

## 20 Punkte Checkliste „Wie ist die Qualität und das Glück in deiner Partnerschaft“

1. Könnt ihr offen und aufrichtig miteinander sprechen?
2. Habt ihr regelmäßig, bedeutungsvolle Gespräche?
3. Zeigt ihr euch gegenseitig Respekt – auch bei Konflikten?
4. Teilt ihr Werte und / oder Lebensziele miteinander?
5. Unterstützt ihr euch gegenseitig bei euren individuellen Lebenszielen?
6. Fühlst du dich sicher und geborgen in deiner Partnerschaft – vertraut ihr euch?
7. Spielt Eifersucht eine große Rolle in eurer Partnerschaft?
8. Verbringt ihr gerne Zeit zusammen, ohne euch zu langweilen?
9. Habt ihr Spaß zusammen und könnt zusammen lachen?
10. Eure körperliche Nähe und Zärtlichkeit fühlen sich für euch beide gut an?
11. Respektiert ihr unterschiedliche Meinungen und Entscheidungen?
12. Könnt ihr Konflikte lösen, ohne euch dauerhaft zu verletzen?
13. Gibt es eine gesunde Balance zwischen Nähe und Distanz?
14. Seid ihr ein Team und löst Herausforderungen zusammen?
15. Schätzt ihr die kleinen Dinge, die der andere für euch tut?
16. Fühlt sich euer Alltag nicht wie reine Routine an?
17. Zeigt ihr euch regelmäßig Wertschätzung und Dankbarkeit?
18. Habt ihr eine ähnliche Vorstellung von finanziellen Prioritäten?
19. Könnt ihr über eure Bedürfnisse und Wünsche in eurer Partnerschaft sprechen?
20. Fühlst du dich glücklich und erfüllt in deiner Partnerschaft?

### **Auswertung:**

16 – 20 Punkte: Deine Partnerschaft ist sehr glücklich! Ihr habt eine starke Basis für Vertrauen, Respekt und Freude?

11 – 15 Punkte: Eure Partnerschaft hat viele positive Aspekte. Es gibt jedoch Raum für Verbesserungen. Sprecht über eure Bedürfnisse.

6 – 10 Punkte: Es gibt einige ernsthafte Baustellen. Reflektiert miteinander, was geändert werden kann, um die Verbindung zu stärken.

0 – 5 Punkte: Eure Partnerschaft ist möglicherweise unglücklich oder belastet. Überlegt, ob eine Veränderung notwendig ist – vielleicht mit professioneller Unterstützung.

Wie viele Punkte hast du?