

Klärungsbogen für Paare

Probleme in Paarbeziehungen beginnen meist damit, dass (1) beide Partner unterschiedliche Erwartungen an die Beziehung und unterschiedliche Vorstellungen vom jeweils anderen haben und (2) sie es

nicht schaffen, sich darüber auszutauschen und zu verständigen. Die folgende Tabelle, die ich Paarberatungen zugrunde lege, erleichtert eine Klärung.

Fragestellung	Position Frau	Position Mann	Lösungen/Konsequenzen
Zu wie viel Prozent möchte ich die Beziehung noch aufrechterhalten?			
Was will ich an meinem Verhalten verändern, um die Beziehung zu verbessern?			
Was will ich an meiner Lebenssituation ändern?			
Was hindert mich daran?			
Welche Gefühle würde ich gerne ändern?			
Was schmerzt/irritiert mich am Verhalten des anderen?			
Was wünsche ich mir vom anderen?			
Was schätze ich (trotz aller Probleme!) am anderen?			