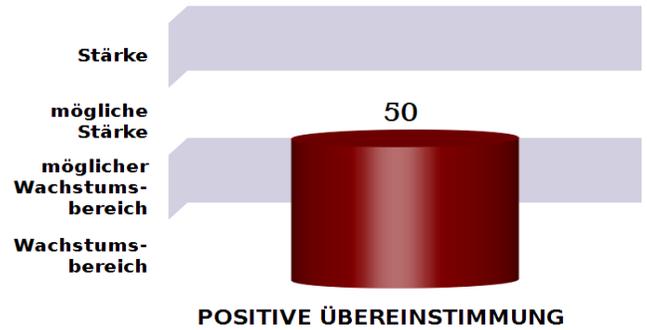
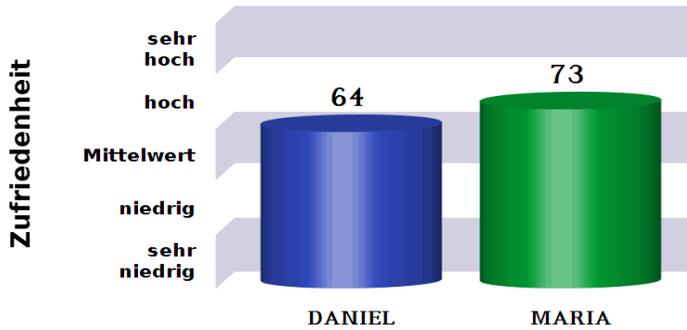
Besondere Aufmerksamkeit (0%)

PREPARE/ENRICH Übungen:

Intimität ausdrücken

Familie und Freunde

Familie und Freunde misst die Zufriedenheit des Paares mit ihrer Beziehung zu Freunden und Verwandten. Die Items beziehen sich auf die Einstellung des Einzelnen bezüglich der Familie und Freunde des Partners und den Grad des erlebten Einflusses und/oder Einmischens in die eigene Beziehung.



Daniel findet es grundsätzlich gut, wie sich das Verhältnis zu Familienmitgliedern und Freunden gestaltet, jedoch gibt es vermutlich ein oder zwei Punkte, über die sie reden müssen.

Maria findet es gut, wie sich das Verhältnis zu Familienmitgliedern und Freunden gestaltet.

Mögliche Stärke: Das Paar stimmt in einigen Punkten in diesem Bereich überein. Familie und Freunde können eine Quelle der Ermutigung und Unterstützung für die Beziehung sein, aber können sich manchmal auch zu stark in die Beziehung einmischen. Gesunde Abgrenzungen von Familie und Freunden sind wichtig, um in diesem Bereich ein gutes Gleichgewicht zu erzielen.

1	2	3	4	5
trifft überhaupt nicht zu	trifft eher nicht zu	unentschieden	trifft eher zu	trifft genau zu

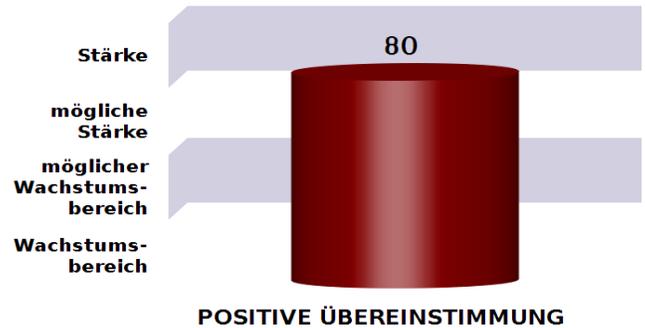
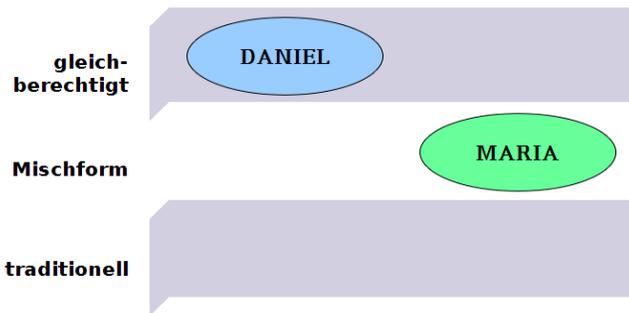
Daniel	Maria	Positive Übereinstimmung (50%)
2	2	- Finanzielle Hilfe oder Ratschläge von unseren Familien entgegenzunehmen, könnte bei uns zu Problemen führen.
2	2	- Ich fürchte, dass eine unserer Herkunftsfamilien in unserer Ehe Schwierigkeiten bereiten könnte.
2	1	- Manchmal kommen die Freunde oder die Familie meines Partners unserer Beziehung in die Quere.
5	4	+ Mein Partner kommt mit den meisten meiner Freunde gut klar.
5	4	+ Meine Familie akzeptiert mich bedingungslos und respektiert meine Entscheidungen.
Gegensatz (30%)		
1	4	- Einige Verwandte oder Freunde haben Bedenken gegen unsere Heirat.
4	2	- Mein Partner/meine Partnerin ist zu sehr mit seiner/ihrer Familie beschäftigt oder von ihr beeinflusst.
2	4	+ Mit den meisten Freunden meines Partners bin ich wirklich gerne zusammen.
Unentschieden (20%)		
2	3	- Ich bin besorgt, wenn mein Partner Zeit mit Freunden oder Kollegen verbringt.
3	4	+ Ich bin gerne mit den meisten meiner zukünftigen angeheirateten Verwandten zusammen.
Besondere Aufmerksamkeit (0%)		

PREPARE/ENRICH Übungen:

Paar- und Familienstrukturkarte: praktische Hinweise für eine ausgeglichene Beziehung

Rollenverständnis

Rollen misst die Erwartungen des Paares wie Rollen, Entscheidungen und Aufgaben geteilt werden. Die Items beziehen sich auf die jeweilige Einstellungen zu einer gleichberechtigte oder traditionelle Rollenverteilung in der Beziehung.



Daniel bevorzugt eine gleichberechtigte Beziehung, in der die Verantwortung geteilt wird und Entscheidungen gemeinsam getroffen werden.

Maria steht einer Kombination von gleichberechtigter und traditioneller Rollenverteilung offen gegenüber.

Stärke der Beziehung: Das Paar stimmt in den meisten Punkten in diesem Bereich überein. Ermutigen Sie das Paar, über diese positiven Übereinstimmungen zu reden und betonen Sie die Stärken und Ressourcen. Es gibt womöglich auch noch 1 oder 2 Punkte aus *Unentschieden*, *Gegensatz* oder *Besondere Aufmerksamkeit* zu besprechen. Ermutigen Sie die Partner, weiterhin miteinander über ihre Erwartungen zu reden, mehr Verständnis füreinander zu haben, und einen Rollenverteilungsplan zu entwickeln.

trifft überhaupt nicht zu 1	trifft eher nicht zu 2	unentschieden 3	trifft eher zu 4	trifft genau zu 5
--------------------------------	---------------------------	--------------------	---------------------	----------------------

Daniel	Maria	Positive Übereinstimmung (80%)
5	4	G Die Karriere kann für beide Partner genauso wichtig sein.
5	5	T Eine Ehe funktioniert am besten, wenn ein Partner die Rolle des Familienoberhauptes übernimmt.
4	5	G Ich erwarte eine gleichberechtigte Beziehung, wo wir Rollen und Entscheidungen teilen werden.
5	4	G Ich erwarte, dass mich mein Partner/meine Partnerin bei wichtigen Entscheidungen um Rat fragen wird.
5	4	G Ich glaube wir wären glücklicher, wenn wir die Führungsrollen in unserer Beziehung gleichmäßig verteilen.
4	5	G Wenn wir beide arbeiten, sollten die Aufgaben im Haushalt gleichmäßig unter uns verteilt sein.
5	4	G Wir haben vor, die Haushaltspflichten entsprechend unserer Neigungen und Fähigkeiten aufzuteilen, statt uns an traditionellen Rollen zu orientieren.
5	5	G Wir sollen beide gleichermaßen bereit sein, uns bei Veränderungen in Rollen- und Aufgabenverteilung anzupassen.

Gegensatz (20%)

1	4	T Ich befürchte, mehr Aufgaben im Haushalt machen zu müssen, als vereinbart.
5	2	G Ich bin zufrieden damit, wie flexibel wir in unseren Rollen und Aufgabenbereichen sind.

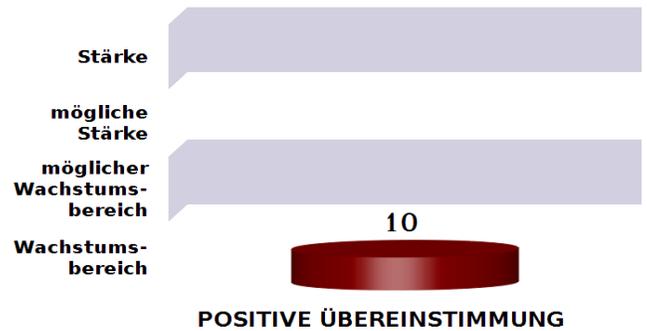
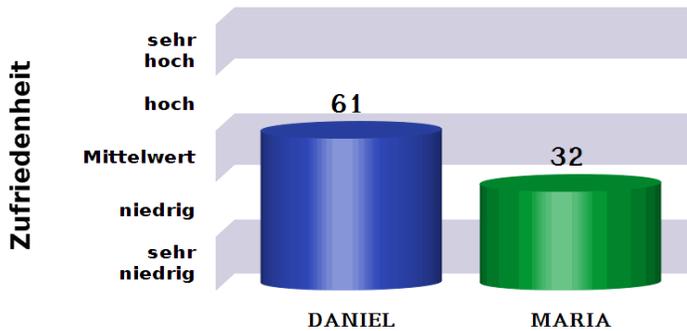
Unentschieden (0%)

G = Gleichberechtigte Beziehung **T** = Traditionelle Beziehung

PREPARE/ENRICH Übungen: Aufgabenverteilung

Gemischtkonfessionell

Gemischtkonfessionell misst, wie zufrieden das Paar ist, wie sie ihren Glauben in einer gemischtkonfessionellen Beziehung ausleben. Es analysiert auch, wie gut sie mit den Unterschieden zurecht kommen.



Daniel ist grundsätzlich zufrieden, wie sie mit ihren unterschiedlichen Glaubenseinstellungen zurecht kommen, doch gibt es eventuell ein oder zwei Themen, die die Diskussion bedürfen.

Maria hat Bedenken hinsichtlich der Unterschiede in Glaubensüberzeugungen und der Gestaltung von Spiritualität.

Wachstumsbereich: Das Paar stimmt in den meisten Punkten in diesem Bereich nicht überein oder macht sich gemeinsam Sorgen darüber. Ermutigen Sie das Paar, 1 oder 2 positive Übereinstimmungen und 2 bis 3 Punkte aus *Unentschieden*, *Gegensatz* oder *Besondere Aufmerksamkeit* aus der Liste zu besprechen. Eine gemeinsame Glaubensbasis kann eine gute Resource sein, während unterschiedliche Glaubensausrichtungen Spannungen verursachen können. Paare, die unterschiedliche Glaubenstraditionen haben, können ihre Beziehung stärken, indem sie einander lieben und respektieren, trotz der Unterschiede.

trifft überhaupt nicht zu	trifft eher nicht zu	unentschieden	trifft eher zu	trifft genau zu
1	2	3	4	5

Daniel	Maria	Positive Übereinstimmung (10%)
5	4	+ Wir respektieren den Glauben des Partners.
Gegensatz (90%)		
2	4	- Es gibt manche Glaubensfragen in denen wir wahrscheinlich nie übereinstimmen werden.
2	4	- Ich wünschte, wir würden an mehr kirchliche Aktivitäten gemeinsam teilnehmen (wöchentliche Gottesdienste, Ausflüge, Gebetsstunden, Familienaktivitäten).
2	4	- Mein Partner und ich stimmen in manchen wichtigen Glaubensfragen nicht überein.
2	5	- Meine Familie macht sich Sorgen über unsere religiösen Unterschiede.
2	4	+ Obwohl wir unterschiedliche Glaubensgemeinschaften angehören, haben wir ähnliche Glaubens- und Wertevorstellungen.
2	4	+ Trotz Glaubensunterschiede haben wir uns auf einen gemeinsamen Gottesdienstort geeinigt (bzw. werden wir uns einigen).
1	5	- Unterschiede in unserer Glaubensüberzeugung können unsere Beziehung manchmal belasten.
2	4	+ Wir haben darüber gesprochen, wie unterschiedliche Glaubensüberzeugungen unsere Kinder beeinflussen könnten.
3	5	- Wir sind wegen unserer religiösen Unterschiede weniger am kirchlichen Leben beteiligt.

Unentschieden (0%)

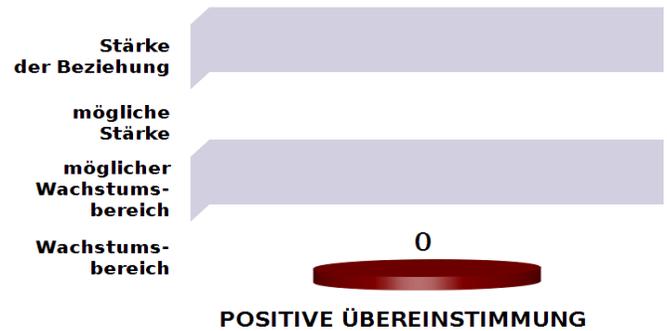
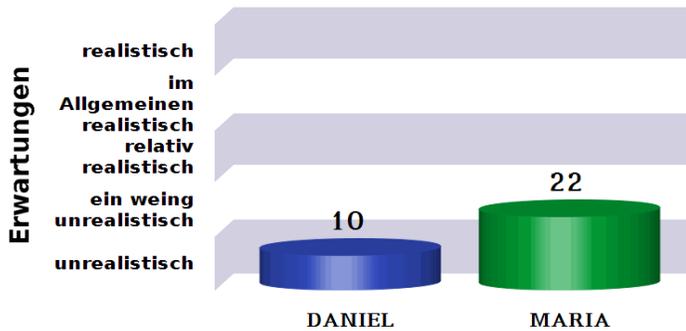
Besondere Aufmerksamkeit (0%)

PREPARE/ENRICH Übungen:

Ihr Glaubensweg

Erwartungen an die Ehe

Erwartungen an die Ehe misst wie realistisch oder unrealistisch jeder Partner ist, bezüglich Liebe, Ehe und die typischen Konflikte in jeder Ehe.



Daniel hat unrealistische Erwartungen und ist sich der Herausforderungen einer Ehe nicht wirklich bewusst.

Maria hat eher unrealistische Erwartungen und ist sich der Herausforderungen einer Ehe nicht wirklich bewusst.

Wachstumsbereich: Mindestens einer von beiden hat unrealistische Erwartungen in den meisten Punkten in diesem Bereich. Schlagen Sie Berichte von späteren Enttäuschungen in Beziehungen nicht einfach in den Wind. Es wird Ihnen helfen, wenn Sie eine ausgewogene und reife Sicht der Herausforderungen, die alle Ehen erleben, gewinnen.

trifft überhaupt nicht zu	trifft eher nicht zu	unentschieden	trifft eher zu	trifft genau zu
1	2	3	4	5

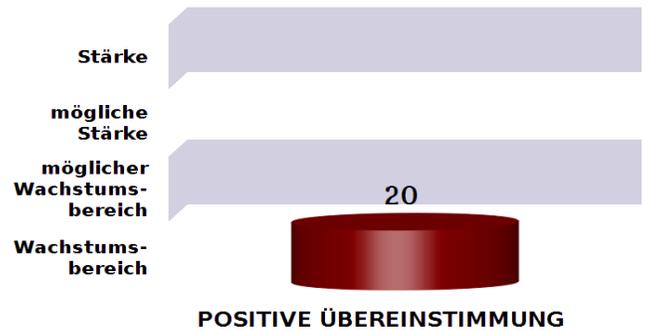
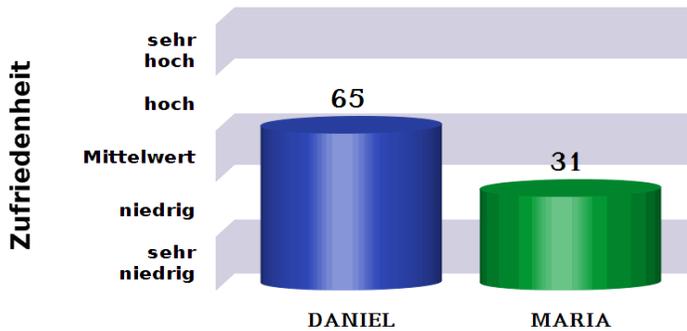
Daniel	Maria	Positive Übereinstimmung (0%)
		Gegensatz (30%)
2	4	+ Ich erwarte, dass unsere Ehe manchmal enttäuschend und frustrierend sein wird.
5	2	- Ich glaube, dass die meisten Schwierigkeiten, die wir vor der Ehe erleben, verblasen werden, wenn wir erst einmal verheiratet sind.
4	2	+ Nach unserer Heirat werden einige meiner Bedürfnisse nach Freundschaft von anderen Menschen als meinem Partner erfüllt werden.
		Unentschieden (10%)
2	3	+ Ich denke, dass die romantische Liebe in unserer Beziehung mit der Zeit etwas verblasen wird.
		Besondere Aufmerksamkeit (60%)
5	4	- Die Zeit wird die meisten der Probleme lösen, die wir als Paar haben.
5	4	- Ich glaube, ich habe schon alles über meinen Partner in Erfahrung gebracht.
5	4	- Ich kann mir nicht vorstellen, dass wir in unserer Ehe jemals ernsthafte Probleme bekommen werden.
5	4	- Liebe ist alles was wir brauchen, um eine glückliche Ehe zu führen.
5	4	- Mehr Zeit miteinander zu verbringen, wird unsere Beziehung automatisch verbessern.
5	4	- Nichts könnte mich dazu bringen, die Liebe zu meinem Partner in Frage zu stellen.

PREPARE/ENRICH Übungen:

Setzen Sie sich mit Ihren Erwartungen auseinander!

Erwartungen an die Kindererziehung

Erwartungen an die Kindererziehung misst die Übereinstimmung bezüglich Kinder und Erziehung. Die Items beziehen sich auf Meinungen über Familiengründung, Disziplin und die Verteilung von elterliche Verantwortungen.



Daniel ist mit der Kommunikation über Kinderkriegen und Erziehung eher zufrieden. Es gibt jedoch einige Punkte, über die sie noch reden müssten.

Maria ist weniger zufrieden, wie sie miteinander über Kinderkriegen und Erziehung gesprochen und sich geeinigt haben.

Wachstumsbereich: Das Paar stimmt in den meisten Punkten in diesem Bereich nicht überein oder macht sich gemeinsam Sorgen darüber. Es ist sehr wichtig, dass Paare über ihre Erwartungen und Vorstellungen, ob und wann sie Kinder haben wollen, sprechen. Paare, die eine Familie gründen wollen, müssen rechtzeitig über Kindererziehung und Familienpflichten sich einigen.

1	2	3	4	5
trifft überhaupt nicht zu	trifft eher nicht zu	unentschieden	trifft eher zu	trifft genau zu

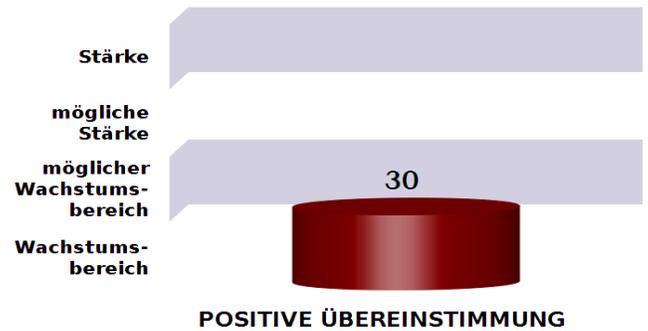
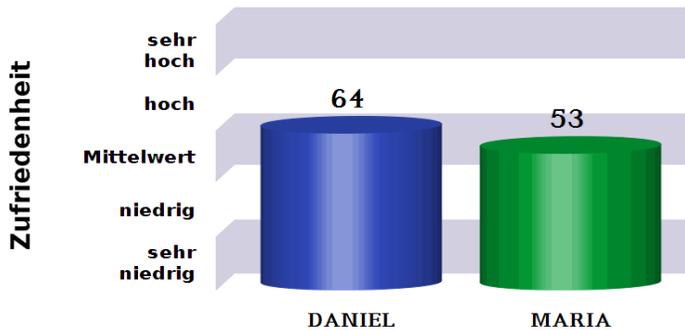
Daniel	Maria	Positive Übereinstimmung (20%)
4	4	+ Mein Partner kann gut mit Kindern umgehen und wird ein hervorragender Vater/eine hervorragende Mutter sein.
4	4	+ Wir haben uns über die Verantwortung beider Eltern in der Erziehung der Kinder unterhalten.
Gegensatz (70%)		
5	3	+ Ich habe meine Gefühle über gemeinsame Kinder mit meinem Partner besprochen.
1	4	- Kinder zu haben, kann uns bei Problemen in der Partnerschaft helfen.
4	2	+ Mein Partner und ich stimmen bezüglich der religiösen Erziehung unserer zukünftigen Kinder überein.
1	4	+ Wenn wir Kinder haben, wird sich unser Lebensstil verändern.
5	2	+ Wir haben darüber gesprochen, ob und wann wir Kinder haben wollen.
4	2	+ Wir haben darüber gesprochen, wie Kinder diszipliniert werden sollen.
5	1	+ Wir stimmen in der Anzahl der Kinder überein, die wir haben wollen.
Unentschieden (0%)		
Besondere Aufmerksamkeit (10%)		
4	5	- In unseren Familien war der Erziehungsstil unterschiedlich.

PREPARE/ENRICH Übungen:

Kinder und Elternschaft: Fragen zur Diskussion

Kulturelle/ethnische Themen

Kulturelle/ethnische Themen misst wie besorgt die Personen sind bezüglich der Unterschiede in den kulturellen/ethnischen Hintergründe und wie sie sich negativ auf die Beziehung auswirken könnten.



Beide Partner sind grundsätzlich zufrieden, wie sie mit ihren unterschiedlichen ethnischen/kulturellen Hintergründen zurecht kommen, doch gibt es eventuell ein oder zwei Themen, die die Diskussion bedürfen.

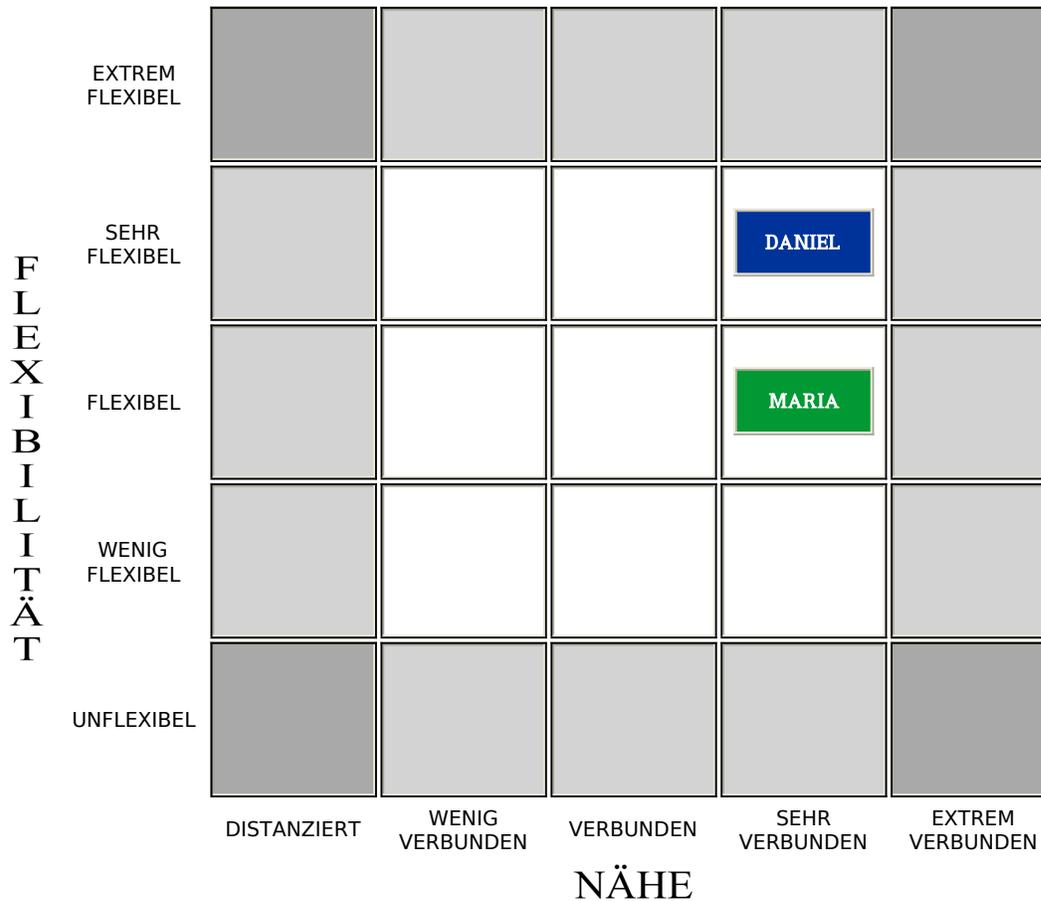
Möglicher Wachstumsbereich: Obwohl das Paar in manchen Punkten in diesem Bereich übereinstimmt, gibt es doch einige Punkte über die sie sich nicht einigen können bzw über die sie sich gemeinsam Sorgen macht. Paare mit unterschiedlichen ethnischen/kulturellen Hintergründe können ihre Beziehung bereichern, indem die Partner sich gegenseitig akzeptieren und respektieren und Interesse an den jeweils anderen Hintergrund zeigen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Daniel	Maria	Positive Übereinstimmung (30%)
5	5	+ Mein Partner hat Hochachtung vor meinem ethnischen/kulturellen Hintergrund.
5	5	+ Wir stimmen überein, dass unsere ethnischen/kulturellen Unterschiede eine Bereicherung für unsere Beziehung darstellen.
4	4	+ Wir unterstützen uns im Ausleben und Erhalt unserer jeweiligen ethnischen/kulturellen Identität.
Gegensatz (40%)		
2	5	+ Es ist mir wichtig mit meinem Partner Traditionen und Rituale zu entdecken, mit denen wir beide uns wohl fühlen.
2	4	- Ich bin besorgt, wie andere über unsere ethnischen/kulturellen Unterschiede denken.
2	4	- Unterschiede in unserem ethnischen/kulturellen Hintergrund können unsere Beziehung manchmal belasten.
4	2	+ Wir verstehen beide die Rollen, Traditionen und Rituale, die mit dem ethnischen/kulturellen Hintergrund des Partners zusammenhängen.
Unentschieden (10%)		
3	4	- Meine Familie macht sich Sorgen über unsere ethnischen/kulturellen Unterschiede.
Besondere Aufmerksamkeit (20%)		
2	2	+ Obwohl unser ethnischer/kultureller Hintergrund anders ist, haben wir ähnliche Glaubens- und Wertevorstellungen.
2	2	+ Wir haben über die Schwierigkeiten gesprochen, Kinder in einer Familie mit verschiedenen ethnischen/kulturellen Hintergründen zu erziehen.

PREPARE/ENRICH Übungen: Eine Landkarte Ihrer Beziehung, Täglicher Austausch und tägliche Komplimente

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.

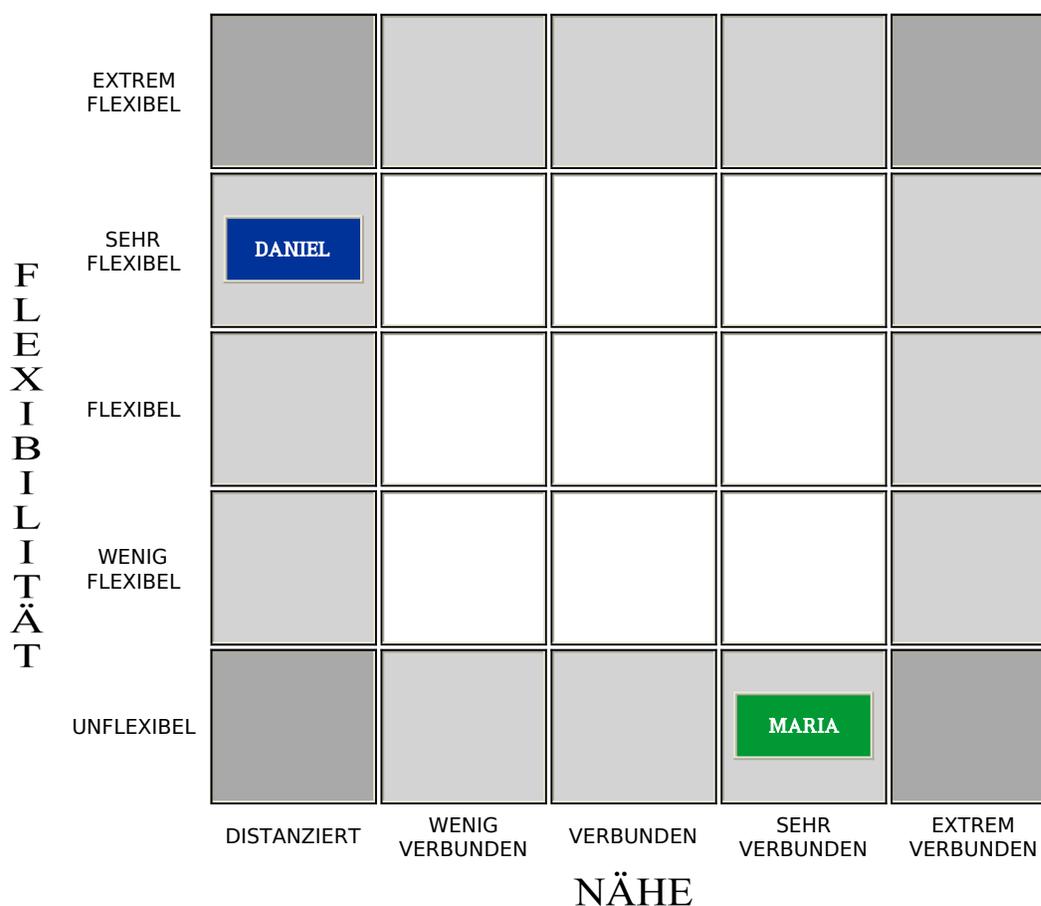
Paarflexibilität ist die Fähigkeit Veränderungen in Rollen- und Aufgabenverteilung bei Bedarf vorzunehmen. Beziehungen reichen von *unflexibel* bis *extrem flexibel*.

- 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.

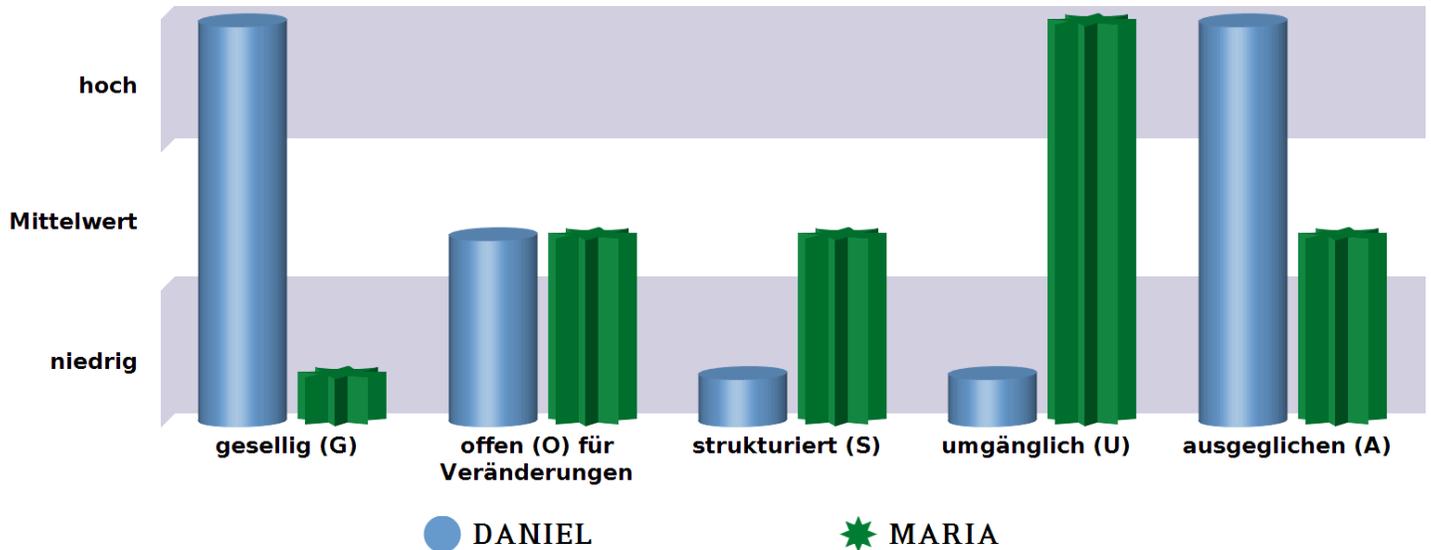
Familienflexibilität ist die Fähigkeit der Familie Veränderungen in Rollen- und Aufgabenverteilung bei Bedarf vorzunehmen. Familien reichen von *unflexibel* bis *extrem flexibel*.

- 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.