

Bin ich ein GUTER Freund/eine GUTE Freundin? – Fragebogen



übersetzt im Auftrag von Frauen helfen Frauen Beckum e.V. Oktober 2012

Bist du ein guter Freund/eine gute Freundin? Um dies herauszufinden, beantworte bitte folgende Fragen mit ja oder nein. Vergiss nicht, die entsprechenden Kästchen anzukreuzen. Am Ende des Tests findest du die jeweilige Auswertung für deine Antworten.

1. Vergisst du, dich bei deinem Partner/deiner Partnerin zu bedanken, wenn er/sie etwas Nettes für dich tut?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
2. Ignorierst du die Anrufe deines Partners/deiner Partnerin, wenn dir nicht nach Reden zumute ist?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
3. Bist du eifersüchtig, wenn dein Partner/deine Partnerin eine Bekanntschaft macht?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
4. Fällt es dir schwer, deinem Partner/deiner Partnerin zuzuhören, wenn er/sie etwas auf dem Herzen hat?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
5. Hältst du deinen Partner/deine Partnerin davon ab, etwas Neues zu beginnen, wie zum Beispiel einem Club etc. beizutreten?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
6. Rufst du deinen Partner/deine Partnerin oft an, schickst ihm/ihr oft SMS oder fährst oft an seiner/ihrer Wohnung vorbei?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
7. Macht es dich wütend, wenn dein Partner/deine Partnerin Zeit mit seiner/ihrer Familie oder deren Freunden verbringen möchte?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
8. Machst du dich über deinen Partner/deine Partnerin lustig oder beschimpfst ihn/sie?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
9. Kritisiert du deinen Partner/deine Partnerin für seinen/ihre Musik- oder Modegeschmack?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
10. Machst du dich über die äußere Erscheinung deines Partners/deiner Partnerin lustig?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
11. Beschuldigst du deinen Partner/deine Partnerin, dass er/sie mit Anderen flirtet oder dich betrügt, auch wenn du nicht sicher bist, was eigentlich passiert ist?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
12. Lässt du deinen Frust an deinem Partner/deiner Partnerin aus, bist du schnell beleidigt oder beschimpfst ihn/sie?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
13. Wirfst du mit Sachen um dich, wenn du auf deinen Partner/deine Partnerin wütend bist oder schlägst du z.B. gegen die Wand oder fährst riskant Auto?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
14. Liest du die SMS deines Partners/deiner Partnerin oder durchsuchst seine/ihre persönlichen Sachen, z. B. Brieftasche oder Geldbörse?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
15. Sagst du deinem Partner/deiner Partnerin, dass er/sie Schuld an deiner schlechten Laune ist, auch wenn das nicht stimmt?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
16. Versuchst du deinem Partner/deiner Partnerin Schuldgefühle für Dinge einzureden, für die er/sie gar nichts kann?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
17. Sagst du manchmal Dinge zu deinem Partner/deiner Partnerin, die verletzend sind?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
18. Machst du deinem Partner/deiner Partnerin ein schlechtes Gewissen, wenn er/sie etwas Schönes für dich getan hat, dass dir aber nicht gefällt, obwohl er/sie es nur gut gemeint hat?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
19. Redest du im Beisein Anderer schlecht über deinen Partner/deine Partnerin?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
20. Hast du Sex mit deinem Partner/deiner Partnerin auch wenn du denkst, dass er/sie es in dem Moment gar nicht möchte?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein

Bin ich ein GUTER Freund/eine GUTE Freundin? – Fragebogen



übersetzt im Auftrag von Frauen helfen Frauen Beckum e.V. Oktober 2012

Für jedes „ja“ in den Antworten auf die Fragen 1 bis 4 bekommst du einen Punkt, und fünf Punkte für jedes „ja“ in den Antworten auf die Fragen 5-20. Gib dir keine Punkte für mit „nein“ beantwortete Fragen. Wenn du deine Punkte zusammengerechnet hast, schaue dir die Bewertung für deine Punktzahl in der entsprechenden Kategorie an.

Ergebnis: 0 Punkte

Du hast 0 Punkte – Herzlichen Glückwunsch! Du bist ein guter Freund/eine gute Freundin. Es scheint, dass du dir dein Verhalten gut überlegst und die Gefühle deines Partners/deiner Partnerin respektierst – das sind die Bausteine einer guten Beziehung. Man muss viel Arbeit in eine gute Beziehung investieren, also mach weiter so! Solange du und dein Partner/deine Partnerin so weiter machen, wird eure Beziehung in die richtige Richtung gehen und weiter wachsen.

Ergebnis: 1-2 Punkte

Hast du 1 oder 2 Punkte, gibt es Einiges in eurer Beziehung, dem du etwas mehr Beachtung schenken musst. Niemand ist perfekt, aber es ist wichtig, dein Verhalten gut zu überlegen und dabei solltest du versuchen zu vermeiden, die Gefühle deines Partners/deiner Partnerin zu verletzen. Denke immer daran: Kommunikation ist der Schlüssel für eine funktionierende Beziehung!

Ergebnis: 3-4 Punkte

Wenn du 3 oder 4 Punkte hast, kann es sein, dass einige deiner Verhaltensweisen deinen Partner/deine Partnerin verletzen und der Beziehung schaden. Obwohl dein Verhalten noch kein missbräuchliches Verhalten ist, kann es sich jedoch mit der Zeit verschlimmern, wenn du dich nicht änderst.

Ergebnis: 5 Punkte oder mehr

Bei 4 bis 5 Punkten sind einige deiner Verhaltensweisen bereits missbräuchlich. Vielleicht merkst du es nicht, aber dieses Verhalten schadet der Beziehung. Der erste Schritt zur Besserung ist, sich klar zu machen, dass dieses Verhalten schlecht und falsch ist. Es ist wichtig, Verantwortung für das Problem zu übernehmen und dir Hilfe zu holen, damit du dein Verhalten ändern kannst. Schlechte Angewohnheiten sind schwer zu ändern, deshalb solltest du mit Jemandem bei loveisrespect.org sprechen und dir Informationen darüber holen, wie du Hilfe bekommen kannst.

Bin ich ein GUTER Freund/eine GUTE Freundin? – Fragebogen



übersetzt im Auftrag von Frauen helfen Frauen Beckum e.V. Oktober 2012

Auswertung

Für jedes „ja“ in den Antworten auf die Fragen 1 bis 4 bekommen Sie einen Punkt, und fünf Punkte für jedes „ja“ in den Antworten auf die Fragen 5-20.

Geben Sie sich keine Punkte für mit „nein“ beantwortete Fragen.

Wenn sie ihre Punkte zusammengerechnet haben, schauen sie sich die Bewertung für ihre Punktzahl in der entsprechenden Kategorie an.

Ergebnis: 0 Punkte

Sie haben 0 Punkte – Herzlichen Glückwunsch!

Sie sind ein guter Freund/eine gute Freundin. Es scheint, dass sie sich ihr Verhalten gut überlegen und die Gefühle ihres Partners/ihrer Partnerin respektieren – das sind die Bausteine einer guten Beziehung. Man muss viel Arbeit in eine gute Beziehung investieren, also machen sie weiter so! Solange sie und ihr Partner/ihre Partnerin so weiter machen, wird ihre Beziehung in die richtige Richtung gehen und weiter wachsen.

Ergebnis: 1-2 Punkte

Haben sie 1 oder 2 Punkte, gibt es Einiges in ihrer Beziehung, dem sie etwas mehr Beachtung schenken müssen. Niemand ist perfekt, aber es ist wichtig, ihr Verhalten gut zu überlegen und dabei sollten sie versuchen zu vermeiden, die Gefühle ihres Partner/ihrer Partnerin zu verletzen. Denken sie immer daran: Kommunikation ist der Schlüssel für eine funktionierende Beziehung!

Ergebnis: 3-4 Punkte

Wenn sie 3 oder 4 Punkte haben, kann es sein, dass einige ihrer Verhaltensweisen ihren Partner/ihre Partnerin verletzen und der Beziehung schaden. Obwohl ihr Verhalten noch kein missbräuchliches Verhalten ist, kann es sich jedoch mit der Zeit verschlimmern, wenn sie sich nicht ändern.

Ergebnis: 5 Punkte oder mehr

Bei 4 bis 5 Punkten sind einige ihrer Verhaltensweisen bereits missbräuchlich. Vielleicht merken sie es nicht, aber dieses Verhalten schadet der Beziehung. Der erste Schritt zur Besserung ist, sich klar zu machen, dass dieses Verhalten schlecht und falsch ist. Es ist wichtig, Verantwortung für das Problem zu übernehmen und sich Hilfe zu holen, damit sie ihr Verhalten ändern können. Schlechte Angewohnheiten sind schwer zu ändern, deshalb sollten sie mit Jemandem sprechen und sich Informationen darüber holen, wie sie Hilfe bekommen können.