



Selbst – Check / Test

Könnte eine Paarberatung Ihre Beziehung verbessern?

Markieren Sie bitte die Aussagen, die auf Sie zutreffen:

	Ich zweifle immer häufiger an der Liebe meines Partners/meiner Partnerin.
	Ich spüre immer weniger echtes Interesse an meinem Leben von meinem Partner/meiner Partnerin.
	Ich bezweifle, dass noch echtes Vertrauen zwischen uns besteht
	Ich fühle mich häufig von meinem Partner/meiner Partnerin unverstanden.
	Ich habe das Gefühl von meinem Partner nicht mehr respektiert zu werden.
	Ich bezweifle, dass wir uns noch gegenseitig als anziehend empfinden.
	Wir sind nicht mehr von Herzen gerne zusammen, immer seltener verstehen wir uns so richtig gut, freuen uns nicht mehr auf unsere gemeinsame Zeit zu zweit.
	Ich habe das Gefühl, wir leben nur noch nebeneinander her.
	Mein Partner sieht nur noch sich und das was ihm/Ihr wichtig ist.
	Es geht Ihm/Ihr immer nur um andere Menschen -nicht mehr um mich.
	Ihm/Ihr ist das Handy wichtiger als gemeinsame Zeit mit mir.
	Ich habe das Gefühl er/sie hört mir nicht mehr richtig zu.
	Wir streiten immer wegen derselben Themen.
	Wir zeigen uns kaum mehr unsere gegenseitige Zuneigung.
	Ich bin mir nicht sicher oder bezweifle, dass wir genügend Gemeinsamkeiten haben.
	Wir können nur mehr über Alltägliches reden oder ich muss z.B. wichtige Informationen zurückhalten, um keinen Streit zu riskieren.

Adresse

Paarberatung
Neumayr
Berberitzenstr. 62a
80935 München

Kontakt

Tel. 089 -39293354
Mobil +49 151 58382800

Mail:
neumayr_beratungen@outlook.de

Web:
paarberatung-eheberatung-
muenchen.com

	Unsere Gespräche bestehen fast nur noch aus Problemthemen.
	Ich fühle mich zusehends gereizt in dem Zusammensein mit dem Partner / mit der Partnerin und genieße es immer mehr, einfach meine Ruhe zu haben.
	Wir streiten häufig oder immer
	Wir lachen nicht mehr gemeinsam
	Wir küssen einander kaum mehr.
	Wir können Zärtlichkeit nicht mehr genießen oder ausleben.
	Wir gehen uns gegenseitig immer öfter aus dem Weg.
	Es gibt kaum mehr sexuelle Aktivität mehr zwischen uns.
	Sexuelle Aktivitäten werden als Pflichterfüllung oder gar als Belastung erlebt.
	Sexuelle Aktivitäten sind zumeist problematisch
	Sexualität ist wird immer mehr Konfliktquelle zwischen uns.
	Wir verfügen über kaum mehr über gemeinsamen Interessen, Hobbies oder Weltanschauungen.
	Wir haben nur noch wenig ähnliche Lebensziele und unsere Lebenspläne sind nur noch schwer zu vereinbaren
	Bei uns hat nicht jeder seinen eigenen Bereich oder die Grenzen sind unklar.
	Eigene Bereiche werden vom anderen nicht respektiert.
	In unserer Beziehung wird häufig genörgelt / auf negative Weise kritisiert, ich nörgle selbst häufig oder wir kritisieren wir uns gegenseitig, wonach ein schlechtes Gefühl zurückbleibt.
	Ich bin nicht bereit, meinem Partner sein Fehlverhalten zu vergeben oder kann dies aus anderen Gründen nicht tun.
	Ich kann nicht vergeben, wie er/sie mich behandelt (hat).
	Mein Partner/meine Partnerin ist nur selten da, wenn ich ihn/Sie brauche.

	Wenn es mir schlecht geht, fühle ich mich meistens alleingelassen und das belastet mich.
	Ich fühle mich vom Partner/Partnerin wenig unterstützt und/oder bin bei Angriffen von seiner Familie oder von außen alleine.
	Es gibt Dinge die ich meinem Partner/meiner Partnerin nicht verzeihen kann es sind von früher noch "Rechnungen offen".
	Ich fühle mich von meinem Partner/meiner Partnerin ausgebeutet.
	Wir haben einige "Leichen im Keller" bzw. alte ungeklärte Themen, die unsere Beziehung dauerhaft belasten
	Ich bin immer auf mich alleine gestellt, mein Partner/ meine Partnerin interessiert sich nicht mehr für unser gemeinsames Leben.

Je mehr dieser Aussagen auf Sie bzw. Ihre Beziehung zutreffen, desto sinnvoller ist es, wenn Sie sich beraten und sich vielleicht auch bei einer Lösung Ihrer Beziehungskrise unterstützen lassen.

Nach unserer langjährigen Erfahrung bringt eine Paartherapie bessere und raschere Erfolge, wenn sie frühzeitig begonnen wird und nicht erst dann, wenn eine Trennung bereits unvermeidlich erscheint.

Haben Sie das Gefühl, es ist Ihnen wichtig, Ihre Partnerschaft zu verbessern, setzen Sie sich doch einfach zu einem unverbindlichen Erstgespräch mit uns in Verbindung. Tel. 089- 39 29 33 54

Bei den meisten Beziehungsproblemen spielt es dabei zunächst nur eine sekundäre Rolle, ob Ihr Partner oder Ihre Partnerin an den ersten Beratungsgesprächen teilnimmt oder nicht.

Letztendlich kann eine Paarberatung auch dazu dienen, um gemeinsam mit einer neutralen und hierfür ausgebildeten und erfahrenen Person abzuklären, ob noch genügend Lösungs- und Veränderungspotenzial in der Beziehung besteht.