

Lesen Sie jede Aussage und machen Sie ein Kreuz bei „wahr“ oder „falsch“	wahr	falsch
1. Wir genießen es, kleine Dinge gemeinsam zu erledigen, wie die Wäsche wegzuräumen oder fernzusehen.		
2. Ich freue mich darauf, meine Freizeit mit meinem Partner zu verbringen.		
3. Mein Partner ist abends glücklich, mich zu sehen.		
4. Mein Partner ist gewöhnlich daran interessiert, meine Meinung zu hören.		
5. Ich diskutiere gern mit meinem Partner.		
6. Mein Partner ist einer meiner besten Freunde.		
7. Ich denke, mein Partner würde mich als einen sehr engen Freund bezeichnen.		
8. Wir unterhalten uns einfach gern miteinander.		
9. Wenn wir miteinander ausgehen, vergeht die Zeit wie im Flug.		
10. Wir haben uns immer viel zu erzählen.		
11. Wir haben viel Spaß miteinander.		
12. Wir passen geistig sehr gut zusammen.		
13. Wir haben meist dieselben grundsätzlichen Wertvorstellungen.		
14. Wir verbringen gern auf dieselbe Weise unsere Zeit miteinander.		
15. Wir haben wirklich viele gemeinsame Interessen.		
16. Wir haben in vieler Hinsicht dieselben Träume und Ziele.		
17. Wir unternehmen gern dieselben Dinge.		
18. Obwohl unsere Interessen in mancher Hinsicht unterschiedlich sind, habe ich Freude an den Hobbys meines Partners.		
19. Was immer wir gemeinsam unternehmen, es ist meistens schön.		
20. Mein Partner erzählt mir, wenn er einen schlechten Tag hatte.		

aus John Gottman „Die sieben Geheimnisse der glücklichen Ehe“

Auswertung: **Geben Sie sich einen Punkt für jedes „wahr“!**

10 Punkte und mehr:

Herzlichen Glückwunsch! Dies ist ein starker Bereich in Ihrer Ehe. Weil Sie in den kleinen Dingen des Lebens so oft füreinander da sind, haben Sie ein solides Polster, das Sie durch alle rauen Zeiten in Ihrer Ehe bringen wird (und das viele schlechte Ereignisse abhalten wird). Es sind die kleinen Momente, die Ihnen wahrscheinlich gar nicht auffallen – wenn Sie gemeinsam einkaufen, putzen oder eben schnell mal bei der Arbeit miteinander telefonieren –, die das Herz und die Seele einer Ehe ausmachen. Das Sparguthaben auf Ihrem Gefühlskonto wird die Romantik bestehen lassen und Sie durch schlechte Zeiten, üble Launen und schwerwiegende Veränderungen des Lebens bringen.

Unter 10 Punkte:

Ihre Ehe/Beziehung könnte in diesem Bereich verbessert werden. Wenn Sie lernen, sich einander in den kleinen Dingen des Lebens mehr zuzuwenden, dann wird das Ihre Ehe nicht nur festigen, sondern auch romantischer machen. Wann immer Sie sich die Mühe machen, zuzuhören und auf das zu antworten, was Ihr Partner sagt, wenn Sie ihm helfen, verbessern Sie Ihre Ehe ein wenig mehr.

**Partner ignorieren oft aus Gedankenlosigkeit, nicht aus Boshaftigkeit,
die emotionalen Bedürfnisse des anderen.**

John Gottman