

# Fragen: Wie gut kennen Sie sich beide?

Diese Fragen beruhen auf Forschungen von Prof. Dr. John Gottman.

Wenn Sie die folgenden Fragen ehrlich beantworten, werden Sie eine Vorstellung davon erhalten, wie gut Sie sich gegenseitig kennen, d.h. wie gut Ihre derzeitige „Partner-Landkarte“ ist.

Lesen Sie für sich die Aussagen und beantworten Sie diese sich selbst ehrlich mit „wahr“ oder „falsch“.

- 01) Ich kann die besten Freunde meiner Partnerin / meines Partners nennen.
- 02) Ich kann sagen, mit welchen Problemen meine Partnerin / mein Partner derzeit konfrontiert ist.
- 03) Ich kenne die Namen einiger Menschen, mit denen meine Partnerin / mein Partner in der letzten Zeit Schwierigkeiten hatte.
- 04) Ich kann einige der Lebensträume meiner Partnerin / meines Partners nennen.
- 05) Ich bin mit den religiösen oder spirituellen Vorstellungen bzw. Wertvorstellungen meiner Partnerin / meines Partners vertraut.
- 06) Ich kann sagen, welches die grundsätzliche Lebensphilosophie meiner Partnerin / meines Partners ist.
- 07) Ich weiß, welche Verwandte meine Partnerin / mein Partner am wenigsten mag.
- 08) Ich weiß, welche Musik meine Partnerin / mein Partner am liebsten mag.
- 09) Ich kann die drei Lieblingsfilme oder Bücher meiner Partnerin / meines Partners nennen.
- 10) Meine Partnerin / mein Partner kennt die Probleme, die mich gegenwärtig beschäftigen.
- 11) Ich kenne drei der wichtigsten Lebensphasen bzw. prägenden Ereignisse bzw. wesentlichen Entscheidungen meiner Partnerin / meines Partners.
- 12) Ich kann das schwerwiegendste Ereignis nennen, das meiner Partnerin / meinem Partner in ihrer / seiner Kindheit widerfuhr.
- 13) Ich kann die wichtigsten Hoffnungen und Wünsche, die meine Partnerin / mein Partner für ihr / sein Leben hegt, nennen.
- 14) Ich kenne die wichtigsten Ängste, von denen meine Partnerin / mein Partner derzeit heimgesucht wird.
- 15) Meine Partnerin / mein Partner kennt meine Freunde.
- 16) Ich weiß, was meine Partnerin / mein Partner tun würde, wenn sie / er plötzlich im Lotto gewinnen würde.
- 17) Ich kann genau schildern, wie mein erster Eindruck von meiner Partnerin / meinem Partner war.
- 18) Ich tausche mich regelmäßig mit meiner Partnerin / meinem Partner über ihre / seine Vorstellungen und Erfahrungen aus.
- 19) Ich habe das Gefühl, als würde meine Partnerin / mein Partner mich ziemlich gut kennen.
- 20) Meine Partnerin / mein Partner ist mit meinen Wünschen und Hoffnungen vertraut.

## Auswertung:

Geben Sie sich einen Punkt für jedes „Wahr“

### 10 oder mehr Punkte:

Ihre Beziehung ist im sicheren Bereich. Sie besitzen eine recht genaue Landkarte vom Alltagsleben Ihrer Partnerin / Ihres Partners, von ihren / seinen Hoffnungen, Ängsten und Träumen. Sie wissen, was die / den anderen aus der Ruhe bringt. WEitere Landkarten-Übungen werden Sie wahrscheinlich als leicht und befriedigend empfinden. Sie können als Erinnerung dafür dienen, wie verbunden Sie miteinander sind. Bemühen Sie sich, dieses Wissen und Verstehen nicht als selbstverständlich hinzunehmen. Wenn Sie auf diese Weise in Kontakt bleiben, dann wird Ihnen das helfen, jedes Problemgebiet in Ihrer Beziehung zu bewältigen.

### Unter 10 Punkte:

Ihre Beziehung könnte in diesem Bereich einige Verbesserung gebrauchen. Vielleicht hatten Sie nie die Zeit oder die Möglichkeit, einander wirklich kennenzulernen. Oder Ihre Partner-Landkarten sind veraltet, da sich Ihre Beziehung im Laufe der Zeit verändert hat. Wenn Sie sich jetzt Zeit füreinander nehmen, werden Sie feststellen, dass Ihre Beziehung gestärkt wird indem Sie mehr über Ihre Partnerin / Ihren Partner lernen und herausfinden. Es gibt kaum bedeutendere Geschenke, die Sie einander machen können, als die Freude, sich verstanden und angenommen zu fühlen. Das Wissen übereinander zu erweitern und vertiefen kann Freude bereiten, berühren und Liebe entfalten. »To Know You In is Love You«