



ACHTSAMKEITSTEMPEL · LEBEN IM EINKLANG

Anamnesebogen · Paarberatung

Nicht gegeneinander erklären · miteinander verstehen

Schön, dass du da bist.

Dieser Bogen ist kein Test. Er hilft mir, dich und das, was dich gerade bewegt, ein wenig kennenzulernen. Du entscheidest selbst, was du heute teilen möchtest. Manche Fragen dürfen auch einfach erst einmal mit dir mitgehen.

Name

Telefon

Geburtsdatum

E-Mail

Datum

Eure Beziehung – bevor wir über Probleme sprechen

Zwischen Schwierigkeiten gibt es immer auch eine Geschichte. Mit ihr möchte ich beginnen.

Name Partner:in 1

Name Partner:in 2

Wenn ihr an eure erste gemeinsame Zeit denkt: Was hat euch aneinander angezogen oder berührt?

Welche Seite des anderen mögt ihr bis heute – auch wenn sie im Alltag manchmal kaum sichtbar ist?

Wann fühlt ihr euch heute noch wie ein Paar und nicht nur wie ein Team, das Dinge organisiert?

Was ist zwischen euch schwierig geworden?

Nicht: Wer hat recht? Beschreibt lieber, was zwischen euch passiert.

Nehmt eine typische Alltagsszene: Woran beginnt ihr zu merken, dass es kippt?

■ laut werden ■ Rückzug ■ Rechtfertigung ■ Kritik ■ Schweigen ■ Ironie ■ Nachgeben ■ Weinen ■ Kontrolle

Was passiert danach meistens – und wer macht welchen nächsten Schritt?

Achtsamkeitstempel · vertrauliche Angaben · Du musst nicht alles heute beantworten.



ACHTSAMKEITSTEMPEL · LEBEN IM EINKLANG

Anamnesebogen · Paarberatung

Nicht gegeneinander erklären · miteinander verstehen

Unter dem Streit

Hinter Ärger, Rückzug oder Kritik steckt häufig noch etwas anderes.

Wenn du in solchen Momenten verletzt oder wütend wirst: Was trifft dich eigentlich?

Was würdest du dir dann vom anderen wünschen, wenn du es sagen könntest, ohne kämpfen zu müssen?

Was glaubst du, versucht dein:e Partner:in in diesem Moment zu schützen oder zu bekommen?

Was hört dein Gegenüber vielleicht, obwohl du eigentlich etwas ganz anderes sagen möchtest?

Euer Alltag

Liebe lebt nicht außerhalb von Wäschebergen, Terminen, Kindern und Müdigkeit.

Wo fühlt sich Verantwortung fair an – und wo trägt einer von euch gefühlt zu viel?

Was fehlt euch gerade am meisten: Zeit, Nähe, Anerkennung, Berührung, Gespräch, Leichtigkeit, Unterstützung oder etwas anderes?

Was tut der andere bereits, das im Alltag vielleicht zu selten gesehen wird?

Achtsamkeitstempel · vertrauliche Angaben · Du musst nicht alles heute beantworten.



ACHTSAMKEITSTEMPEL · LEBEN IM EINKLANG

Anamnesebogen · Paarberatung

Nicht gegeneinander erklären · miteinander verstehen

Wieder auf dieselbe Seite kommen

Wenn ihr euch nicht gegenseitig verändern müsstet: Was könntest du selbst ein kleines bisschen anders machen?

Welche Seite von dir soll dein:e Partner:in wieder häufiger erleben?

Was möchtet ihr auf keinen Fall verlieren, selbst wenn gerade vieles schwierig ist?

Woran würdet ihr in vier Wochen merken: Wir bewegen uns wieder aufeinander zu?

Sicherheit geht vor

Gibt es Angst, Einschüchterung, Kontrolle, Drohungen oder körperliche/sexuelle Grenzverletzungen?

Wichtig: Wenn Angst, Gewalt oder Zwang Teil der Beziehung sind, steht Sicherheit vor gemeinsamer Konfliktarbeit.

Unterschrift Partner:in 1

Unterschrift Partner:in 2

Datum

Achtsamkeitstempel · vertrauliche Angaben · Du musst nicht alles heute beantworten.