

**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.