

Susanne Schirmer-Ababneh (Paartherapeutin, Ärztin)

Izzat Ababneh (Paartherapeut, Facharzt für Innere Medizin)

Bitte an folgende Adresse zurücksenden:

Uhlandstraße 1, 66121 Saarbrücken

oder E-Mail: ababneh@paartherapie-saar.de

Vorspann zum Fragebogen

Dieser Fragebogen dient dazu, dass Sie uns bereits im Voraus über wichtige Daten und Ereignisse aus Ihrem Leben informieren können.

Wir bitten Sie, uns den Bogen **eine Woche vor unserem** gemeinsamen **Termin zuzuschicken**, damit wir ihn durcharbeiten können.

Viele Paare haben das Ausfüllen des Bogens als sehr hilfreich beschrieben. Die einzelnen Fragen scheinen bereits erste Anregungen zu Veränderungen zu geben.

Sie entscheiden, ob Sie sich die Bögen gegenseitig zeigen wollen oder nicht.

Lassen Sie sich Zeit zum Ausfüllen des Bogens. Auch wenn Sie manche Fragen nicht schriftlich beantworten wollen, ist es gut sich darüber Gedanken zu machen. Sie können dann auch im persönlichen Gespräch erläutern was Sie ergänzen möchten.

Fragebogen für die Paarberatung

Name/Vorname

Alter:

Geburtsort:

Adresse:

Telefonnummer:

E-Mail:

Ihre gegenwärtige Situation

Seit wann sind Sie ein Paar?

Leben Sie zusammen und wenn ja, seit wann?

Sind Sie verheiratet und wenn ja, seit wann?

Beruf, schulischer Werdegang, Berufsausbildungen:

Wie ist Ihre berufliche Situation (belastend, aufbauend,.....)?

Haben Sie Kinder? (Gemeinsame oder aus anderen Beziehungen):

Name und Geburtsjahr der Kinder:

Wer lebt noch im Haushalt?

Wer außerhalb des Haushaltes gehört zur engeren Familie?

Phasen der Beziehung:

Kennen Sie das Konzept der verschiedenen Phasen einer Paarbeziehung mit ihren typischen Chancen und Konflikten?

(Ausführlich unter www.Symboltherapie.de Vorträge - Blieskastel)

In welcher Phase der Beziehung befinden Sie sich?

(bitte ankreuzen, Mehrfachnennungen möglich)

*Verliebtheitsphase

* erste Ehejahre/Jahre des Zusammenlebens (gemeinsam oder getrennt)

* Kleinkinder

* Kinder in der Pubertät

* Kinder gehen aus dem Haus und beide sind nicht mehr vorwiegend Eltern

* Berufstätigkeit eines/beider Partner

* altes Paar (über 30 Jahre zusammen)

* Ruhestand (einer/beide)

Qualität der Beziehung:

Welche Interessen haben Sie gemeinsam? (Kindererziehung, Urlaubsgestaltung, Freizeitgestaltung, usw.)

Welche Interessen sind unterschiedlich?

Wie groß ist Ihre gemeinsame Schnittmenge? Können Sie das in % angeben?

Warum haben Sie sich ineinander verliebt?

Was können Sie besonders gut?

Was kann Ihre Partnerin/Ihr Partner besonders gut?

Wie können Sie beide von ihren jeweiligen Kompetenzen profitieren?

Worin liegen Ihre Schwächen?

Worin liegen die Schwächen Ihres Partners/Ihrer Partnerin?

Balancen in der Beziehung:

Wie ist die Balance zwischen Nähe und Autonomie?

Wie ist die Balance zwischen Geben und Nehmen?

Wie ist die Balance in den Bereichen Macht und sozialer Anerkennung?

Wie ist Ihre finanzielle Situation und wie ist sie geregelt?

Wer verdient das Geld?

Wer verwaltet die Finanzen?

Sind Sie genügend abgesichert, oder ist die finanzielle Situation angespannt?

Wie ist Ihre sexuelle Situation?

Das Problem

Wer hat die Beratung vorgeschlagen und warum?

Gab es schon frühere Beratungen?

Warum kommen Sie gerade jetzt?

Worin sehen Sie Ihr Problem?

Hat das Problem eine Geschichte?
(Seit wann besteht es? Wie hat es sich entwickelt?)

Was soll durch die Therapie verändert werden?

Bei Ihnen selbst?

Bei Ihrem Partner/Ihrer Partnerin?

In der familiären Situation?

Wie soll Ihr Leben dann aussehen?

Was soll durch die Therapie **nicht** verändert werden?

Frühere Beziehungen

Hatten Sie frühere Beziehungen?

Wenn ja, wie lange dauerten diese?

Sind Sie geschieden oder verwitwet?

Hatten Sie andere wichtige Beziehungserfahrungen?

Wohnsituation

Gibt es für jeden ein eigenes Zimmer?

Wie ist die Nachbarschaft und wie die Wohnlage samt Verkehrsanbindung?

Familienmanagement:

Wie ist die Aufteilung der Hausarbeit?

Wie ist der Tagesablauf geregelt? (Gemeinsame/getrennte Aktivitäten)

Wie sieht der Freundeskreis aus? (gemeinsame und jeweils eigene Freunde?)

Gesundheitliche Situation

Gibt es Krankheiten?

Wichtige Daten aus der Lebensgeschichte:

Problemrelevante Ereignisse, die von den vorhergehenden Fragen noch nicht erfasst wurden:

Welche Problemsituationen in Ihrem Leben haben Sie gut gemeistert?

Welche Ihrer Kompetenzen haben Sie dafür eingesetzt?

Was waren die beiden wichtigsten Entscheidungen in Ihrem Leben?

Vergangenheitsaspekte

Leben Ihre Eltern noch?

Wenn ja, wie alt sind sie?

Sind sie durch Krankheiten eingeschränkt?

Berufe der Eltern:

Haben Sie Geschwister?

Wenn ja, wie alt sind diese?

Wie ist und wie war Ihre Beziehung zu den Geschwistern?

Wie ist und wie war Ihre Beziehung zur Mutter/zum Vater früher und heute?

Wie haben Sie Ihre Eltern erlebt?

Wie haben Sie die Partnerschaft Ihrer Eltern/Großeltern erlebt?

Gab es Koalitionen? (Wer mit wem/gegen wen)

Gab es Rollenzuschreibungen? (der Kluge, die Schöne, der Faule usw.)

Gab es Verstoßene?

Gab es Todesfälle?

Wie ist die Beziehung der Familienmitglieder untereinander (früher/heute)?

Kommunikation:

Wie gehen Sie miteinander um?

Kennen Sie die *5:1 Regel*? (Eine Kritik kann nur angenommen werden, wenn sie von mindestens 5 Anerkennungen begleitet ist). Wenn ja, wenden Sie diese an?

Wie streiten Sie? (z.B. gar nicht, sachlich/ruhig, wütend, aggressiv, verstummend usw.):

Machen Sie sich gegenseitig Schuldzuweisungen, dass jeweils der oder die andere an den Problemen schuld ist? (Getreu nach dem Motto: "Wenn Du Dich nur ändern würdest, wäre alles gut")

Was funktioniert in Ihrer Partnerschaft gut?

Welche Situationen haben Sie als Paar bereits gut gemeistert?

Wie haben Sie die Probleme gelöst?

Wie groß ist Ihre Veränderungsbereitschaft im Vergleich zu dem Bedürfnis alles so zu lassen wie es ist? (Bitte in Prozent angeben)

Vielen Dank für die Beantwortung der Fragen!