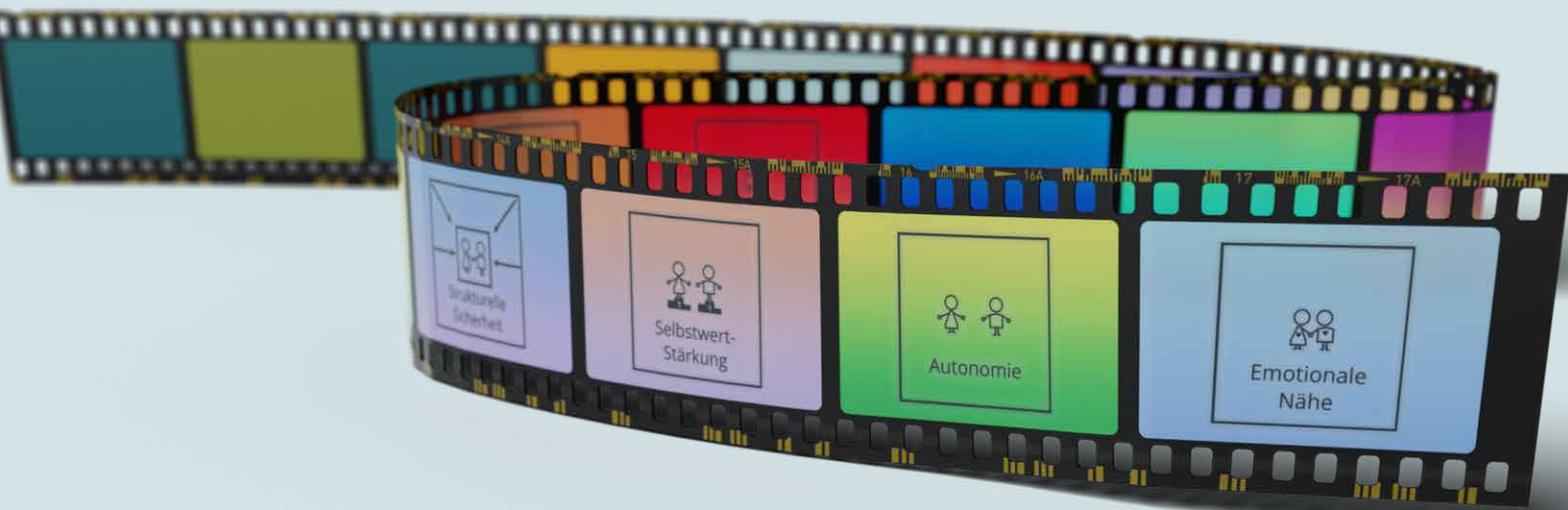




# Workbook



Arbeitsmaterial

## Die sieben Grundbedürfnisse in Paarbeziehungen

### Was genau läuft schief in ihrer Partnerschaft?

Mit dem vorliegenden Selbsttest können Sie und Ihr Partner herausfinden, wo genau es bei ihnen hakt und neuen Mut schöpfen, dass Sie gemeinsam aus dieser Problematik herausfinden.



Bitte drucken Sie die folgenden Seiten einmal aus.  
Diese Arbeitsmaterialien enthalten die auszufüllenden Diagramme für beide Partner.

Im Netz finden Sie begleitende Videos (siehe Link unten). Für das Ansehen der Videos, das Ausfüllen der Unterlagen und ein anschließendes Zwiegespräch sollten Sie insgesamt mindestens 1 1/2 - 2 Stunden einplanen!



### Link zu den Videos

[www.EINxZWEI.de](http://www.EINxZWEI.de)  
oder  
<https://youtu.be/2ojZ9XzsUWs>

oder Sie nutzen den QR-Code



### Regeln für ein Zwiegespräch

1. Zeit: je 3 Minuten
2. Bewertungen erklären
3. nur zuhören

## Die sieben Grundbedürfnisse in Paarbeziehungen

### Diagramme



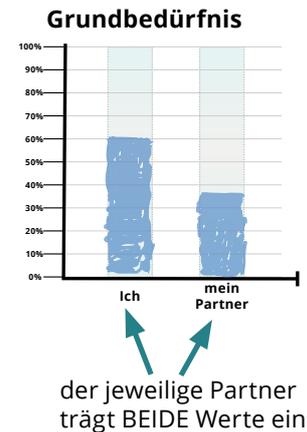
### Hinweise zum Ausfüllen

Bitte markieren Sie im Balkendiagramm auf der Skala von 0-100%, wie sehr das jeweilige Bedürfnis für Sie erfüllt ist. Danach übernehmen sie bitte die Rolle Ihres Partners und geben an, was er/sie höchstwahrscheinlich antworten würde. Tragen Sie diesen Wert dann ebenfalls im Balken daneben ein.

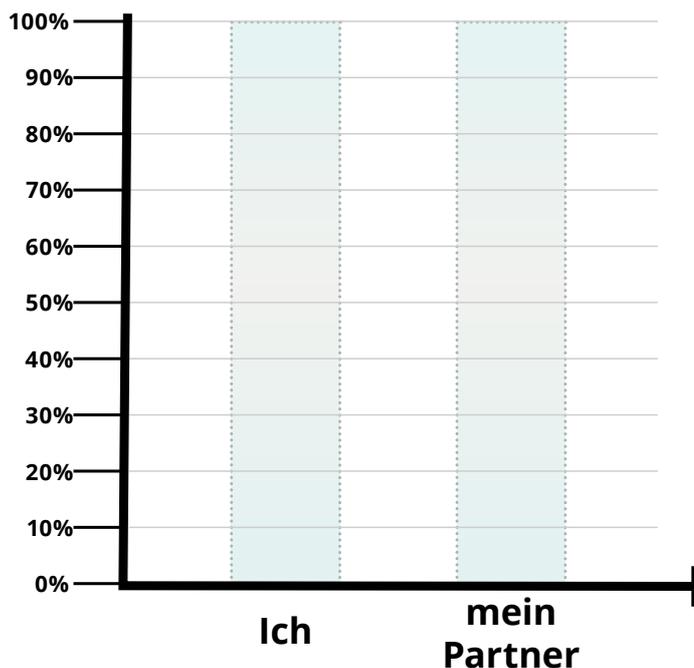
Ihr Partner (= Partner 2) füllt währenddessen seine Seiten des Fragebogens aus.

Bitte achten Sie auch darauf, dass Sie einen ungefähren Durchschnittswert bestimmen, der nicht durch kürzlich vorgekommene Ereignisse beeinflusst wird.

Die begleitenden Videos finden sie auf den Webseiten von **EINxZWEI.de** oder unter dem Link: <https://youtu.be/2ojZ9XzsUWs>



### 1. Emotionale Nähe



Emotionale Nähe

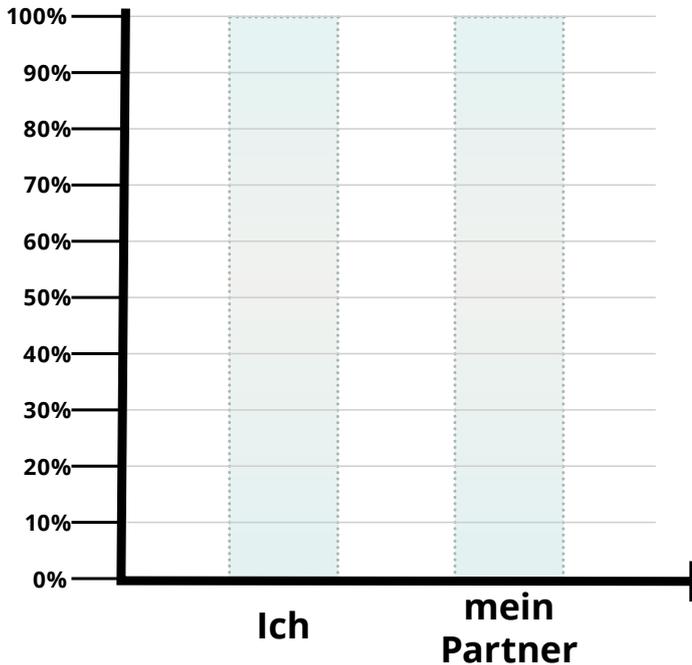
#### Kurzbeschreibung

Ich fühle mich meinem Partner bzw. meiner Partnerin nahe.

#### Schlagwörter

Liebe, Wärme, Geborgenheit, Verbundenheit, Nähe, Zuneigung, Gefühl der Zusammengehörigkeit, Zeigen von Gefühlen, gegenseitiges Zuwenden, offene und beidseitige Kommunikation

## 2. Selbstwert-Stärkung



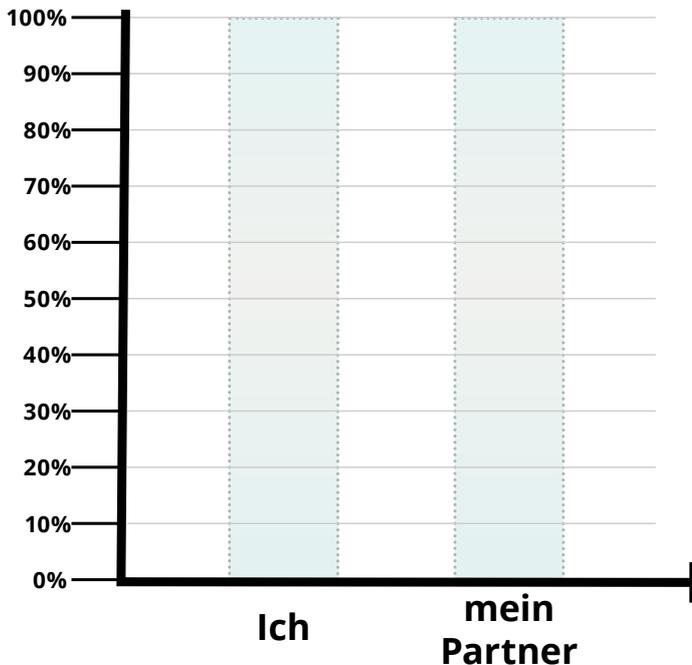
### Kurzbeschreibung

Mein Partner / meine Partnerin zeigt Interesse an meinen Einstellungen, Gedanken, Wünschen und Ängsten, versteht sie und schätzt sie wert – auch, wenn sie anders sind als die eigenen. Ich fühle mich akzeptiert, verstanden und angenommen, und zwar so wie ich bin.

### Schlagwörter

Anerkennung, Wertschätzung, Bestätigung, Interesse, Komplimente, Dankbarkeit, wahrgenommen werden, sich verstanden fühlen

## 3. Körperliche Nähe



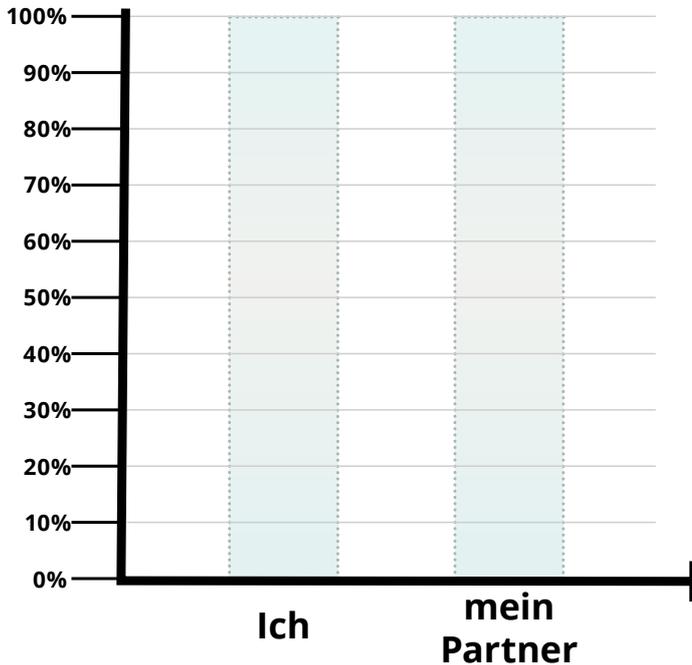
### Kurzbeschreibung

Jeder körperliche Kontakt, der nicht darauf ausgerichtet ist, Sex einzuleiten.

### Schlagwörter

Berühren, Kuscheln, Streicheln, Geborgenheit, Berührungen und zärtliche Gesten im Alltag, wie z.B. Hand in Hand gehen, Guten-Morgen Kuss, Umarmung, nah beieinander sitzen

## 4. Sexualität



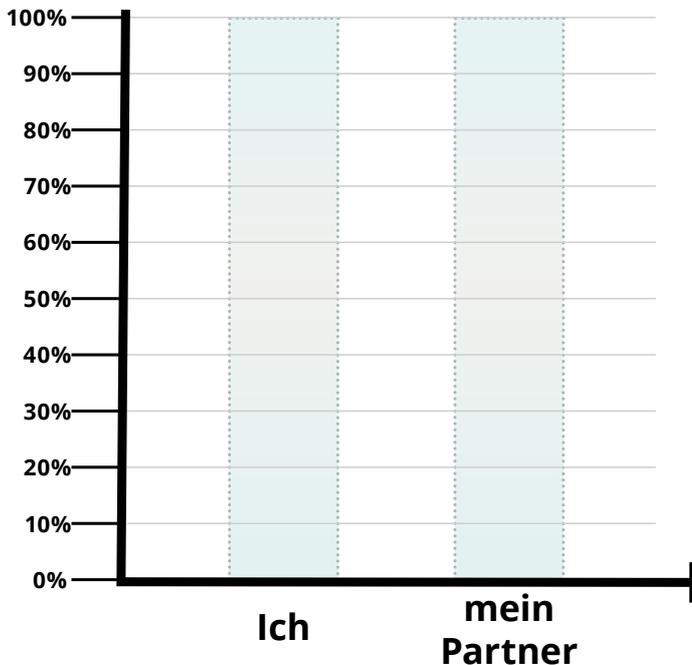
### Kurzbeschreibung

Ist unsere Sexualität für mich häufig genug (Quantität) und ist der Sex schön und erfüllend (Qualität)?

### Schlagwörter

Lust, Freude, Stimmung, Intimität, Erotik, Geborgenheit, nonverbale Kommunikation, Verbundenheit, Einfühlungsvermögen, Zärtlichkeit, Ausgleich

## 5. Spaß und Freude



### Kurzbeschreibung

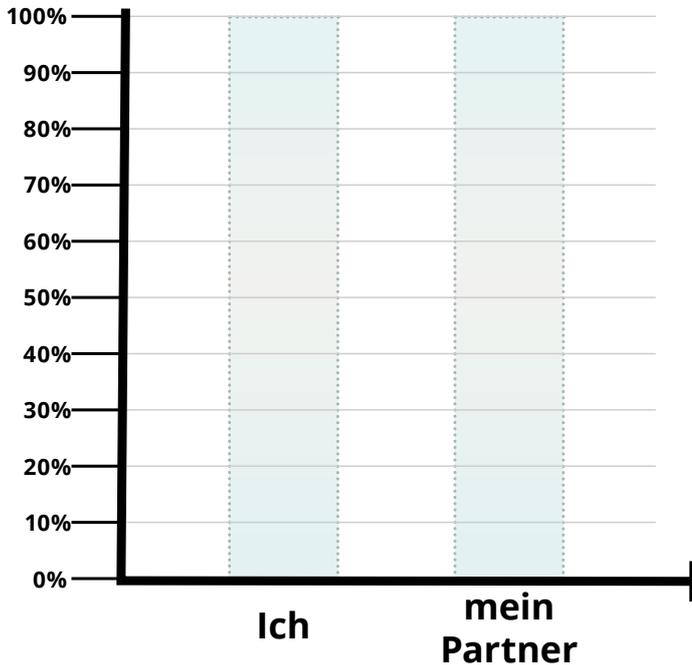
Wird die gemeinsam verbrachte Zeit als angenehm erlebt? Gibt es gemeinsam ausgeführte Aktivitäten und gemeinsame Pläne?

Ist mein\*e Partner\*in auch ein guter Freund? Verbringe ich gerne Zeit mit ihr bzw. ihm?

### Schlagwörter

Lebendigkeit, Stimulanz, Wachstum, Lachen, Spiel, Humor, Ausgelassenheit, Leichtigkeit, Neugierde, Staunen, Entspannen, Erholen

## 6. Strukturelle Sicherheit



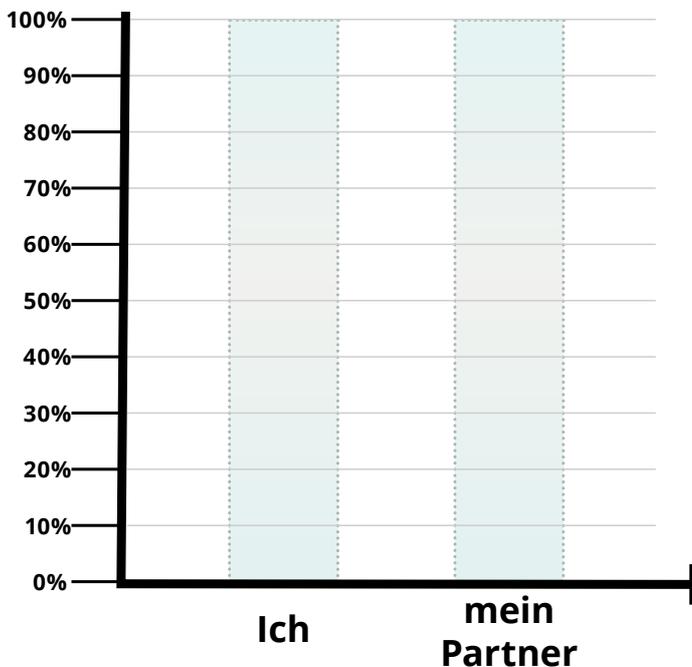
### Kurzbeschreibung

Mein Partner / meine Partnerin ist für mich da, wenn ich ihn oder sie brauche. Absprachen und Aufgabenteilung zwischen uns klappen gut. Ich kann mich auf die Unterstützung meiner Partnerin bzw. meines Partners verlassen. Mein Leben wäre ohne meinen Partner / meine Partnerin nicht so komfortabel, was materielle Dinge betrifft. Es wäre ohne meinen Partner / meine Partnerin in nicht möglich, die Kinderbetreuung und -pflege aufrechtzuerhalten ohne berufliche Abstriche zu machen.

### Schlagwörter

Zusammenarbeit, Hilfe, Unterstützung, Rückhalt, Verlässlichkeit, gutes Team sein, Verbindlichkeit, Vorhersagbarkeit, Beständigkeit, auch: finanzielle Sicherheit, bessere Wohn- und Lebensqualität als ohne Partner\*in.

## 7. Autonomie



### Kurzbeschreibung

Freiheit, eigene Bedürfnisse und Gefühle mitzuteilen und auszuleben. Mein Partner / meine Partnerin ermöglicht mir Raum nur für mich.

### Schlagwörter

Selbstbestimmt sein, Eigenständigkeit, Freiheit, Vertrauen, Sicherheit, Authentizität, Freiwilligkeit, Individualität, Unabhängigkeit, Privatsphäre

## Die sieben Grundbedürfnisse in Paarbeziehungen

### Diagramme



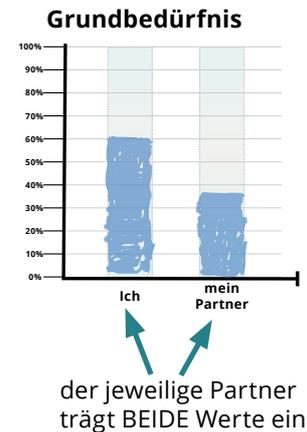
### Hinweise zum Ausfüllen

Bitte markieren Sie im Balkendiagramm auf der Skala von 0-100%, wie sehr das jeweilige Bedürfnis für Sie erfüllt ist. Danach übernehmen Sie bitte die Rolle Ihres Partners und geben an, was er/sie höchstwahrscheinlich antworten würde. Tragen Sie diesen Wert dann ebenfalls im Balken daneben ein.

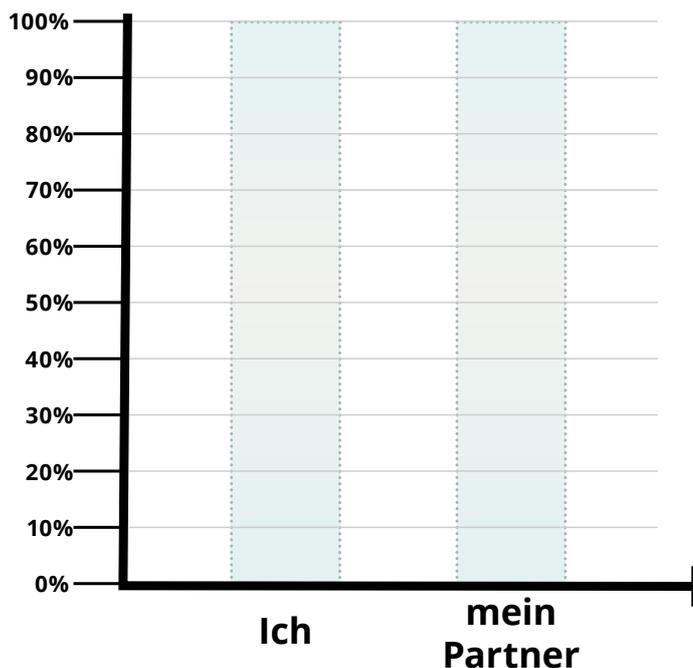
Ihr Partner (= Partner 1) füllt währenddessen seine Seiten des Fragebogens aus.

Bitte achten Sie auch darauf, dass Sie einen ungefähren Durchschnittswert bestimmen, der nicht durch kürzlich vorgekommene Ereignisse beeinflusst wird.

Die begleitenden Videos finden sie auf den Webseiten von **EINxZWEI.de** oder unter dem Link: <https://youtu.be/2ojZ9XzsUWs>



### 1. Emotionale Nähe



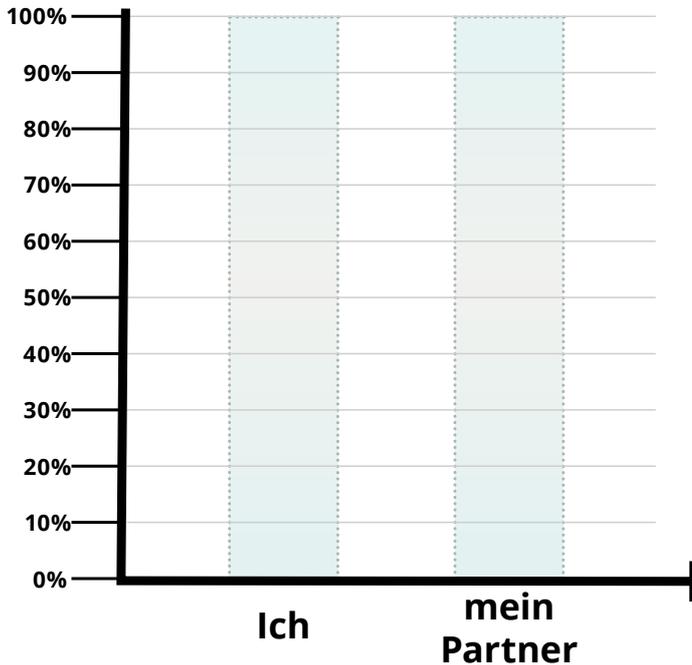
#### Kurzbeschreibung

Ich fühle mich meinem Partner bzw. meiner Partnerin nahe.

#### Schlagwörter

Liebe, Wärme, Geborgenheit, Verbundenheit, Nähe, Zuneigung, Gefühl der Zusammengehörigkeit, Zeigen von Gefühlen, gegenseitiges Zuwenden, offene und beidseitige Kommunikation

## 2. Selbstwert-Stärkung



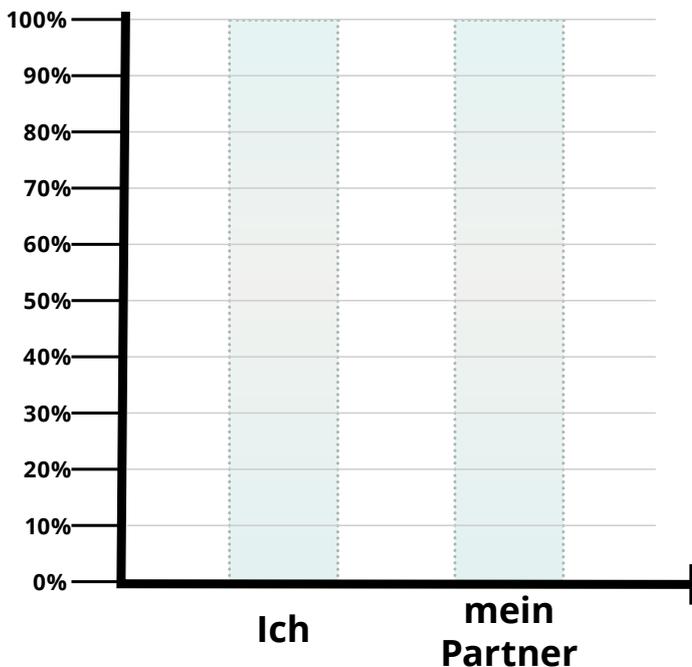
### Kurzbeschreibung

Mein Partner / meine Partnerin zeigt Interesse an meinen Einstellungen, Gedanken, Wünschen und Ängsten, versteht sie und schätzt sie wert – auch, wenn sie anders sind als die eigenen. Ich fühle mich akzeptiert, verstanden und angenommen, und zwar so wie ich bin.

### Schlagwörter

Anerkennung, Wertschätzung, Bestätigung, Interesse, Komplimente, Dankbarkeit, wahrgenommen werden, sich verstanden fühlen

## 3. Körperliche Nähe



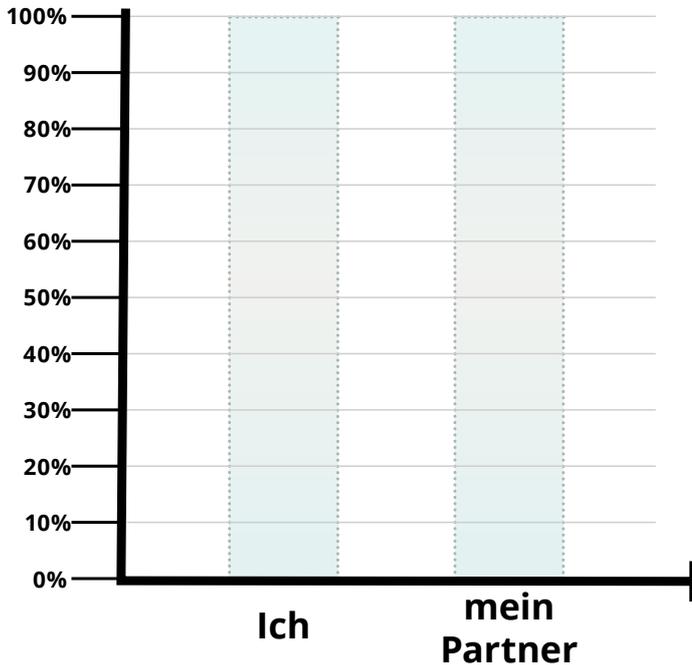
### Kurzbeschreibung

Jeder körperliche Kontakt, der nicht darauf ausgerichtet ist, Sex einzuleiten.

### Schlagwörter

Berühren, Kuscheln, Streicheln, Geborgenheit, Berührungen und zärtliche Gesten im Alltag, wie z.B. Hand in Hand gehen, Guten-Morgen Kuss, Umarmung, nah beieinander sitzen

## 4. Sexualität



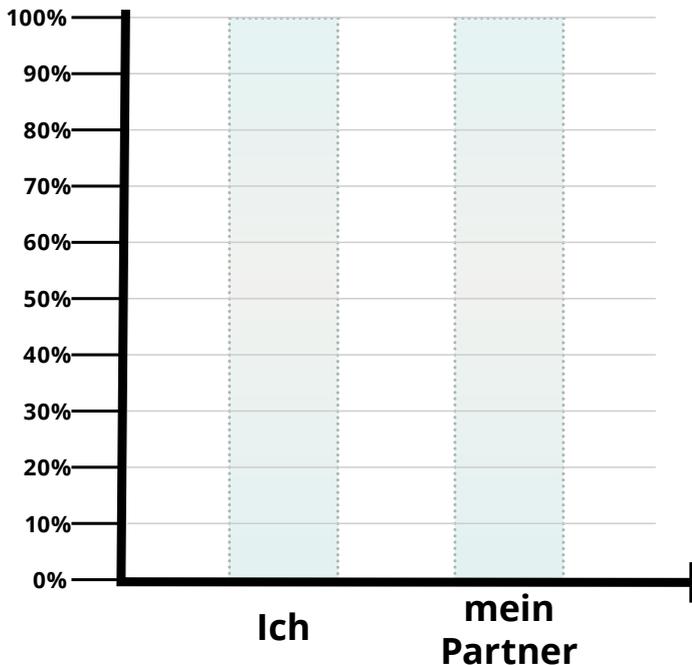
### Kurzbeschreibung

Ist unsere Sexualität für mich häufig genug (Quantität) und ist der Sex schön und erfüllend (Qualität)?

### Schlagwörter

Lust, Freude, Stimmung, Intimität, Erotik, Geborgenheit, nonverbale Kommunikation, Verbundenheit, Einfühlungsvermögen, Zärtlichkeit, Ausgleich

## 5. Spaß und Freude



### Kurzbeschreibung

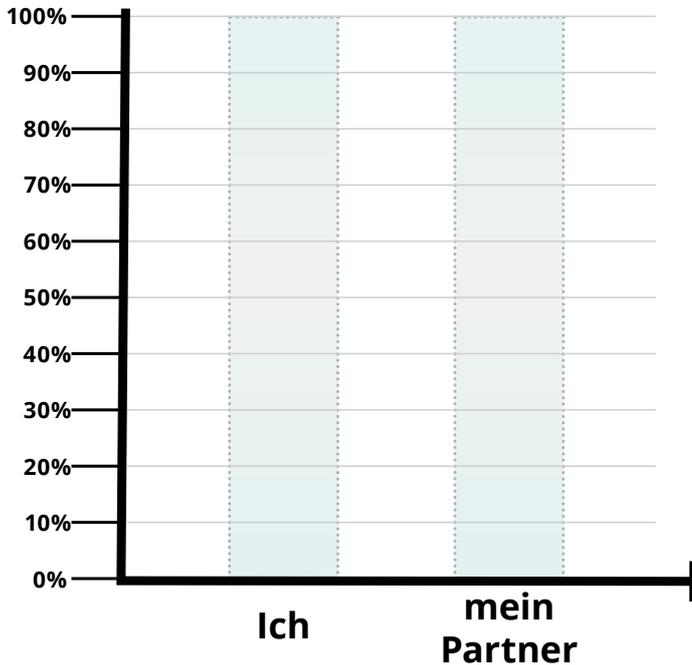
Wird die gemeinsam verbrachte Zeit als angenehm erlebt? Gibt es gemeinsam ausgeführte Aktivitäten und gemeinsame Pläne?

Ist mein\*e Partner\*in auch ein guter Freund? Verbringe ich gerne Zeit mit ihr bzw. ihm?

### Schlagwörter

Lebendigkeit, Stimulanz, Wachstum, Lachen, Spiel, Humor, Ausgelassenheit, Leichtigkeit, Neugierde, Staunen, Entspannen, Erholen

## 6. Strukturelle Sicherheit



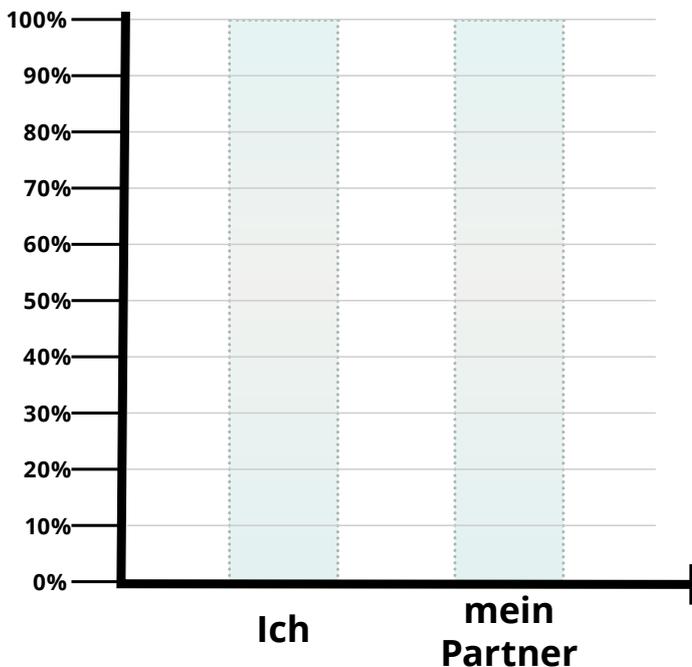
### Kurzbeschreibung

Mein Partner / meine Partnerin ist für mich da, wenn ich ihn oder sie brauche. Absprachen und Aufgabenverteilung zwischen uns klappen gut. Ich kann mich auf die Unterstützung meiner Partnerin bzw. meines Partners verlassen. Mein Leben wäre ohne meinen Partner / meine Partnerin nicht so komfortabel, was materielle Dinge betrifft. Es wäre ohne meinen Partner / meine Partnerin in nicht möglich, die Kinderbetreuung und -pflege aufrechtzuerhalten ohne berufliche Abstriche zu machen.

### Schlagwörter

Zusammenarbeit, Hilfe, Unterstützung, Rückhalt, Verlässlichkeit, gutes Team sein, Verbindlichkeit, Vorhersagbarkeit, Beständigkeit, auch: finanzielle Sicherheit, bessere Wohn- und Lebensqualität als ohne Partner\*in.

## 7. Autonomie



### Kurzbeschreibung

Freiheit, eigene Bedürfnisse und Gefühle mitzuteilen und auszuleben. Mein Partner / meine Partnerin ermöglicht mir Raum nur für mich.

### Schlagwörter

Selbstbestimmt sein, Eigenständigkeit, Freiheit, Vertrauen, Sicherheit, Authentizität, Freiwilligkeit, Individualität, Unabhängigkeit, Privatsphäre