

BEZIEHUNGSCHECK

Aus dem Buch: "Beziehungskampf oder Tanz"



Beziehungen als Lebenselixier

Jede deiner Beziehungen durchläuft unterschiedliche Phasen. Es ist enorm hilfreich, das zu erkennen. So kannst du die Hochphasen bewusster wahrnehmen und zum Energietanken nutzen. Durch die fordernden Beziehungsphasen kommst du leichter und entspannter, wenn du weißt, wie du eine stabile Basis aufbauen kannst.

Diese Checkliste enthält entscheidende Merkmale einer Beziehung. Das Ergebnis der Auswertung zeigt dir nicht nur den momentanen Zustand, sondern bietet dir einen zeitlich längeren Einblick.

Du kannst diese Liste gerne um weitere Punkte ergänzen, die dir besonders wichtig erscheinen.

Viel Freude, deine

Anette Heidel

- Es geht bei diesem Check nicht darum, dass ihr 100% habt oder erreicht – dieser Check zeigt dir eine Tendenz. Nimm ein Nein als Chance und arbeitet gemeinsam daran.

- Diese Checkliste besteht aus wissenschaftlichen Erkenntnissen der Glücksforschung sowie aus dem Konfliktmanagement.



Dieser Beziehungs-Check ist eine Gelegenheit, deine Partnerschaft ehrlich zu reflektieren und ein Gefühl dafür zu bekommen, wie es um eure Beziehung steht. Die Fragen decken verschiedene Aspekte einer gesunden Partnerschaft ab – von Vertrauen und Kommunikation bis hin zu gemeinsamen Zielen und Intimität.

WIE DU DEN TEST BEANTWORTEST:

- Ja/Nein-Fragen: Bitte beantworte jede Frage mit einem klaren Ja oder Nein.
- Falls es schwierig ist, eine eindeutige Antwort zu geben, wähle die Option, die deiner Meinung nach die höhere Tendenz hat.
- Um eine realistische Einschätzung zu bekommen, nimm einen längeren Zeitraum als Grundlage, z. B. das letzte Jahr.
-

FÜR DIE BESTE NUTZUNG DES TESTS:

Sei ehrlich zu dir selbst und reflektiere offen. Dieser Test ist nur für dich gedacht, um ein Gefühl für eure Dynamik zu bekommen. Wenn du möchtest, kannst du den Test später mit deinem Partner/deiner Partnerin gemeinsam durchgehen und vergleichen, wie ihr eure Beziehung wahrnehmt.

BEZIEHUNGSHECK

1. Gemeinsame Werte und Ziele:	ja	nein
Ihr habt ein Ziel, das ihr beide besprochen habt und zu dem ihr beide klare Zusagen gemacht habt?		
Jeder von euch hat Werte, und dabei stimmt ihr größtenteils überein?		
Habt ihr gemeinsame Ziele und Träume?		
Arbeitet ihr zusammen an eurer Zukunft / Zukunftsvision?		
Ich arbeite aktiv mit meinem Partner/meiner Partnerin an unserer Zukunft und Vision.		
Arbeitet dein:e Partner:in aktiv mit dir an eurer gemeinsamen Zukunft und Vision?		
2. Unterstützung und Zusammenhalt:	ja	nein
Ich unterstütze meinen Partner/meine Partnerin.		
Unterstützt dein:e Partner:in dich?		
Ihr feiert Erfolge, auch die ganz kleinen.		



BEZIEHUNGSHECK

	ja	nein
In schwierigen Zeiten stehe ich meinem Gegenüber bei.		
Steht dein:e Partner:in dir in schwierigen Zeiten bei?		
Ich fördere das persönliche Wachstum meines Partners/meiner Partnerin.		
Fördert dein:e Partner:in dein persönliches Wachstum?		

3. Einzigartigkeit erkennen:

	ja	nein
Ich lasse meinen Partner/meine Partnerin so sein, wie er/sie ist – auch mit kleinen Marotten und Eigenheiten.		
Lässt dein:e Partner:in dich so sein, wie du bist – auch mit kleinen Marotten und Eigenheiten?		
Ich gebe meinem Gegenüber Raum für persönliche Entfaltung und individuelle Entscheidungen.		
Gibt dir dein:e Partner:in Raum für persönliche Entfaltung und individuelle Entscheidungen?		
Ich habe meine eigenen Interessen und Hobbys.		
Hat dein:e Partner:in eigene Interessen und Hobbys?		

4. Intimität

	ja	nein
Ich fühle mich emotional und körperlich mit meinem Partner/meiner Partnerin verbunden.		
Spürst du, dass sich dein:e Partner:in emotional und körperlich mit dir verbunden fühlt?		
Ich spreche offen über meine Bedürfnisse, auch im Bereich Sexualität.		
Spricht dein:e Partner:in offen über seine/ihre Bedürfnisse, auch im Bereich Sexualität?		

BEZIEHUNGSHECK

5. Konflikte	ja	nein
Ich finde Lösungen, die für uns beide akzeptabel sind.		
Findet dein:e Partner:in Lösungen, die für euch beide akzeptabel sind?		
Ich gehe respektvoll mit Meinungsverschiedenheiten um.		
Geht dein:e Partner:in respektvoll mit Meinungsverschiedenheiten um?		
6. Gemeinsame Zeit:	ja	nein
Ich nehme mir regelmäßig Zeit für meinen Partner/meine Partnerin.		
Pflegt ihr gemeinsame Hobbys und Interessen?		
Nimmt sich dein:e Partner:in regelmäßig Zeit für dich?		
7. Vertrauen und Ehrlichkeit:	ja	nein
Ich sage die Wahrheit und halte meine Versprechen, Abmachungen und Zusagen ein.		
Sagt dein:e Partner:in immer die Wahrheit und hält Versprechen, Abmachungen und Zusagen ein?		
Mein:e Partner:in kann sich auf mich verlassen.		
Kannst du dich auf dein:e Partner:in genauso verlassen?		
Ich habe Vertrauen in meinen Partner/meine Partnerin.		
Hat dein:e Partner:in Vertrauen zu dir?		
Ich respektiere die Grenzen meiner:s Partner:in.		
Respektiert dein:e Partner:in deine Grenzen?		

BEZIEHUNGSHECK

8. Blühende Kommunikation:

	ja	nein
Ich bin in der Lage, meine Gedanken, Gefühle und Bedenken offen und achtsam zu äußern – ohne Angst vor Verurteilung.		
Kann dein:e Partner:in seine/ihre Gedanken, Gefühle und Bedenken offen und achtsam äußern – ohne Angst vor Verurteilung?		
Der Austausch ist fließend und ausgewogen, wobei keiner 80 % der Unterhaltung dominiert?		
Ich rede offen und ehrlich mit meinem Partner/meiner Partnerin.		
Redet dein:e Partner:in offen und ehrlich mit dir?		
Ich höre aktiv zu, wenn mein Gegenüber spricht.		
Hört dein:e Partner:in dir aktiv zu?		

9. Respekt und Empathie:

	ja	nein
Ich begegne meinem Partner/meiner Partnerin wertschätzend und achte ihn/sie.		
Begegnet dein:e Partner:in dir wertschätzend und mit Achtung?		
Ich versetze mich in die Lage meines Gegenübers und bin bereit, die Perspektive zu wechseln.		
Kann sich dein:e Partner:in in deine Lage versetzen und die Perspektive wechseln?		
Ich halte meinen Partner/meine Partnerin nicht für selbstverständlich.		
Ist deinem:r Partner:in bewusst, dass er/sie dich nicht für selbstverständlich hält?		

So wertest du den Check aus

31 UND MEHR JA ANTWORTEN

Deine Beziehung scheint in den meisten Bereichen sehr stabil und positiv zu sein. Ihr habt eine starke Basis und könnt auf euren bestehenden Werten und der Kommunikation aufbauen.

20 BIS 30 JA ANTWORTEN

Deine Beziehung ist grundsätzlich solide, jedoch gibt es einige Bereiche, die Aufmerksamkeit benötigen könnten. Nutzt dies als Chance, gezielt an diesen Aspekten zu arbeiten, um euer Miteinander zu verbessern.

BIS 19 JA ANTWORTEN

Es gibt möglicherweise einige herausfordernde Punkte, die eure Beziehung beeinflussen. Eine ehrliche Reflexion und eventuell ein Gespräch über eure Werte und Erwartungen könnten helfen, mehr Verständnis und Stabilität zu schaffen.

Was hat dich am Ergebnis überrascht?

In welchem Bereich möchtest du in den nächsten Monaten Verbesserungen sehen?

Powerfragen

Was könnt ihr gemeinsam tun, um einen "schwachen" Bereich zu stärken?

Die Antworten auf der Checkliste geben dir eine Orientierung, wie gut eure Beziehung in verschiedenen Bereichen aufgestellt ist. Nimm das Ergebnis als Einladung, positive Aspekte zu feiern und eventuelle Herausforderungen gemeinsam anzugehen. Kein Bereich muss perfekt sein – der Schlüssel liegt darin, offen zu bleiben und beständig daran zu arbeiten.



So geht es jetzt weiter

1 Stärken hervorheben und kleine Erfolge feiern

Besonders bei Beziehungen ist es wichtig, auf Positives zu achten. Analysiere nicht nur die Schwächen, erkenne bewusst die starken Punkte eurer Beziehung. Ihr könntet beispielsweise gemeinsam darüber sprechen, worauf ihr besonders stolz seid und wie ihr diese Stärken weiter fördern könnt - feiert euch einfach öfter.

2 Führt ein „Beziehungsgespräch“

Nehmt das Ergebnis des Checks als Basis für ein respektvolles, offenes Gespräch miteinander. Dieses Gespräch darf frei von Kritik oder Vorwürfen über die Fragen und Ergebnisse sein. Visioniert gemeinsam und setzt euch neue Ziele.

3 Den Check regelmäßig wiederholen

Beziehungen verändern sich, und was einmal gut funktioniert hat, braucht vielleicht später Anpassung. Oder man wächst als Paar näher zusammen. Mach doch den Check nach einigen Monaten oder nach besonderen Ereignissen (wie einem Umzug oder neuen beruflichen Herausforderungen) wieder. So könnt ihr den Fortschritt verfolgen und erkennen, wo sich eure Beziehung möglicherweise entwickelt hat.

4 Positive Routinen entwickeln

Anhand der Kategorien des Checks (Vertrauen, Kommunikation, Intimität, etc.) könnt ihr kleine Routinen oder Rituale entwickeln. Wenn ihr z. B. im Bereich „Gemeinsame Zeit“ mehr tun möchtet, könntet ihr z. B. einmal pro Woche ein gemeinsames Abendessen ohne Ablenkungen planen und genießen. Ein regelmäßiges Ritual, das gezielt eine Schwäche in eine Stärke verwandeln kann, hat oft eine geradezu magische Wirkung.



Bonus Ideen



Wöchentliches Beziehungsgespräch

Setzt euch einmal pro Woche zu einem offenen Gespräch zusammen, bei dem ihr eure Gedanken, Gefühle und Herausforderungen teilt. Diese Zeit ist nur für euch beide reserviert, ohne Ablenkungen oder Störungen. Dabei könnt ihr auf positive Erlebnisse zurückblicken und vielleicht auch über Themen sprechen, die im Alltag untergehen. Macht das Ganze in einer wunderschönen Atmosphäre.

Geheime Liebesbriefe oder kleine Notizen

Das machen wir sehr gerne - Achtung das hat Suchtcharakter. Schreibt einander gelegentlich kleine Notizen oder Liebesbriefe und versteckt sie an überraschenden Orten, z. B. im Laptop, in der Jacken-

-tasche oder im Portemonnaie. Diese kleinen Überraschungen halten die Beziehung lebendig und zeigen dem anderen auf eine spielerische Art und Weise, dass man an ihn denkt.

Perspektivenwechsel-Übung

Nehmt euch regelmäßig z. B. (1x pro Monat) Zeit und erzählt einander, wie ihr die Beziehung aus Sicht des anderen erlebt. Diese Übung kann Einblicke in die Bedürfnisse und Wünsche des Partners geben und mögliche Missverständnisse klären.

Digital Detox

Handys aus, volle Aufmerksamkeit auf euch. Legt an bestimmten Abenden die Handys und anderen digitalen Geräte beiseite und widmet euch ganz bewusst einander. Diese Zeit ohne Ablenkungen fördert intensive Gespräche und schafft eine tiefere Verbindung.



BONUS IDEEN

Möchtest du tiefer gehen?

Du bekommst weitere Anregungen und Übungen in 8 Schritten in meinem Buch. Stärke deine Beziehungen nachhaltig und lenke sie in harmonische Bahnen. Nutze diesen Check als Einstieg und entdecke, wie du gemeinsam mit deinem PartnerIn, Kollegen oder FreundIn die Beziehung auf ein neues Level bringen kannst.



Meet Up

Nach ihrer kaufmännischen Ausbildung übernahm Anette den elterlichen Betrieb und führte den traditionellen Reifenhandel mit eigener Runderneuerung erfolgreich in die Moderne. Mit Weitblick erweiterte sie das Unternehmen um einen KFZ-Betrieb und setzte schon damals auf innovative Ideen. Bereits in dieser Zeit begann sie sich intensiv mit Persönlichkeitsentwicklung und Mentaltraining zu beschäftigen.

Nachdem sie den KFZ-Betrieb verpachtet hatte, widmete sich Anette ganz ihrer Leidenschaft: Menschen dabei zu unterstützen, ein entspanntes und erfülltes Leben zu führen. Seit 2004 gibt sie Kurse, Seminare, Workshops und Weiterbildungen zu Themen wie Stressreduktion, Meditation, Yoga, Mental- und Glückstraining.

Ihr Wissen vertiefte sie bei zwei der renommiertesten Speaker, Oliver Geisselhart und Hermann Scherer. 2022 wurde sie zum Thema Glück und Mindset beim Silent Speaker Battle ausgezeichnet.

Im selben Jahr entwickelte sie das Transformationsmodell GAMB. Dieses Modell hilft Menschen, ein erfülltes und sinnstiftendes Leben zu führen. Es basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der positiven Psychologie, praxisbewährten Methoden und philosophischen Prinzipien. GAMB unterstützt das persönliche Wertesystem, integriert moderne Spiritualität und fördert nachhaltiges Glück und Lebensfreude.

Transformationsmodell – GAMB:

- Gesundheit erhalten
- Den Alltag bewusst gestalten
- Mentale Kraft stärken
- Beziehungen positiv erleben



Skills



Das ganz Besondere

Vielleicht hast du schon bemerkt, wie sehr mich das Zusammenwirken und Denken der Menschen fasziniert. Ich bin überzeugt, dass unsere **Lebensqualität** maßgeblich durch unsere **Einstellung** beeinflusst wird.

1. Aus dieser Überzeugung heraus habe ich die weltweit einzigartige **Archetypische Persönlichkeitsanalyse** entwickelt – basierend auf dem Wissen des Aztekenkalenders und den psychologischen Archetypen von C.G. Jung. Wenn du bereit bist, tiefer einzutauchen und deine **wahren Stärken** und **Herausforderungen** zu entdecken, buche gerne eine persönliche Sitzung. Schau auf meiner Website nach aktuellen Angeboten!
2. Für alle, die ihre **alte Rolle hinter sich lassen** und ihr **Mindset neu ausrichten** möchten: Mein **Onlinekurs bietet dir genau das** – und es gibt immer wieder spezielle, limitierte Angebote!





JÜRGEN H.

“ Ich habe wertvolle Einblicke gewonnen, die mir helfen, meine Beziehungen – insbesondere zu meiner Tochter – zu vertiefen. Die beschriebenen Schritte, sind klar und praktikabel, und ich konnte einige der Tipps direkt anwenden. Besonders beeindruckt hat mich, das Thema toxische Muster und die aufgezeigten Lösungen. Das Buch hat mir eine neue Perspektive auf zwischenmenschliche Verbindungen gegeben und zeigt. Von mir eine klare Empfehlung ”



DANIEL G.

“ Ein großartiges Buch, das ich nur wärmstens empfehlen kann! ”

Beziehungen - der Schlüssel zum Glück

Konflikte in Harmonie verwandeln:
In acht-Schritten zu tiefer Verbundenheit und erfüllten Beziehungen



Hugendubel Thalia amazon



*Ich wünsche dir viel Freude
und Leichtigkeit mit diesem
Check und den Tipps.
Deine
Anette Heidel*

