Mini-Test: Wo stehe ich gerade in meiner Beziehung?

🌿 Einführung

Dieser Mini-Test ist eine liebevolle Einladung, einen Moment bei dir selbst anzukommen. Ohne Druck. Ohne Bewertung. Ohne richtig oder falsch.

Er richtet sich an **Frauen, Männer und Paare**, die spüren, dass sie innehalten möchten – um ehrlicher zu fühlen, klarer zu sehen und sich selbst besser zu verstehen.

Der Test sagt dir nicht, *wie deine Beziehung sein sollte*. Er zeigt dir, **wie sie sich für dich gerade anfühlt**. Alles, was du wahrnimmst, darf da sein.

🧭 Hinweise zum Ausfüllen

- Beantworte die Fragen spontan und ehrlich.
- Wähle die Antwort, die deinem aktuellen Erleben am nächsten kommt.
- Wenn du den Test als Paar machst, füllt ihn bitte **jede Person für sich** aus.

Deine Antworten sind eine Momentaufnahme – kein endgültiges Urteil.

💬 Der Fragebogen

(Du kannst jede Frage z. B. mit einer Skala von „trifft gar nicht zu“ bis „trifft sehr zu“ gestalten.)

❤️ Nähe & Verbundenheit

❤️ Ich fühle mich meinem Partner / meiner Partnerin emotional verbunden.
❤️ Ich kann Nähe zulassen, ohne mich selbst dabei zu verlieren.
❤️ Ich fühle mich gesehen und ernst genommen.

💬 Kommunikation

💬 Ich spreche offen über meine Gefühle und Bedürfnisse.
💬 Auch in schwierigen Gesprächen fühle ich mich respektiert.
💬 Ich höre zu, ohne innerlich sofort in Verteidigung zu gehen.

🧭 Eigene Bedürfnisse

🧭 Ich weiß, was ich brauche – und nehme mich darin ernst.
🧭 Ich erlaube mir, Wünsche zu haben, auch wenn sie unbequem sind.
🧭 Ich spüre mich selbst noch klar innerhalb der Beziehung.

🛑 Grenzen & Selbstachtung

🛑 Ich kann Nein sagen, ohne Schuldgefühle zu haben.
🛑 Ich passe mich nicht dauerhaft auf Kosten meiner selbst an.
🛑 Meine Grenzen werden wahrgenommen – oder ich mache sie sichtbar.

⚖️ Verantwortung & Balance

⚖️ Ich übernehme Verantwortung für mein eigenes Erleben.
⚖️ Ich erwarte nicht, dass mein Partner mich „rettet“ oder erfüllt.
⚖️ Geben und Nehmen fühlen sich für mich stimmig an.

🌱 Entwicklung & Ausblick

🌱 Ich bin bereit, mich selbst zu reflektieren.
🌱 Ich bin offen für Veränderung – auch bei mir.
🌱 Ich glaube daran, dass Entwicklung möglich ist.

🌸 Wie du dein Ergebnis verstehen kannst

Dein Ergebnis zeigt **keine Stärke oder Schwäche**, sondern innere Bewegungen.

Vielleicht erkennst du:

- Bereiche, in denen bereits Stabilität und Vertrauen da sind
- Themen, die nach Aufmerksamkeit rufen
- Muster, die dich schützen – und dich gleichzeitig begrenzen

Alles davon hat einen guten Grund.

✨ Abschlusstext – Deine nächsten Schritte

Du musst nichts sofort verändern. Bewusstheit ist bereits ein erster, kraftvoller Schritt.

Nimm dir nach dem Test einen Moment und frage dich:

- Was hat mich berührt?
- Wo wünsche ich mir mehr Ehrlichkeit – mir selbst gegenüber?
- Was wäre ein kleiner, liebevoller Schritt, den ich gehen könnte?

Vielleicht ist es:

- ein offenes Gespräch
- eine klarere Grenze
- mehr Mitgefühl für dich selbst

Beziehung beginnt nicht beim Anderen. Sie beginnt dort, wo du dir selbst zuhörst.

🌟 Reflexionsbox – Dein Moment danach

Nimm dir einen ruhigen Moment und spüre nach:

- ✨ Was habe ich über mich gelernt?
- 💛 Was fühlt sich gerade besonders wahr oder berührend an?
- 🌱 Welcher kleine Schritt würde mir jetzt guttun?

Du musst nichts entscheiden und nichts verändern.

Allein das bewusste Wahrnehmen ist bereits ein Akt von Selbstfürsorge.

Ich erlaube mir, diesen Weg in meinem Tempo zu gehen.

Tipp für Paare:
Wenn ihr den Test gemeinsam nutzt, teilt euch eure Erkenntnisse erst **nachdem** beide reflektiert haben – ohne Diskussion, ohne Bewertung. Hört euch zu, als würdet ihr euch neu kennenlernen.