



# Wo steht ihr gerade?

Eine ehrliche Standortbestimmung für Paare

---

Jede Beziehung kennt Konflikte. Die Frage ist nicht, ob ihr streitet, sondern wie tief euch ein Streit schon verstrickt hat. Dieser Check ist eine ehrliche Standortbestimmung. Keine Diagnose, kein Urteil. Er zeigt dir, wo ihr gerade steht und ob ihr da gut allein wieder rauskommt oder ob ein Blick von außen hilfreich wäre.

Lies bei jeder Situation die vier Beschreibungen und kreuze die an, die am ehesten auf euch zutrifft. Denk dabei an die letzten Wochen, nicht an einen einzelnen guten oder schlechten Tag. Trau dich komplett ehrlich zu antworten, denn nur dann kann das Ergebnis eure Situation widerspiegeln. Merk dir das Symbol neben deiner Antwort, das brauchst du später für die Auswertung.

**Tipp!** Oft schätzen Paare ihre Situation nicht gleich ein. Deshalb kann es super interessant sein, wenn zuerst jeder für sich die Fragen beantwortet und ihr dann eure Ergebnisse miteinander besprecht. Ihr dürft mit Überraschungen und wertvollen Erkenntnissen rechnen. :)

## Wenn ihr aneinandergeratet, ...

- ... redet ihr es meistens noch am selben Tag aus.
- ◆ ... dauert die Versöhnung länger, aber sie kommt.
- ▲ ... bleibt oft etwas hängen, das nie ganz geklärt wird.
- ... endet es in Geschrei oder eisigem Schweigen.

## Wenn dein Gegenüber von einem Problem erzählt, ...

- ... höre ich zu und versuche zu verstehen.
- ◆ ... höre ich zu, aber denke schon an meine Erwiderung.
- ▲ ... erwarte ich meist einen Vorwurf und mache dicht.
- ... ist mir oft egal, was dahintersteckt.

## Über heikle Themen ...

- ... können wir offen reden, auch wenn es unangenehm ist.
- ◆ ... reden wir, aber es wird schnell hitzig.
- ▲ ... reden wir lieber gar nicht mehr, das gibt nur Streit.
- ... gibt es nichts mehr zu reden, wir sind durch.

## Wenn ich an mein Gegenüber denke, ...

- ... überwiegt das Gute und Freude.
- ◆ ... bin ich oft genervt und enttäuscht zugleich.
- ▲ ... zähle ich innerlich die alten Verletzungen auf.
- ... spüre ich vor allem Kränkung oder Gleichgültigkeit.



### Im Alltag ...

- ... lachen wir noch viel miteinander.
- ◆ ... funktioniert es, aber die Leichtigkeit fehlt manchmal.
- ▲ ... leben wir oft nebeneinander her.
- ... vermeide ich Nähe, wo es geht.

### Wenn einer von uns einen Fehler macht, ...

- ... können wir das ansprechen und es ist wieder gut.
- ◆ ... dauert es, aber wir finden zueinander zurück.
- ▲ ... wird es zur Munition für den nächsten Streit.
- ... bestätigt es nur, was ich ohnehin denke.

### Gemeinsame Entscheidungen ...

- ... treffen wir meistens im Einvernehmen.
- ◆ ... brauchen Diskussion, klappen aber.
- ▲ ... enden oft in einem Machtkampf.
- ... treffe ich lieber allein, das ist einfacher.

### Wenn ich ehrlich bin, denke ich über unsere Zukunft ...

- ... zuversichtlich, wir kriegen das hin.
- ◆ ... mit Fragezeichen, aber auch mit Hoffnung.
- ▲ ... müde, weil sich nichts ändert.
- ... dass wir etwas ändern müssen, wenn wir eine gemeinsame Zukunft haben wollen.

### Andere Menschen ...

- ... bekommen von unseren Konflikten wenig mit.
- ◆ ... merken manchmal, dass es zwischen uns knirscht.
- ▲ ... werden zu Verbündeten, denen ich mein Leid klage.
- ... wissen mehr über mich und meine Beziehung als mein Partner/ meine Partnerin.

### Der Gedanke, euch Hilfe von außen zu holen, ...

- ... ist gerade kein Thema, wir kommen gut klar.
- ◆ ... geht mir ab und zu durch den Kopf.
- ▲ ... wäre vielleicht wirklich an der Zeit.
- ... kommt zu spät, glaube ich manchmal.



# Euer Standort

## Schritt 1: Zählen

Zähle, welches Symbol bzw. welche Farbe du am häufigsten angekreuzt hast. Die höchste Anzahl zeigt euren aktuellen Standort. Ihr könnt euch auch gerade im Übergang befinden, wenn zwei Stufen eine hohe Anzahl haben. Wenn euer Ergebnis meint, dass ihr euch sowohl im Fluss als auch in der Verstrickung befindet, dann habt ihr vielleicht bei manchen Antworten beschönigt oder dramatisiert. Die Antwort auf das WARUM bringt euch weitere Klarheit.

Datum: \_\_\_\_\_

Symbol	Aktueller Standort	Anzahl
●	Im Fluss	
◆	Reibung	
▲	Verhärtung	
■	Verstrickung	

## Schritt 2: Was das heißt

Zu jeder Stufe findest du eine ehrliche Einschätzung und die Frage, die dich vermutlich am meisten beschäftigt: Schafft ihr das allein?

### ● Im Fluss

**Wo ihr steht** Ihr seid verbunden. Ihr streitet, klar, aber ihr findet zueinander zurück. Eure Konflikte sind Austausch, nicht Verletzung.

**Allein?** Ja, ganz klar. Ihr habt, was es braucht: Ihr redet, ihr hört zu, ihr versöhnt euch. Hier braucht es keine Begleitung von außen. Vielleicht mal ein neues Werkzeug, wenn ihr ein wiederkehrendes Thema glatter lösen wollt.

### ◆ Reibung

**Wo ihr steht** Es knirscht. Dieselben Themen kommen immer wieder, die Versöhnung dauert länger als früher. Aber die Verbindung ist noch da, ihr redet noch miteinander.

**Allein?** Ja, das schafft ihr gut allein. Ihr seid an einem Punkt, an dem ein paar gezielte Werkzeuge viel bewegen können: bewusster zuhören, Streit fair führen, Verletzungen ansprechen und ernst nehmen, bevor sie sich festsetzen. Wenn ihr merkt, dass ihr trotz Bemühen nicht weiterkommt, kann ein einmaliger Blick von außen euch rasch und ohne großen Aufwand wieder ins Fließen bringen.



## ▲ Verhärtung

**Wo ihr steht** Die Fronten verfestigen sich. Alte Verletzungen werden zu Munition, heikle Themen meidet ihr, ihr lebt streckenweise nebeneinander her. Reden führt oft zu Streit statt zu Lösung.

**Allein?** Allein wird es zäh, aber nicht unmöglich. Das Problem ist nicht fehlende Liebe, sondern ein festgefahrenes Muster, das sich von innen schwer lösen lässt, weil ihr beide mittendrin steckt. Hier ist Unterstützung sinnvoll. Das muss nicht gleich ein langer Prozess sein. Oft reicht ein neutraler Rahmen, in dem ihr endlich wieder gehört werdet, ohne dass es eskaliert.

## ■ Verstrickung

**Wo ihr steht** Reden eskaliert oder verstummt ganz. Ihr vermeidet Nähe, holt euch Verbündete, denkt über ein Leben ohne den anderen nach. Die Verbindung zwischen euch ist gestört. Ihr glaubt immer weniger daran, es noch miteinander schaffen zu können.

**Allein?** Ehrlich: Das ist wirklich sehr schwer. Nicht, weil ihr irgendetwas nicht könnt, sondern weil ein Konflikt auf dieser Stufe eine Eigendynamik hat, aus der man zu zweit kaum noch herausfindet. Jeder Versuch zu reden läuft ins alte Muster. Hier ist eine neutrale Begleitung von außen kein Zeichen von Scheitern, sondern oft das Einzige, was die Spirale unterbricht.

---

Wo auch immer ihr gerade steht: Euer Standort ist kein Urteil, sondern ein Ausgangspunkt. Und der erste Schritt ist immer derselbe: ehrlich hinschauen. Das habt ihr gerade getan. Chapeau!

Jetzt soll's weitergehen? Prima. Erstgespräch buchen oder kurze Nachricht über WhatsApp: [Hier klicken](#) (Tel: +43 677/63519736).