

Guten Tag...

... ich danke Ihnen für Ihr Interesse an der Paartherapie und den mir von Ihnen gegebenen Vertrauensvorschuss.

Zur Vorbereitung auf unser erstes Gespräch darf ich Sie (beide) bitten, die folgenden zwei Seiten auszufüllen und diese zu unserem ersten gemeinsamen Termin mitzubringen.

Herzlichen Dank.

Auf der nächsten Seite darf ich Sie bitten, mir folgende Frage anhand vorgegebener Themenschwerpunkte zu benoten und zu beantworten:

In welchen Bereichen Ihrer Beziehung zeigen sich Probleme?

Benoten Sie Ihren Eindruck mit Schulnoten von 1 bis 6, wobei
1 heißt: „**Kein Problem** – alles super!“
und
6 die „**größtmögliche** Unzufriedenheit und **Belastung**“ darstellt.

In der ersten Spalte - **Ich** - benoten Sie bitte **Ihre eigene** Lebens- und Gefühlswelt.

In der zweiten Spalte - **Du** - machen Sie bitte **eine Vermutung**, wie Ihr **Partner** das wohl benoten würde.

In der dritten Spalte - **Wir** - benoten sie **Ihre Kommunikation** zu diesem Thema.

Hier gilt

1 = „können wir **gut** drüber **reden**“ und
6 = „**absolutes Tabuthema** in unserer Beziehung“

Bitte füllen Sie diesen ersten Bogen spontan und ohne große Überlegungen zügig aus.
Und bitte erst mal alleine.

Dieser Bogen dient auch als „Qualitätskontrolle“: Ich werde Sie nach einigen Sitzungen bitten, ihn erneut auszufüllen, um Fortschritte zu dokumentieren oder auch festzustellen, wo wir noch gemeinsam arbeiten sollten.

Paartherapie, Paar-, Beziehungs- und Lebensberatung in Bochum
 Thomas Ontrup - Heilpraktiker (Psychotherapie)
 www.Paarleben.de

Name:

Geschlecht: w - m

In welchen Bereichen Ihrer Beziehung zeigen sich Probleme?	Ich	Du	Wir
Unterschiedliche Entwicklung bei Frau und Mann			
Kommunikation			
Zeit füreinander und entspanntes Zusammensein			
Sexualität			
Kinderwunsch			
Nähe – emotionale Intimität – Geborgenheit			
Distanz – Raum für sich selber – Autonomie			
Aufgabenverteilung beim Paar: Haushalt, Kinder, Arbeit...			
Schwierigkeiten mit den Kindern			
Außenbeziehung der Frau – Affäre			
Außenbeziehung des Mannes – Affäre			
Beziehung zu den Herkunftsfamilien			
Zufriedenheit mit der Arbeit			
Beanspruchung der Frau durch die Arbeit			
Beanspruchung des Mannes durch die Arbeit			
Finanzen – Einkommen – Ausgaben			
Wohnsituation			
Entscheidungsfindungen			
Körperliche Symptome – Krankheit			
Psychische Symptome			
Gewalt			
Sucht			
Zeitplanung			
Sonstige			

Paartherapie, Paar-, Beziehungs- und Lebensberatung in Bochum
Thomas Ontrup - Heilpraktiker (Psychotherapie)
www.Paarleben.de

Name:

Geschlecht: w - m

Vervollständigen Sie bitte die folgenden Sätze:

Männer sind...

Frauen sind...

Beziehung / Ehe ist...

Was trifft gerade auf Ihre Beziehung zu:

Ich bin zufrieden mit unserer Beziehung.

Ich möchte mit meinem Partner zusammenbleiben.

Ich weiß gerade nicht, ob ich mit meinem Partner noch zusammen bleiben möchte.

Ich möchte mich trennen.

Wir sind bereits getrennt.

Welches Thema oder Problem in Ihrer Beziehung belastet Sie am meisten?

Seit wann besteht dieses Problem?

Was sollte Ihr Partner ändern, damit sich ihre Beziehung verbessert?

Was möchten Sie verändern, damit sich ihre Beziehung verbessert?