VERLAGSGRUPPE PATMOS

Reflexionsfragen zum Commitment in der Partnerschaft

Machen Sie sich mit Hilfe der folgenden Fragebögen bewusst, wie es um Ihr Commitment in der Partnerschaft bestellt ist. Lassen Sie auch Ihren Partner, Ihre Partnerin die Listen ausfüllen. Vergleichen Sie anschließend Ihre Antworten und tauschen Sie sich darüber aus.

Zum willentlichen Commitment

Selbstevaluation: Welche positiven Verhaltensweisen zeige ich gegenüber meinem Partner, meiner Partnerin? Welche Zeichen von Commitment gibt Ihr Partner, Ihre Partnerin Ihnen im Alltag? Tauschen Sie sich darüber aus. Melden Sie an, was Sie sich mehr wünschen würden, was Ihnen fehlt. Hören Sie auch zu, was sich Ihr Partner, Ihre Partnerin mehr von Ihnen wünschen würde.

	Wie sehr nehme ich es mir vor?					Wie oft zeige ich es?			
	stark		kaum			selten		häufig	
	4	3	2	1	0	1	2	3	4
Ich sage meinem Partner, meiner Partnerin Koseworte.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich sage ihm/ihr, dass ich ihn/sie liebe.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bringe ihm/ihr einfach so ein Geschenk mit.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich überrasche ihn/sie mit einer kleinen Aufmerksamkeit, z.B. von der Arbeit abholen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich mache ihm/ihr Komplimente, lobe ihn/sie.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich interessiere mich dafür, wie es ihm/ihr geht.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich frage nach, wie sein/ihr Tag war.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich zeige Wertschätzung für das, was er/sie tut.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich übernehme etwas, um ihn/sie zu entlasten.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin zärtlich zu ihm/ihr.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Zum emotionalen Commitment / zur Selbstöffnung

Selbstevaluation: Welche Form der Selbstöffnung zeige ich meinem Partner, meiner Partnerin gegenüber? Wie ist sein/ihr emotionales Commitment Ihnen gegenüber? Tauschen Sie sich darüber aus. Was fehlt Ihnen? Welche Veränderung wünscht sich Ihr Partner, Ihre Partnerin von Ihnen?

	Trifft gar nicht zu			Trifft sehr stark zu		
	1	2	3	4	5	6
Ich behalte für mich, wie ich mich fühle. Das geht niemanden etwas an.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich zeige meinem Partner, meiner Partnerin durch mein Verhalten, wie es mir geht, wie ich mich fühle.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich öffne mich immer mal wieder vor meinem Partner, meiner Partnerin, doch zögerlich und vage.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich lasse meinem Partner, meine Partnerin an meinem Erleben teilhaben.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

VERLAGSGRUPPE PATMOS

Zum sexuellen Commitment / zur Treue

Es gibt verschiedene Gründe, warum Treue einem Menschen wichtig ist. Nicht alle sprechen uns gleichermaßen an. Tauschen Sie sich mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin darüber aus, welche Aussage auf Sie jeweils am meisten zutrifft.

Treue ist für mich wichtig	Trifft nicht oder kaum zu			Trifft eher oder stark zu		
	0	1	2	3	4	5
aus persönlichen Gründen (weil mir dieser Mensch so lieb und teuer ist)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
aus persönlichen Gründen (Angst, Eifersucht, Selbstwert)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
aus materiellen Gründen (Verlust von Status, Vermögen)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
aus religiösen, ethischen Gründen (Moral)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
aus gesundheitlichen Gründen (Geschlechtskrankheiten)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
aus Stammbaum bezogenen Gründen (Investition in fremde Kinder)	☐	☐	☐	☐	☐	☐