

Tut mir meine Beziehung noch gut?

Acht einfache Fragen für Menschen, die zwischen Festhalten, Hoffen und Gehen feststecken.

Eine lange gemeinsame Geschichte lässt sich nicht mit einem einfachen Ja oder Nein bewerten. Liebe, Gewohnheit, Verletzungen, Verantwortung, finanzielle Fragen und Angst vor Veränderung können gleichzeitig vorhanden sein. Dieser Test sagt dir nicht, ob du gehen oder bleiben sollst. Er hilft dir nur dabei, deine gegenwärtige Situation etwas klarer zu sehen.

So vergibst du deine Punkte

Kreise pro Aussage eine Zahl ein.

0 kaum oder nie

1 manchmal

2 häufig oder fast immer

Wie sehr treffen diese Aussagen auf dich zu?

0 1 2

- | | | | | |
|----|--|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|
| 01 | Ich fühle mich in meiner Beziehung häufig allein, obwohl wir zusammen sind. | ☐ | ☐ | ☒ |
| 02 | Ich vermeide wichtige Gespräche, weil ich Streit, Ablehnung oder Kälte befürchte. | ☐ | ☐ | ☒ |
| 03 | Ich habe oft das Gefühl, als Mensch nicht mehr wirklich gesehen zu werden. | ☐ | ☐ | ☒ |
| 04 | Unser Kontakt dreht sich überwiegend um Pflichten, Probleme, Termine oder Kosten. | ☐ | ☐ | ☒ |
| 05 | Ich bin erleichtert, wenn mein Partner oder meine Partnerin nicht da ist. | ☐ | ☐ | ☒ |
| 06 | Ich hoffe seit langer Zeit auf Veränderungen, ohne dass sich wirklich etwas bewegt. | ☐ | ☐ | ☒ |
| 07 | Ich bleibe vor allem aus Angst vor Einsamkeit, finanzieller Unsicherheit oder dem Neuanfang. | ☐ | ☐ | ☒ |
| 08 | Der Gedanke „Ich halte das nicht mehr lange aus“ taucht immer wieder auf. | ☐ | ☐ | ☒ |

Meine Gesamtpunktzahl

Addiere die eingekreisten Zahlen. Maximal sind 16 Punkte möglich.

/ 16

Dein Ergebnis

Ordne deine Punktzahl ein und lies, was jetzt hilfreich sein kann.

Meine Punktzahl: _____ / 16 Punkte

Vergleiche deine Summe mit einem der drei Bereiche darunter.

0 bis 4 Punkte

Es gibt Belastungen, aber auch tragende Bereiche

Nicht jede schwierige Phase bedeutet, dass eine Beziehung am Ende ist. Schau dir besonders die Aussagen an, bei denen du „manchmal“ oder „häufig“ gewählt hast. Genau dort könnte ein ehrliches Gespräch sinnvoll sein.

5 bis 10 Punkte

Deine Beziehung kostet dich spürbar Kraft

Du scheinst zwischen Verbundenheit und Belastung zu stehen. Versuche nicht, sofort eine endgültige Entscheidung zu erzwingen. Wichtiger ist zunächst die Frage: Was müsste sich konkret verändern, damit du dich wieder gesehen, respektiert und wohl fühlst?

11 bis 16 Punkte

Deine Belastung ist deutlich

Du musst heute keine endgültige Entscheidung treffen. Deine Antworten zeigen aber, dass ein „Weiter wie bisher“ dir viel Kraft nimmt. Suche dir einen geschützten Rahmen, in dem du offen sprechen und deine Möglichkeiten sortieren kannst.

WIE ES WEITERGEHEN KANN

Du musst damit nicht allein bleiben.

Ich begleite Menschen dabei, die eigenen Gefühle und Reaktionen besser zu verstehen und aus innerer Ohnmacht wieder zu mehr Klarheit zu kommen. Dabei geht es nicht darum, jemandem eine Trennung einzureden, sondern darum, die eigene Stimme wieder wahrzunehmen.

Monika Rudolph | Gesund im Job

Dieser Selbstcheck bietet eine erste Orientierung und stellt keine Diagnose dar.

Wichtiger Hinweis

Bitte beachte diese Informationen unabhängig von deinem Ergebnis.

Wofür dieser Selbsttest da ist

Dieser Selbsttest dient der persönlichen Orientierung. Er stellt keine Diagnose dar, ersetzt keine ärztliche, psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung und entscheidet nicht darüber, ob eine Beziehung beendet werden sollte.

Wenn du Angst hast oder Gewalt erlebst

Wenn du Angst vor deinem Partner oder deiner Partnerin hast, bedroht, kontrolliert oder körperlich angegriffen wirst, reicht ein Online-Selbsttest nicht aus.
In akuter Gefahr rufe die Polizei unter 110.

Unterstützung: Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

Das bundesweite Hilfetelefon erreichst du anonym und kostenfrei unter 116 016. Es ist rund um die Uhr und an 365 Tagen im Jahr erreichbar. Weitere Informationen: [hilfetelefon.de](https://www.hilfetelefon.de).