



Check Up für UNS: Wie erleben wir gerade unsere Fernbeziehung?

Bitte beide einzeln ausfüllen - danach könnt ihr euch austauschen.

Es gibt kein richtig oder falsch. Jede Antwort zeigt nur, wie es dir bzw. euch gerade geht.

1. Wie verbunden fühle ich mich mit dir?
 - Sehr nah
 - Nah
 - Verbunden, aber mit Abstand
 - Manchmal verbunden, manchmal fern
 - Eher distanziert
 - Schwankend
 - Kaum spürbar
 - Weiß gerade nicht

2. Wie erlebe ich unsere Kommunikation?
 - Sehr offen und klar
 - Meistens offen
 - Ehrlich, aber manchmal schwierig
 - Freundlich, aber manchmal oberflächlich
 - Selten tiefgehend
 - Eher zurückhaltend
 - Oft angespannt
 - Weiß gerade nicht

3. Wie oft fühle ich mich gehört?
 - Fast immer
 - Meistens
 - Oft
 - Manchmal
 - Selten
 - Fast nie
 - Kommt auf das Thema an
 - Weiß gerade nicht

4. Wie erlebe ich Vertrauen zwischen uns?
 - Sehr stark
 - Groß
 - Überwiegend vorhanden
 - Ist da, aber schwankend
 - Teils/teils
 - Unsicher
 - Sehr wenig
 - Weiß gerade nicht



5. Wie spüre ich Nähe trotz Distanz?
- Sehr stark
 - Oft
 - Regelmäßig
 - Manchmal
 - Selten
 - Nur bei bestimmten Anlässen
 - Schwankend
 - Weiß gerade nicht
6. Wie lösen wir Konflikte?
- Sehr gut
 - Meist gut
 - Manchmal gut, manchmal schwierig
 - Eher mühsam
 - Selten zufriedenstellend
 - Wie reden, aber ohne Lösung
 - Wir vermeiden Konflikte
 - Weiß gerade nicht
7. Wie leicht fällt es mir, meine Bedürfnisse anzusprechen?
- Sehr leicht
 - Oft möglich
 - Eher schwierig
 - Selten möglich
 - Fast nie
 - Nur bei kleinen Dingen
 - Nur wenn Druck da ist
 - Weiß gerade nicht
8. Wie schaue ich auf unsere Zukunft?
- Sehr zuversichtlich
 - Optimistisch
 - Eher hoffnungsvoll
 - Vorsichtig positiv
 - Unsicher
 - Schwankend
 - Skeptisch
 - Weiß gerade nicht

Impuls für euch

Unterschiedliche Antworten sind ganz normal. Es geht nicht darum, gleich zu ticken, sondern darum, ins Gespräch zu kommen, die verschiedenen Sichtweisen kennenzulernen und Verständnis füreinander zu entwickeln. Es gibt kein richtig oder falsch.