



## Check Up für MICH: Wie erlebe ich gerade meine Fernbeziehung?

Bitte bewerte jede Frage auf einer Skala von 1 (trifft gar nicht zu) – 10 (trifft voll und ganz zu)

1. Wie fühlst du dich gerade in deiner Fernbeziehung?

1 (schlecht) – 10 (sehr gut)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Wie stark fühlst du dich deiner Partnerin / deinem Partner trotz der Distanz verbunden?

1 (gar nicht) – 10 (sehr stark)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Wie gut fühlst du dich von deiner Partnerin / deinem Partner verstanden?

1 (gar nicht) – 10 (sehr gut)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Wie zufrieden bist du mit der Häufigkeit und der Qualität eurer Gespräche?

1 (gar nicht) – 10 (sehr zufrieden)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Wie oft denkst du über Probleme und Schwierigkeiten in eurer Beziehung nach?

1 (gar nicht) – 10 (sehr oft)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Wie sehr freust du dich auf den nächsten Kontakt oder das nächste Treffen?

1 (gar nicht) – 10 (sehr stark)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Wie sicher fühlst du dich in der Fernbeziehung (Vertrauen, Verlässlichkeit)?

1 (gar nicht) – 10 (sehr sicher)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Wie gut gelingt es dir, deinen Alltag und die Fernbeziehung in Balance zu halten?

1 (gar nicht) – 10 (sehr gut)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



9. Wie sehr fühlst du dich von deiner Partnerin / deinem Partner emotional unterstützt?

1 (gar nicht) – 10 (sehr stark)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Wie sehr belastet dich aktuell die Herausforderung eurer Distanz (z.B. Sehnsucht, fehlende Nähe, Zeitplanung)

1 (gar nicht) – 10 (sehr stark)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### Impuls für dich

Solltest du bei manchen Fragen länger überlegen, ist das vollkommen in Ordnung. Es zeigt, dass du dich wirklich mit dieser Frage auseinandersetzt. Manchmal braucht es Zeit, die eigenen Gedanken zu sortieren oder ein Gefühl zu benennen. Es ist auch nicht immer so einfach, eine bestimmte Zahl auszuwählen, denn manchmal ist die Situation so und manchmal ist die gleiche Situation anders. Gefühle und Gedanken können sich verändern. Alles ist gut!

Drei wichtige Erkenntnisse nach dem Ausfüllen:

---

---

---

Über welches Thema magst du mit deiner Partnerin / deinem Partner mal sprechen?

---

---

---