

## **Anhang: Fragebogen zur Analyse der Bedürfnisse in der Ehe**

Der folgende umfassende Fragebogen soll Ihnen und Ihrem Ehepartner erkennen helfen, welchen Stellenwert die einzelnen Bedürfnisse in Ihrem Leben einnehmen und wie stark Sie in Ihrer Ehe auf die Bedürfnisse des anderen eingehen. Die Fragebögen für Mann und Frau sind identisch. Beantworten Sie die Fragen so genau wie möglich. Versuchen Sie nicht, Bedürfnisse, auf die Ihr Partner nicht eingeht, herunterzuspielen.

Wenn Sie Ihren Fragebogen ausgefüllt haben, gehen Sie ihn noch einmal durch, damit Sie sicher sind, dass Ihre Antworten auch wirklich Ihren Gefühlen entsprechen. Radieren Sie eine gegebene Antwort jedoch nicht weg, sondern lassen Sie Ihre ursprüngliche Antwort stehen und schreiben Sie die Änderung daneben, damit Ihr Partner sie mit Ihnen durchsprechen kann.

Abweichungen sind nichts Aussergewöhnliches. Sie spiegeln häufig geringes Verständnis für die Bedürfnisse und Gefühle der anderen wider. Lassen Sie sich nicht irreführen, wenn das Beschreiben Ihrer Bedürfnisse (Frage 1) nicht mit der Einordnung am Ende des Fragebogens übereinstimmt. Sprechen Sie jedoch über diese Abweichung.

## Fragebogen: Die Bedürfnisse der Frau in der Ehe

### BEDÜRFNIS NACH ZÄRTLICHKEIT

1. Kreuzen Sie an, wie gross Sie Ihr Bedürfnis nach Zärtlichkeit einschätzen.

0	1	2	3	4	5	6
Ich habe kein Bedürfnis nach Zärtlichkeit			Ich habe ein mittelmässiges Bedürfnis nach Zärtlichkeit			Ich habe ein grosses Bedürfnis nach Zärtlichkeit

2. Wie oft soll Ihr Partner zärtlich zu Ihnen sein?

\_\_\_\_\_ mal pro Tag / Woche / Monat (*bitte ausfüllen*).

3. Wenn Ihr Partner nicht so oft zärtlich zu Ihnen ist, wie Sie oben gewünscht haben, sind Sie (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) sehr unglücklich
- b) ein wenig unglücklich
- c) weder glücklich noch unglücklich
- d) froh, dass er nicht zärtlich zu Ihnen ist.

4. Hätten Sie es lieber, wenn jemand anderes als Ihr Partner zärtlich zu Ihnen wäre? Wenn ja, erläutern Sie die Gründe.

### EINSCHÄTZUNG DER ZÄRTLICHKEIT DES EHEPARTNERS

1. Bewerten Sie den Grad Ihrer Zufriedenheit mit der Zärtlichkeit, die Ihr Partner Ihnen entgegenbringt, indem Sie die entsprechende Zahl ankreuzen.

-3	-2	-1	0	1	2	3
Ich bin sehr unzufrieden			Ich bin weder zufrieden noch unzufrieden			Ich bin sehr zufrieden

2. Mein Partner gibt mir (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) genug Zärtlichkeit, und ich mag seine Art, mir Zärtlichkeit zu geben
- b) *nicht* genug Zärtlichkeit, doch wenn er zärtlich zu mir ist, gefällt es mir
- c) genug Zärtlichkeit, doch *nicht* so, wie es mir gefällt
- d) *nicht* genug Zärtlichkeit, und wenn er zärtlich ist, *nicht* so, wie es mir gefällt.

3. Schreiben Sie auf, wie Ihr Bedürfnis nach Zärtlichkeit in Ihrer Ehe besser zufriedengestellt werden könnte.

## BEDÜRFNIS NACH SEXUELLEM KONTAKT

1. Kreuzen Sie an, wie gross Ihr Bedürfnis nach sexuellem Kontakt ist.

0	1	2	3	4	5	6

Ich habe kein Bedürfnis nach sexuellem Kontakt

Ich habe ein mittelmässiges Bedürfnis nach sexuellem Kontakt

Ich habe ein grosses Bedürfnis nach sexuellem Kontakt

2. Wie oft soll Ihr Partner sexuellen Kontakt mit Ihnen haben?

\_\_\_\_\_ mal pro Tag / Woche / Monat (*bitte ausfüllen*).

3. Wenn Ihr Partner nicht so häufig sexuellen Kontakt mit Ihnen hat, wie Sie oben als erwünscht angegeben haben, sind Sie (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) sehr unglücklich
- b) ein wenig unglücklich
- c) weder glücklich noch unglücklich
- d) glücklich, keinen sexuellen Kontakt haben zu müssen.

4. Würden Sie lieber zu jemand anderem als Ihrem Partner sexuellen Kontakt haben? Wenn ja, erläutern Sie die Gründe.

## EINSCHÄTZUNG IHRER SEXUELLEN BEZIEHUNG ZUM EhePARTNER

1. Bewerten Sie den Grad Ihrer Zufriedenheit mit der sexuellen Beziehung, die Sie zu Ihrem Partner haben.

-3	-2	-1	0	1	2	3

Ich bin sehr unzufrieden

Ich bin weder zufrieden noch unzufrieden

Ich bin sehr zufrieden

2. Meine sexuelle Beziehung zu meinem Partner ist (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) ausreichend und so, wie es mir gefällt
- b) *nicht* ausreichend, doch wenn wir miteinander schlafen, gefällt es mir
- c) ausreichend, doch *nicht so*, wie es mir gefällt.
- d) *nicht* ausreichend und *auch nicht so*, wie es mir gefällt.

3. Schreiben Sie auf, wie Ihr Bedürfnis nach sexuellem Kontakt in Ihrer Ehe besser zufriedengestellt werden könnte.

## BEDÜRFNIS NACH KOMMUNIKATION

1. Kreuzen Sie an, wie gross Ihr Bedürfnis nach Kommunikation ist.

0	1	2	3	4	5	6

Ich habe kein Bedürfnis nach Kommunikation

Ich habe ein mittelmässiges Bedürfnis nach Kommunikation

Ich habe ein grosses Bedürfnis nach Kommunikation

2. Wie oft soll sich Ihr Partner mit Ihnen unterhalten?

\_\_\_\_\_ mal pro Tag / Woche / Monat (*bitte ausfüllen*).

3. Wenn Sie sich nicht so oft mit Ihrem Partner unterhalten, wie Sie oben angegeben haben, sind Sie (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) sehr unglücklich
- b) ein wenig unglücklich
- c) weder froh noch unglücklich
- d) froh, dass ich nicht mit meinem Partner sprechen muss.

4. Würden Sie es vorziehen, sich mit jemand anderem als mit Ihrem Partner zu unterhalten? Wenn ja, erläutern Sie die Gründe.

## EINSCHÄTZUNG DER KOMMUNIKATION MIT DEM EhePARTNER

1. Bewerten Sie den Grad Ihrer Zufriedenheit mit der Kommunikation zwischen Ihnen und Ihrem Ehepartner.

-3	-2	-1	0	1	2	3

Ich bin sehr unzufrieden

Ich bin weder zufrieden noch unzufrieden

Ich bin sehr zufrieden

2. Die Kommunikation mit meinem Partner ist (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) ausreichend und so, wie es mir gefällt
- b) *nicht* ausreichend, doch wenn wir uns unterhalten, gefällt es mir
- c) ausreichend, aber *nicht so*, wie es mir gefällt
- d) *nicht* ausreichend und *nicht so*, wie es mir gefällt.

3. Schreiben Sie auf, wie Ihr Bedürfnis nach Kommunikation in Ihrer Ehe besser zufriedengestellt werden könnte.

## BEDÜRFNIS NACH GEMEINSAMER FREIZEITGESTALTUNG

1. Kreuzen Sie an, wie gross Ihr Bedürfnis nach gemeinsamer Freizeitgestaltung ist.

0	1	2	3	4	5	6

Ich habe kein Bedürfnis nach gemeinsamer Freizeitgestaltung

Ich habe ein mittelmässiges Bedürfnis nach gemeinsamer Freizeitgestaltung

Ich habe ein grosses Bedürfnis nach gemeinsamer Freizeitgestaltung

2. Wie oft würden Sie gern mit Ihrem Partner zusammen Freizeitinteressen wahrnehmen? \_\_\_\_\_ mal pro Tag / Woche / Monat (*bitte ausfüllen*).

3. Wenn Ihr Partner Ihnen bei Ihren Freizeitaktivitäten keine Gesellschaft leistet, sind Sie (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) sehr unglücklich
- b) ein wenig unglücklich
- c) weder froh noch unglücklich
- d) froh, dass mein Partner nicht dabei ist.

4. Würden Sie Ihre Freizeit gern mit jemand anderem als Ihrem Partner gestalten? Wenn ja,--erläutern Sie die Gründe.

## EINSCHÄTZUNG DER GEMEINSAMEN FREIZEITGESTALTUNG

1. Bewerten Sie den Grad Ihrer Zufriedenheit mit Ihrer gemeinsamen Freizeitgestaltung.

-3	-2	-1	0	1	2	3

Ich bin sehr unzufrieden

Ich bin weder zufrieden noch unzufrieden

Ich bin sehr zufrieden

2. Mein Partner verbringt mit mir zusammen (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) seine gesamte Freizeit, und ich habe Freude daran
- b) *nicht* genug Zeit, doch wenn wir etwas gemeinsam unternehmen, habe ich Freude daran
- c) seine gesamte Freizeit, doch ich habe *keine* Freude daran
- d) *nicht* genug Zeit, und wenn wir etwas gemeinsam unternehmen, habe ich *keine* Freude daran.

3. Schreiben Sie auf, wie Ihr Bedürfnis nach gemeinsamer Freizeitgestaltung in Ihrer Ehe besser zufriedengestellt werden könnte.

## BEDÜRFNIS NACH FINANZIELLER SICHERHEIT

1. Kreuzen Sie an, wie gross Ihr Bedürfnis nach finanzieller Sicherheit ist.

0	1	2	3	4	5	6

Ich habe kein Bedürfnis nach finanzieller Sicherheit

Ich habe ein mittelmässiges Bedürfnis nach finanzieller Sicherheit

Ich habe ein grosses Bedürfnis nach finanzieller Sicherheit

2. Wieviel sollte Ihr Partner pro Jahr verdienen, um die Familie angemessen zu unterstützen?
3. Wenn Ihr Partner nicht den Betrag verdient, den Sie oben angegeben haben, sind Sie *(kreuzen Sie die entsprechende Antwort an)*
  - a) sehr unglücklich
  - b) ein wenig unglücklich
  - c) weder froh noch unglücklich
  - d) einverstanden, dass mein Partner wenig Geld verdient.
4. Würden Sie es vorziehen, von jemand anderem als Ihrem Partner finanziell unterstützt zu werden? Wenn ja, erläutern Sie das.

## EINSCHÄTZUNG DER FINANZIELLEN SICHERHEIT, DIE IHR EHEPARTNER IHNEN GIBT

1. Bewerten Sie den Grad Ihrer Zufriedenheit mit der finanziellen Einkommenssituation Ihres Partners

-3	-2	-1	0	1	2	3

Ich bin sehr unzufrieden

Ich bin weder zufrieden noch unzufrieden

Ich bin sehr zufrieden

2. Mein Partner (kreuzen Sie die betreffende Antwort an)
  - a) verdient genug Geld, um die Familie angemessen zu unterstützen, und mir gefällt, wie er sein Geld verdient
  - b) verdient *nicht* genug Geld, um die Familie angemessen zu unterstützen, doch mir gefällt, wie er sein Geld verdient
  - c) verdient genug Geld, doch mir gefällt *nicht, wie* er sein Geld verdient
  - d) verdient *nicht* genug Geld, und mir gefällt *nicht, wie* er sein Geld verdient.
3. Schreiben Sie auf, wie Ihr Bedürfnis nach finanzieller Sicherheit in Ihrer Ehe besser zufriedengestellt werden könnte.

## BEDÜRFNIS NACH EINEM ATTRAKTIVEN EhePARTNER

1. Kreuzen Sie an, wie gross Ihr Bedürfnis nach einem attraktiven Partner ist.

0	1	2	3	4	5	6

Ich habe kein Bedürfnis nach einem attraktiven Partner

Ich habe ein mittelmässiges Bedürfnis nach einem attraktiven Partner

Ich habe ein grosses Bedürfnis nach einem attraktiven Partner

2. Welche der folgenden Merkmale sollte Ihr Partner haben, um für Sie attraktiv zu sein? *(Kreuzen Sie die Antworten an, die auf Sie zutreffen)*

- a) körperliche Fitness und normales Gewicht
- b) angemessene Wahl der Kleidung
- c) angemessene Frisur
- d) Körperhygiene (Sauberkeit, kein Körpergeruch)
- e) anderes \_\_\_\_\_

3. Wenn Ihr Partner die oben angekreuzten Merkmale *nicht* aufweist, sind Sie *(kreuzen Sie die entsprechenden Antworten an)*

- a) sehr unglücklich
- b) ein wenig unglücklich
- c) weder froh noch unglücklich.

4. Würden Sie es vorziehen, jemand anderen als Ihren Partner attraktiv zu finden? Wenn ja, erklären Sie die Gründe.

## EINSCHÄTZUNG DER ATTRAKTIVITÄT IHRES EhePARTNERS

1. Bewerten Sie den Grad Ihrer Zufriedenheit mit der Attraktivität Ihres Partners, indem Sie die entsprechende Zahl ankreuzen.

-3	-2	-1	0	1	2	3

Ich bin sehr unzufrieden

Ich bin weder zufrieden noch unzufrieden

Ich bin sehr zufrieden

2. Mein Partner ist *(kreuzen Sie die entsprechende Antwort an)*

- a) attraktiv für mich, und mir gefällt, wie er sich zurechtmacht
- b) nicht attraktiv für mich, doch als er noch auf sein Äusseres achtete, gefiel mir, wie er sich zurechtmachte
- c) attraktiv für mich, doch mir gefällt nicht, wie er sich zurechtmacht
- d) nicht attraktiv für mich, und auch als er mehr auf sein Äusseres achtete, gefiel mir nicht, wie er sich zurechtmachte.

3. Schreiben Sie auf, wie Ihr Bedürfnis nach einem attraktiven Partner in Ihrer Ehe besser zufriedengestellt werden könnte.

## BEDÜRFNIS NACH OFFENHEIT UND EHRlichkeit

1. Kreuzen Sie an, wie gross Ihr Bedürfnis nach Offenheit und Ehrlichkeit ist.

0	1	2	3	4	5	6

Ich habe kein Bedürfnis nach Offenheit und Ehrlichkeit

Ich habe ein mittelmässiges Bedürfnis nach Offenheit und Ehrlichkeit

Ich habe ein grosses Bedürfnis nach Offenheit und Ehrlichkeit

2. In welchem Bereich sollte Ihr Partner offen und ehrlich sein? (*kreuzen Sie die entsprechenden Antworten an*)

- a) in bezug auf positive und negative emotionale Reaktionen in wichtigen Bereichen des Lebens
- b) in bezug auf seine Vergangenheit
- c) in bezug auf seinen Tagesablauf
- d) in bezug auf seine zukünftigen Aktivitäten und Ziele
- e) andere \_\_\_\_\_ .

3. Wenn Ihr Partner in den oben angekreuzten Bereichen nicht offen und ehrlich ist, sind Sie (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) sehr unglücklich
- b) ein wenig unglücklich
- c) weder froh noch unglücklich.

## EINSCHÄTZUNG DER OFFENHEIT UND EHRlichkeit IHRES EhePARTNERS

1. Bewerten Sie den Grad Ihrer Zufriedenheit mit der Offenheit und Ehrlichkeit Ihres Partners, indem Sie die entsprechende Zahl ankreuzen.

-3	-2	-1	0	1	2	3

Ich bin sehr unzufrieden

Ich bin weder zufrieden noch unzufrieden

Ich bin sehr zufrieden

2. Mein Partner ist (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) offen und ehrlich zu mir, und mir gefällt seine Ehrlichkeit
- b) *nicht* offen und ehrlich zu mir, doch wenn er ehrlich ist, gefällt mir seine Ehrlichkeit
- c) offen und ehrlich zu mir, doch mir gefällt seine Ehrlichkeit *nicht*
- d) *nicht* offen und ehrlich zu mir, und wenn er ehrlich ist, gefällt mir seine Ehrlichkeit *nicht*.

3. Schreiben Sie auf, wie Ihr Bedürfnis nach Offenheit und Ehrlichkeit in Ihrer Ehe zufriedengestellt werden könnte.

## BEDÜRFNIS NACH HARMONISCHER HÄUSLICHER ATMOSPHÄRE

1. Kreuzen Sie an, wie gross Ihr Bedürfnis nach harmonischer häuslicher Atmosphäre ist.

0	1	2	3	4	5	6

Ich habe kein Bedürfnis nach harmonischer häuslicher Atmosphäre

Ich habe ein mittelmässiges Bedürfnis nach harmonischer häuslicher Atmosphäre

Ich habe ein grosses Bedürfnis nach harmonischer häuslicher Atmosphäre

2. Wieviel Zeit sollte Ihr Partner auf die häuslichen Pflichten und Aufgaben verwenden, damit eine ausgewogene Arbeitsteilung herrscht?

\_\_\_\_\_ Stunden pro Tag / Woche / Monat (*bitte ausfüllen*).

3. Wenn Ihr Partner nicht die oben angegebene Zeit für das Erfüllen der häuslichen Aufgaben aufwendet, sind Sie (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) sehr unglücklich
- b) ein wenig unglücklich
- c) weder glücklich noch unglücklich
- d) froh, dass keine ausgewogene Arbeitsteilung herrscht.

4. Hätten Sie lieber von jemand anderem als Ihrem Partner häusliche Unterstützung? Wenn ja, erläutern Sie die Gründe.

## EINSCHÄTZUNG DER ARBEITSTEILUNG

1. Bewerten Sie den Grad Ihrer Zufriedenheit mit der Ausgewogenheit der Arbeitsteilung zwischen Ihnen und Ihrem Ehepartner, indem Sie die entsprechende Zahl ankreuzen.

-3	-2	-1	0	1	2	3

Ich bin sehr unzufrieden

Ich bin weder zufrieden noch unzufrieden

Ich bin sehr zufrieden

2. Mein Partner trägt (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) genügend dazu bei, dass eine ausgewogene Arbeitsteilung und damit eine harmonische häusliche Atmosphäre herrscht
- b) nicht genügend dazu bei, dass eine ausgewogene Arbeitsteilung und damit eine harmonische häusliche Atmosphäre herrscht.

3. Schreiben Sie auf, wie Ihr Bedürfnis nach harmonischer häuslicher Atmosphäre durch ausgewogene Arbeitsteilung besser zufriedengestellt werden kann.

## BEDÜRFNIS NACH BINDUNG AN DIE FAMILIE

1. Kreuzen Sie an, wie gross Ihr Bedürfnis nach Bindung Ihres Partners an die Familie ist.

0	1	2	3	4	5	6

Ich habe kein Bedürfnis nach Bindung meines Partners an die Familie

Ich habe ein mittelmässiges Bedürfnis nach Bindung meines Partners an die Familie

Ich habe ein grosses Bedürfnis nach Bindung meines Partners an die Familie

2. Wieviel Zeit sollte Ihr Partner Familienprojekten und -aktivitäten widmen?

\_\_\_\_\_ Stunden pro Tag / Woche / Monat (*bitte ausfüllen*).

3. Wenn Ihr Partner sich nicht die oben angegebene Zeit für die Familie nimmt, sind Sie (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) sehr unglücklich
- b) ein wenig unglücklich
- c) weder froh noch unglücklich
- d) froh, dass er seine Zeit nicht der Familie widmet.

4. Würden Sie es vorziehen, jemand anderen als Ihren Partner in Familienprojekte und -aktivitäten einzubeziehen? Wenn ja, erläutern Sie das.

## EINSCHÄTZUNG DER BINDUNG IHRES PARTNERS AN DIE FAMILIE

1. Bewerten Sie den Grad Ihrer Zufriedenheit mit der Bindung Ihres Partners an die Familie, indem Sie die entsprechende Zahl ankreuzen.

-3	-2	-1	0	1	2	3

Ich bin sehr unzufrieden

Ich bin weder zufrieden noch unzufrieden

Ich bin sehr zufrieden

2. Mein Partner (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) widmet der Familie ausreichend Zeit, und zwar auf eine Art, die mir gefällt
- b) widmet der Familie *nicht* genügend Zeit, doch wenn er es tut, dann auf eine Art, die mir gefällt
- c) widmet der Familie ausreichend Zeit, doch auf eine Art, die mir *nicht* gefällt.
- d) widmet der Familie *nicht* genügend Zeit, und wenn er es doch tut, dann auf eine Art, die mir *nicht* gefällt.

3. Schreiben Sie auf, wie Ihr Bedürfnis nach Bindung Ihres, Partners an die Familie in Ihrer Ehe besser zufriedengestellt werden kann.

## BEDÜRFNIS NACH ANERKENNUNG UND BEWUNDERUNG

1. Kreuzen Sie an, wie gross Ihr Bedürfnis nach Anerkennung und Bewunderung ist.

0	1	2	3	4	5	6

Ich habe kein Bedürfnis nach Bewunderung

Ich habe ein mittelmässiges Bedürfnis nach Bewunderung

Ich habe ein grosses Bedürfnis nach Bewunderung

2. Wie oft sollte Ihr Partner Ihnen Anerkennung und Bewunderung zeigen?

\_\_\_\_\_ mal pro Tag / Woche / Monat (*bitte ausfüllen*).

3. Wenn Ihr Partner Ihnen nicht so häufig wie angegeben Anerkennung gibt, sind Sie (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) sehr unglücklich
- b) ein wenig unglücklich
- c) weder froh noch unglücklich
- d) froh, dass ich keine Anerkennung bekomme.

4. Würden Sie es vorziehen, von jemand anderem als Ihre Partner Anerkennung zu bekommen? Wenn ja, erläutern Sie die Gründe.

## EINSCHÄTZUNG DER ANERKENNUNG UND BEWUNDERUNG VON SEITEN DES PARTNERS

1. Bewerten Sie den Grad Ihrer Zufriedenheit mit der Anerkennung, die Ihr Partner Ihnen zukommen lässt, indem Sie die entsprechende Zahl ankreuzen.

-3	-2	-1	0	1	2	3

Ich bin sehr unzufrieden

Ich bin weder zufrieden noch unzufrieden

Ich bin sehr zufrieden

2. Mein Partner gibt mir (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) die Anerkennung, die ich brauche, und mir gefällt, wie er es tut
- b) *nicht* genügend Anerkennung, doch wenn er es tut, gefällt mir seine Art
- c) die Anerkennung, die ich brauche, doch *nicht so*, wie es mir gefällt
- d) *nicht* genug Anerkennung, und wenn er es versucht, dann *nicht so*, wie es mir gefällt.

3. Schreiben Sie auf, wie Ihr Bedürfnis nach Anerkennung in Ihrer Ehe besser zufriedengestellt werden könnte.

## WERTIGKEIT IHRER BEDÜRFNISSE

Unten habe ich noch einmal die zehn Grundbedürfnisse in einer Ehe aufgelistet. Ich habe Platz gelassen, damit Sie noch andere für Ihr Eheglück wichtige Bedürfnisse dazuschreiben können. Schreiben Sie vor jeden Punkt eine Zahl von 1 bis 10, die zeigt, wie wichtig dieses Bedürfnis für Sie persönlich ist. Das wichtigste Bedürfnis bekommt eine 1, das zweitwichtigste eine 2 und so weiter. Die Bedürfnisse, die Sie zwischen 1 und 5 eingeordnet haben, sind diejenigen, auf die Ihr Ehepartner sich am meisten konzentrieren sollte.

Sprechen Sie ausschliesslich gemeinsam über Ihre vorrangigen Bedürfnisse.

### Ihre Bedürfnisse:

Zärtlichkeit	
Sexuelle Erfüllung	
Kommunikation	
Gemeinsame Freizeitgestaltung	
Finanzielle Sicherheit	
Attraktivität des Partners	
Offenheit und Ehrlichkeit	
Wohltuende häusliche Atmosphäre	
Familienbindung	
Anerkennung und Bewunderung	
Andere:	
Andere:	

## Fragebogen: Die Bedürfnisse des Mannes in der Ehe

### BEDÜRFNIS NACH ZÄRTLICHKEIT

1. Kreuzen Sie an, wie gross Sie Ihr Bedürfnis nach Zärtlichkeit einschätzen.

0	1	2	3	4	5	6

Ich habe kein Bedürfnis nach Zärtlichkeit

Ich habe ein mittelmässiges Bedürfnis nach Zärtlichkeit

Ich habe ein grosses Bedürfnis nach Zärtlichkeit

2. Wie oft soll Ihre Partnerin zärtlich zu Ihnen sein?

\_\_\_\_\_ mal pro Tag / Woche / Monat (*bitte ausfüllen*).

3. Wenn Ihre Partnerin nicht so oft zärtlich zu Ihnen ist, wie Sie oben gewünscht haben, sind Sie (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) sehr unglücklich
- b) ein wenig unglücklich
- c) weder glücklich noch unglücklich
- d) froh, dass sie nicht zärtlich zu Ihnen ist.

4. Hätten Sie es lieber, wenn jemand anderes als Ihre Partnerin zärtlich zu Ihnen wäre? Wenn ja, erläutern Sie die Gründe.

### EINSCHÄTZUNG DER ZÄRTLICHKEIT DES EHEPARTNERS

1. Bewerten Sie den Grad Ihrer Zufriedenheit mit der Zärtlichkeit, die Ihre Partnerin Ihnen entgegenbringt, indem Sie die entsprechende Zahl ankreuzen.

-3	-2	-1	0	1	2	3

Ich bin sehr unzufrieden

Ich bin weder zufrieden noch unzufrieden

Ich bin sehr zufrieden

2. Meine Partnerin gibt mir (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) genug Zärtlichkeit, und ich mag ihre Art, mir Zärtlichkeit zu geben
- b) *nicht* genug Zärtlichkeit, doch wenn sie zärtlich zu mir ist, gefällt es mir
- c) genug Zärtlichkeit, doch *nicht* so, wie es mir gefällt
- d) *nicht* genug Zärtlichkeit, und wenn sie zärtlich ist, *nicht* so, wie es mir gefällt.

3. Schreiben Sie auf, wie Ihr Bedürfnis nach Zärtlichkeit in Ihrer Ehe besser zufriedengestellt werden könnte.

## BEDÜRFNIS NACH SEXUELLEM KONTAKT

1. Kreuzen Sie an, wie gross Ihr Bedürfnis nach sexuellem Kontakt ist.

0	1	2	3	4	5	6

Ich habe kein Bedürfnis nach sexuellem Kontakt

Ich habe ein mittelmässiges Bedürfnis nach sexuellem Kontakt

Ich habe ein grosses Bedürfnis nach sexuellem Kontakt

2. Wie oft soll Ihre Partnerin sexuellen Kontakt mit Ihnen haben?

\_\_\_\_\_ mal pro Tag / Woche / Monat (*bitte ausfüllen*).

3. Wenn Ihre Partnerin nicht so häufig sexuellen Kontakt mit Ihnen hat, wie Sie oben als erwünscht angegeben haben, sind Sie (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) sehr unglücklich
- b) ein wenig unglücklich
- c) weder glücklich noch unglücklich
- d) glücklich, keinen sexuellen Kontakt haben zu müssen.

4. Würden Sie lieber zu jemand anderem als Ihrer Partnerin sexuellen Kontakt haben? Wenn ja, erläutern Sie die Gründe.

## EINSCHÄTZUNG IHRER SEXUELLEN BEZIEHUNG ZUM EHEPARTNER

1. Bewerten Sie den Grad Ihrer Zufriedenheit mit der sexuellen Beziehung, die Sie zu Ihrer Partnerin haben.

-3	-2	-1	0	1	2	3

Ich bin sehr unzufrieden

Ich bin weder zufrieden noch unzufrieden

Ich bin sehr zufrieden

2. Meine sexuelle Beziehung zu meiner Partnerin ist (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) ausreichend und so, wie es mir gefällt
- b) *nicht* ausreichend, doch wenn wir miteinander schlafen, gefällt es mir
- c) ausreichend, doch *nicht so*, wie es mir gefällt.
- d) *nicht* ausreichend und *auch nicht so*, wie es mir gefällt.

3. Schreiben Sie auf, wie Ihr Bedürfnis nach sexuellem Kontakt in Ihrer Ehe besser zufriedengestellt werden könnte.

## BEDÜRFNIS NACH KOMMUNIKATION

1. Kreuzen Sie an, wie gross Ihr Bedürfnis nach Kommunikation ist.

0	1	2	3	4	5	6

Ich habe kein Bedürfnis nach Kommunikation

Ich habe ein mittelmässiges Bedürfnis nach Kommunikation

Ich habe ein grosses Bedürfnis nach Kommunikation

2. Wie oft soll sich Ihre Partnerin mit Ihnen unterhalten?

\_\_\_\_\_ mal pro Tag / Woche / Monat (*bitte ausfüllen*).

3. Wenn Sie sich nicht so oft mit Ihrer Partnerin unterhalten, wie Sie oben angegeben haben, sind Sie (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) sehr unglücklich
- b) ein wenig unglücklich
- c) weder froh noch unglücklich
- d) froh, dass ich nicht mit meiner Partnerin sprechen muss.

4. Würden Sie es vorziehen, sich mit jemand anderem als mit Ihrer Partnerin zu unterhalten? Wenn ja, erläutern Sie die Gründe.

## EINSCHÄTZUNG DER KOMMUNIKATION MIT DEM EhePARTNER

1. Bewerten Sie den Grad Ihrer Zufriedenheit mit der Kommunikation zwischen Ihnen und Ihrer Ehepartnerin.

-3	-2	-1	0	1	2	3

Ich bin sehr unzufrieden

Ich bin weder zufrieden noch unzufrieden

Ich bin sehr zufrieden

2. Die Kommunikation mit meiner Partnerin ist (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) ausreichend und so, wie es mir gefällt
- b) *nicht* ausreichend, doch wenn wir uns unterhalten, gefällt es mir
- c) ausreichend, aber *nicht so*, wie es mir gefällt
- d) *nicht* ausreichend und *nicht so*, wie es mir gefällt.

3. Schreiben Sie auf, wie Ihr Bedürfnis nach Kommunikation in Ihrer Ehe besser zufriedengestellt werden könnte.

## BEDÜRFNIS NACH GEMEINSAMER FREIZEITGESTALTUNG

1. Kreuzen Sie an, wie gross Ihr Bedürfnis nach gemeinsamer Freizeitgestaltung ist.

0	1	2	3	4	5	6

Ich habe kein Bedürfnis nach gemeinsamer Freizeitgestaltung

Ich habe ein mittelmässiges Bedürfnis nach gemeinsamer Freizeitgestaltung

Ich habe ein grosses Bedürfnis nach gemeinsamer Freizeitgestaltung

2. Wie oft würden Sie gern mit Ihrer Partnerin zusammen Freizeitinteressen wahrnehmen? \_\_\_\_\_ mal pro Tag / Woche / Monat (*bitte ausfüllen*).

3. Wenn Ihre Partnerin Ihnen bei Ihren Freizeitaktivitäten keine Gesellschaft leistet, sind Sie (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) sehr unglücklich
- b) ein wenig unglücklich
- c) weder froh noch unglücklich
- d) froh, dass meine Partnerin nicht dabei ist.

4. Würden Sie Ihre Freizeit gern mit jemand anderem als Ihrer Partnerin gestalten? Wenn ja, erläutern Sie die Gründe.

## EINSCHÄTZUNG DER GEMEINSAMEN FREIZEITGESTALTUNG

1. Bewerten Sie den Grad Ihrer Zufriedenheit mit Ihrer gemeinsamen Freizeitgestaltung.

-3	-2	-1	0	1	2	3

Ich bin sehr unzufrieden

Ich bin weder zufrieden noch unzufrieden

Ich bin sehr zufrieden

2. Meine Partnerin verbringt mit mir zusammen (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) ihre gesamte Freizeit, und ich habe Freude daran
- b) *nicht* genug Zeit, doch wenn wir etwas gemeinsam unternehmen, habe ich Freude daran
- c) ihre gesamte Freizeit, doch ich habe *keine* Freude daran
- d) *nicht* genug Zeit, und wenn wir etwas gemeinsam unternehmen, habe ich *keine* Freude daran.

3. Schreiben Sie auf, wie Ihr Bedürfnis nach gemeinsamer Freizeitgestaltung in Ihrer Ehe besser zufriedengestellt werden könnte.

## BEDÜRFNIS NACH FINANZIELLER SICHERHEIT

1. Kreuzen Sie an, wie gross Ihr Bedürfnis nach finanzieller Sicherheit ist.

0	1	2	3	4	5	6

Ich habe kein Bedürfnis nach finanzieller Sicherheit

Ich habe ein mittelmässiges Bedürfnis nach finanzieller Sicherheit

Ich habe ein grosses Bedürfnis nach finanzieller Sicherheit

2. Wieviel sollte Ihre Partnerin pro Jahr verdienen, um die Familie angemessen zu unterstützen?
3. Wenn Ihre Partnerin nicht den Betrag verdient, den Sie oben angegeben haben, sind Sie (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)
  - a) sehr unglücklich
  - b) ein wenig unglücklich
  - c) weder froh noch unglücklich
  - d) einverstanden, dass meine Partnerin wenig Geld verdient.
4. Würden Sie es vorziehen, von jemand anderem als Ihrer Partnerin finanziell unterstützt zu werden? Wenn ja, erläutern Sie das.

## EINSCHÄTZUNG DER FINANZIELLEN SICHERHEIT, DIE IHR EHEPARTNER IHNEN GIBT

1. Bewerten Sie den Grad Ihrer Zufriedenheit mit der finanziellen Einkommenssituation Ihres Partners

-3	-2	-1	0	1	2	3

Ich bin sehr unzufrieden

Ich bin weder zufrieden noch unzufrieden

Ich bin sehr zufrieden

2. Meine Partnerin (*kreuzen Sie die betreffende Antwort an*)
  - a) verdient genug Geld, um die Familie angemessen zu unterstützen, und mir gefällt, wie er sein Geld verdient
  - b) verdient *nicht* genug Geld, um die Familie angemessen zu unterstützen, doch mir gefällt, wie er sein Geld verdient
  - c) verdient genug Geld, doch mir gefällt *nicht, wie* er sein Geld verdient
  - d) verdient *nicht* genug Geld, und mir gefällt *nicht, wie* er sein Geld verdient.
3. Schreiben Sie auf, wie Ihr Bedürfnis nach finanzieller Sicherheit in Ihrer Ehe besser zufriedengestellt werden könnte.

## BEDÜRFNIS NACH EINEM ATTRAKTIVEN EhePARTNER

1. Kreuzen Sie an, wie gross Ihr Bedürfnis nach einer attraktiven Partnerin ist.

0	1	2	3	4	5	6

Ich habe kein Bedürfnis nach einer attraktiven Partnerin

Ich habe ein mittelmässiges Bedürfnis nach einer attraktiven Partnerin

Ich habe ein grosses Bedürfnis nach einer attraktiven Partnerin

2. Welche der folgenden Merkmale sollte Ihre Partnerin haben, um für Sie attraktiv zu sein? (*Kreuzen Sie die Antworten an, die auf Sie zutreffen*)

- a) körperliche Fitness und normales Gewicht
- b) angemessene Wahl der Kleidung
- c) angemessene Frisur
- d) Körperhygiene (Sauberkeit, kein Körpergeruch)
- e) anderes \_\_\_\_\_

3. Wenn Ihre Partnerin die oben angekreuzten Merkmale *nicht* aufweist, sind Sie (*kreuzen Sie die entsprechenden Antworten an*)

- a) sehr unglücklich
- b) ein wenig unglücklich
- c) weder froh noch unglücklich.

4. Würden Sie es vorziehen, jemand anderen als Ihren Partner attraktiv zu finden? Wenn ja, erklären Sie die Gründe.

## EINSCHÄTZUNG DER ATTRAKTIVITÄT IHRES EhePARTNERS

1. Bewerten Sie den Grad Ihrer Zufriedenheit mit der Attraktivität Ihres Partners, indem Sie die entsprechende Zahl ankreuzen.

-3	-2	-1	0	1	2	3

Ich bin sehr unzufrieden

Ich bin weder zufrieden noch unzufrieden

Ich bin sehr zufrieden

2. Meine Partnerin ist (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) attraktiv für mich, und mir gefällt, wie sie sich zurechtmacht
- b) nicht attraktiv für mich, doch als sie noch auf ihr Äusseres achtete, gefiel mir, wie sie sich zurechtmachte
- c) attraktiv für mich, doch mir gefällt nicht, wie sie sich zurechtmacht
- d) nicht attraktiv für mich, und auch als sie mehr auf ihr Äusseres achtete, gefiel mir nicht, wie sie sich zurechtmachte.

3. Schreiben Sie auf, wie Ihr Bedürfnis nach einer attraktiven Partnerin in Ihrer Ehe besser zufriedengestellt werden könnte.

## BEDÜRFNIS NACH OFFENHEIT UND EHRlichkeit

1. Kreuzen Sie an, wie gross Ihr Bedürfnis nach Offenheit und Ehrlichkeit ist.

0	1	2	3	4	5	6

Ich habe kein Bedürfnis nach Offenheit und Ehrlichkeit

Ich habe ein mittelmässiges Bedürfnis nach Offenheit und Ehrlichkeit

Ich habe ein grosses Bedürfnis nach Offenheit und Ehrlichkeit

2. In welchem Bereich sollte Ihre Partnerin offen und ehrlich sein? (*kreuzen Sie die entsprechenden Antworten an*)

- a) in bezug auf positive und negative emotionale Reaktionen in wichtigen Bereichen des Lebens
- b) in bezug auf seine Vergangenheit
- c) in bezug auf seinen Tagesablauf
- d) in bezug auf seine zukünftigen Aktivitäten und Ziele
- e) andere \_\_\_\_\_ .

3. Wenn Ihre Partnerin in den oben angekreuzten Bereichen nicht offen und ehrlich ist, sind Sie (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) sehr unglücklich
- b) ein wenig unglücklich
- c) weder froh noch unglücklich.

## EINSCHÄTZUNG DER OFFENHEIT UND EHRlichkeit IHRES EHEPARTNERS

1. Bewerten Sie den Grad Ihrer Zufriedenheit mit der Offenheit und Ehrlichkeit Ihrer Partnerin, indem Sie die entsprechende Zahl ankreuzen.

-3	-2	-1	0	1	2	3

Ich bin sehr unzufrieden

Ich bin weder zufrieden noch unzufrieden

Ich bin sehr zufrieden

2. Meine Partnerin ist (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) offen und ehrlich zu mir, und mir gefällt ihre Ehrlichkeit
- b) *nicht* offen und ehrlich zu mir, doch wenn sie ehrlich ist, gefällt mir ihre Ehrlichkeit
- c) offen und ehrlich zu mir, doch mir gefällt ihre Ehrlichkeit *nicht*
- d) *nicht* offen und ehrlich zu mir, und wenn sie ehrlich ist, gefällt mir ihre Ehrlichkeit *nicht*.

3. Schreiben Sie auf, wie Ihr Bedürfnis nach Offenheit und Ehrlichkeit in Ihrer Ehe zufriedengestellt werden könnte.

## BEDÜRFNIS NACH HARMONISCHER HÄUSLICHER ATMOSPHÄRE

1. Kreuzen Sie an, wie gross Ihr Bedürfnis nach harmonischer häuslicher Atmosphäre ist.

0	1	2	3	4	5	6

Ich habe kein Bedürfnis nach harmonischer häuslicher Atmosphäre

Ich habe ein mittelmässiges Bedürfnis nach harmonischer häuslicher Atmosphäre

Ich habe ein grosses Bedürfnis nach harmonischer häuslicher Atmosphäre

2. Wieviel Zeit sollte Ihre Partnerin auf die häuslichen Pflichten und Aufgaben verwenden, damit eine ausgewogene Arbeitsteilung herrscht?

\_\_\_\_\_ Stunden pro Tag / Woche / Monat (*bitte ausfüllen*).

3. Wenn Ihre Partnerin nicht die oben angegebene Zeit für das Erfüllen der häuslichen Aufgaben aufwendet, sind Sie (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) sehr unglücklich
- b) ein wenig unglücklich
- c) weder glücklich noch unglücklich
- d) froh, dass keine ausgewogene Arbeitsteilung herrscht.

4. Hätten Sie lieber von jemand anderem als Ihrer Partnerin häusliche Unterstützung? Wenn ja, erläutern Sie die Gründe.

## EINSCHÄTZUNG DER ARBEITSTEILUNG

1. Bewerten Sie den Grad Ihrer Zufriedenheit mit der Ausgewogenheit der Arbeitsteilung zwischen Ihnen und Ihrem Ehepartner, indem Sie die entsprechende Zahl ankreuzen.

-3	-2	-1	0	1	2	3

Ich bin sehr unzufrieden

Ich bin weder zufrieden noch unzufrieden

Ich bin sehr zufrieden

2. Meine Partnerin trägt (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) genügend dazu bei, dass eine ausgewogene Arbeitsteilung und damit eine harmonische häusliche Atmosphäre herrscht
- b) nicht genügend dazu bei, dass eine ausgewogene Arbeitsteilung und damit eine harmonische häusliche Atmosphäre herrscht.

3. Schreiben Sie auf, wie Ihr Bedürfnis nach harmonischer häuslicher Atmosphäre durch ausgewogene Arbeitsteilung besser zufriedengestellt werden kann.

## BEDÜRFNIS NACH BINDUNG AN DIE FAMILIE

1. Kreuzen Sie an, wie gross Ihr Bedürfnis nach Bindung Ihrer Partnerin an die Familie ist.

0	1	2	3	4	5	6

Ich habe kein Bedürfnis nach Bindung meiner Partnerin an die Familie

Ich habe ein mittelmässiges Bedürfnis nach Bindung meiner Partnerin an die Familie

Ich habe ein grosses Bedürfnis nach Bindung meiner Partnerin an die Familie

2. Wieviel Zeit sollte Ihre Partnerin Familienprojekten und -aktivitäten widmen?

\_\_\_\_\_ Stunden pro Tag / Woche / Monat (*bitte ausfüllen*).

3. Wenn Ihre Partnerin sich nicht die oben angegebene Zeit für die Familie nimmt, sind Sie (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) sehr unglücklich
- b) ein wenig unglücklich
- c) weder froh noch unglücklich
- d) froh, dass sie seine Zeit nicht der Familie widmet.

4. Würden Sie es vorziehen, jemand anderen als Ihren Partner in Familienprojekte und -aktivitäten einzubeziehen? Wenn ja, erläutern Sie das.

## EINSCHÄTZUNG DER BINDUNG IHRES PARTNERS AN DIE FAMILIE

1. Bewerten Sie den Grad Ihrer Zufriedenheit mit der Bindung Ihres Partners an die Familie, indem Sie die entsprechende Zahl ankreuzen.

-3	-2	-1	0	1	2	3

Ich bin sehr unzufrieden

Ich bin weder zufrieden noch unzufrieden

Ich bin sehr zufrieden

2. Meine Partnerin (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) widmet der Familie ausreichend Zeit, und zwar auf eine Art, die mir gefällt
- b) widmet der Familie *nicht* genügend Zeit, doch wenn sie es tut, dann auf eine Art, die mir gefällt
- c) widmet der Familie ausreichend Zeit, doch auf eine Art, die mir *nicht* gefällt.
- d) widmet der Familie *nicht* genügend Zeit, und wenn sie es doch tut, dann auf eine Art, die mir *nicht* gefällt.

3. Schreiben Sie auf, wie Ihr Bedürfnis nach Bindung Ihrer Partnerin an die Familie in Ihrer Ehe besser zufriedengestellt werden kann.

## BEDÜRFNIS NACH ANERKENNUNG UND BEWUNDERUNG

1. Kreuzen Sie an, wie gross Ihr Bedürfnis nach Anerkennung und Bewunderung ist.

0	1	2	3	4	5	6

Ich habe kein Bedürfnis nach Bewunderung

Ich habe ein mittelmässiges Bedürfnis nach Bewunderung

Ich habe ein grosses Bedürfnis nach Bewunderung

2. Wie oft sollte Ihre Partnerin Ihnen Anerkennung und Bewunderung zeigen?

\_\_\_\_\_ mal pro Tag / Woche / Monat (*bitte ausfüllen*).

3. Wenn Ihre Partnerin Ihnen nicht so häufig wie angegeben Anerkennung gibt, sind Sie (*kreuzen Sie die entsprechende Antwort an*)

- a) sehr unglücklich
- b) ein wenig unglücklich
- c) weder froh noch unglücklich
- d) froh, dass ich keine Anerkennung bekomme.

4. Würden Sie es vorziehen, von jemand anderem als Ihrer Partnerin Anerkennung zu bekommen? Wenn ja, erläutern Sie die Gründe.

## EINSCHÄTZUNG DER ANERKENNUNG UND BEWUNDERUNG VON SEITEN DES PARTNERS

1. Bewerten Sie den Grad Ihrer Zufriedenheit mit der Anerkennung, die Ihre Partnerin Ihnen zukommen lässt, indem Sie die entsprechende Zahl ankreuzen.

-3	-2	-1	0	1	2	3

Ich bin sehr unzufrieden

Ich bin weder zufrieden noch unzufrieden

Ich bin sehr zufrieden

2. Meine Partnerin gibt mir (kreuzen Sie die entsprechende Antwort an)

- a) die Anerkennung, die ich brauche, und mir gefällt, wie sie es tut
- b) *nicht* genügend Anerkennung, doch wenn sie es tut, gefällt mir ihre Art
- c) die Anerkennung, die ich brauche, doch *nicht so*, wie es mir gefällt
- d) *nicht* genug Anerkennung, und wenn sie es versucht, dann *nicht so*, wie es mir gefällt.

3. Schreiben Sie auf, wie Ihr Bedürfnis nach Anerkennung in Ihrer Ehe besser zufriedengestellt werden könnte.

## WERTIGKEIT IHRER BEDÜRFNISSE

Unten habe ich noch einmal die zehn Grundbedürfnisse in einer Ehe aufgelistet. Ich habe Platz gelassen, damit Sie noch andere für Ihr Eheglück wichtige Bedürfnisse dazuschreiben können. Schreiben Sie vor jeden Punkt eine Zahl von 1 bis 10, die zeigt, wie wichtig dieses Bedürfnis für Sie persönlich ist. Das wichtigste Bedürfnis bekommt eine 1, das zweitwichtigste eine 2 und so weiter. Die Bedürfnisse, die Sie zwischen 1 und 5 eingeordnet haben, sind diejenigen, auf die Ihr Ehepartner sich am meisten konzentrieren sollte.

Sprechen Sie ausschliesslich gemeinsam über Ihre vorrangigen Bedürfnisse.

### Seine Bedürfnisse:

Zärtlichkeit	
Sexuelle Erfüllung	
Kommunikation	
Gemeinsame Freizeitgestaltung	
Finanzielle Sicherheit	
Attraktivität des Partners	
Offenheit und Ehrlichkeit	
Wohltuende häusliche Atmosphäre	
Familienbindung	
Anerkennung und Bewunderung	
Andere:	
Andere:	