

C. Fragebogen für Paarbeziehungen (Globale Erwartungen an eine Paarbeziehung)

Alter		Geschlecht	männlich	weiblich	divers
Beziehungsart:	keine	Partnerschaft	Ehe	Offene Beziehung	anderes

Bei diesem Fragebogen geht es darum, zu erfassen, wie Sie die Beziehung zu einer/m Partner:in in einer Partnerschaft sehen. Also welche Erwartungen Sie an eine Partnerschaft global haben. Bewerten Sie jede Frage dahingehend, wie sehr diese Aussage auf Sie zutrifft. Seien Sie möglichst ehrlich zu sich. Es gibt keine richtigen oder falschen Aussagen. Bewerten Sie jede Frage für sich von 0 bis 10.

Bewertung: 0 (stimmt gar nicht) – 5 (stimmt mittel) – 10 (stimmt völlig)

- 1) Von einer/m Partner:in erwarte ich, dass sie/er meine Bedürfnisse berücksichtigt, mich lieb hat etc.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- 2) Eine/n Partner:in muss ich lieb haben.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- 3) In einer Partnerschaft erwarte ich, dass jeder gleich viel an Aufgaben erledigt.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- 4) Eine Partnerschaft muss für mich emotional und interessant sein.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- 5) In einer Partnerschaft hat jeder seine Rollen und die damit verbundene Aufgabe, die man erfüllen sollte, z. B. Vater, Mutter sein.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- 6) Es ist einfach primär wichtig, in einer Partnerschaft zu sein. Emotionen sind nicht so wesentlich.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7) Für eine/n Partner:in möchte ich im Mittelpunkt stehen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8) In einer Partnerschaft möchte ich primär für meine/n Partner:in da sein, da mir das Sicherheit gibt

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Auswertung

Tragen Sie jeweils den entsprechenden Wert bei jeder Frage ein und vergleichen Sie Ihr Ergebnis mit dem entsprechenden Normwert (Stichprobengröße: N=240). Liegt Ihr Wert über dem Normwert, so ist Ihr Bedürfnis in diesem Bereich im Hinblick auf eine/m Partner:in höher, als das der Vergleichsstichprobe. Dadurch erhalten Sie einen Überblick über Ihre Beziehungsstile im Hinblick auf eine Partnerschaft.

Fragen	Beziehungsstil	Wert	Normwert	Grundbedürfnis
1	Funktionale Beziehung		7,0	Lustbefriedigung/ Unlustvermeidung
2	Bindungsorientierte Beziehung		8,6	Bindung
3	Austauschbeziehung		6,2	Ausgeglichenheit; Kontrolle; Gerechtigkeit
4	Emotionsorientierte Beziehung		7,7	Etwas und sich selbst spüren
5	Rollenspezifische-/ Aufgabenorientierte Beziehung		5,6	Kontrolle; Werte; Normen; Struktur
6	Objektbeziehung/sachliche Beziehung		1,0	Ruhe; tatsachenorientiert; Akzeptanz
7	ICH-orientierte Beziehung		5,1	Autonomie
8	Dependente/auf andere ausgerichtete Beziehung		5,2	Bindung; Sicherheit

D. Fragebogen für die Therapie bei Konflikten in der aktuellen Paarbeziehung

Bei diesem Fragebogen geht es darum, zu erfassen, wie Sie die Beziehung zu ihrer/m Partner:in in der aktuellen Partnerschaft sehen. Dabei geht es bei der Frage a) darum, welche Erwartungen Sie an diese Partnerschaft haben. Bei b) inwieweit die/der Partner:in diese Bereiche erfüllt. In c) bewerten Sie, wie Sie Ihre/n Partner:in im Hinblick auf dieses Bedürfnis sehen. Bewerten Sie jede Frage dahingehend, wie sehr diese Aussage aus Ihrer Sicht zutrifft. Seien Sie möglichst ehrlich zu sich. Es gibt keine richtigen oder falschen Aussagen.

Bewertung: 0 (stimmt gar nicht) – 5 (stimmt mittel) – 10 (stimmt völlig)

1a) Von meiner aktuellen Partner:in erwarte ich, dass sie meine Bedürfnisse berücksichtigt, mich lieb hat etc.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1b) Mein/e Partner:in deckt meine Bedürfnisse ab.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1c) Mein/e Partner:in möchte, dass ich ihre/seine Bedürfnisse möglichst gut abdecke.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1d) Ich decke aus meiner Sicht die Bedürfnisse meiner/s Partnerin/s ab.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2a) Ich liebe meine/n Partner:in.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2b) Mein/e Partner:in meldet mir zurück, dass sie/er sich geliebt fühlt.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2c) Mein/e Partner:in sagt sie/er liebt mich.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2d) Ich merke, dass mich mein/e Partner:in liebt.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3a) In unserer Partnerschaft erwarte ich, dass jeder gleich viel an Aufgaben erledigt.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3b) Mein/e Partner:in erfüllt gleich viele Aufgaben in der Beziehung wie ich.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(Bei niederem Wert der Zustimmung bitte ankreuzen, ob mehr oder weniger)

3c) Mein/e Partner:in erwartet, dass jeder von uns gleich viel an Aufgaben erledigt.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3d) Ich erledige gleich viele Aufgaben wie mein/e Partner:in.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(Bei niederm Wert der Zustimmung bitte ankreuzen, ob mehr oder weniger)

4a) Meine aktuelle Partnerschaft soll emotional und interessant sein.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4b) Meine aktuelle Partnerschaft ist interessant und emotional.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4c) Mein/e Partner:in möchte eine emotionale und interessante Beziehung.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4d) Ich gestalte eine emotionale und interessante Beziehung.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5a) In meiner aktuellen Partnerschaft soll jeder seine Rollen und die damit verbundenen Aufgaben erfüllen, z. B. Vater, Mutter etc. sein, Ordnung halten.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5b) Mein/e Partner:in erfüllt die für eine Paarbeziehung notwendigen Rollen und Aufgaben.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5c) Mein/e Partner:in erwartet, dass jeder seine Rollen und die damit verbundenen Aufgaben erfüllt
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5d) Ich erfülle alle erwarteten Rollen und Aufgaben in der Beziehung.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6a) Ich habe einfach eine Partnerschaft. Emotionen sind mir nicht so wichtig.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6b) Mein/e Partner:in ist mit dieser Partnerschaft zufrieden.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6c) Für meine/n Partner:in sind Emotionen in der Partnerschaft nicht so wesentlich.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6d) Ich bin mit dieser Partnerschaft zufrieden.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7a) Bei meiner/m Partner:in möchte ich im Mittelpunkt stehen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7b) Für meine/n Partner:in stehe ich im Mittelpunkt der Beziehung.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7c) Mein/e Partner:in möchte in unserer Beziehung im Mittelpunkt stehen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7d) Mein/e Partner:in steht bei mir im Mittelpunkt.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8a) Ich orientiere meine aktuelle Partnerschaft nach den Bedürfnissen meiner/s Partnerin/s, da mir das Sicherheit gibt.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8b) Mein/e Partner:in meldet zurück, dass sie es genießt, dass sie bei mir im Mittelpunkt steht.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8c) Mein/e Partner:in meint, sie sei primär für mich da, da es für sie wichtig ist und ihr Sicherheit gibt.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8d) Mein/e Partner:in ist primär für mich da und orientiert sich an meinen Bedürfnissen und gibt mir Sicherheit.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Auswertung

Tragen Sie jeweils den entsprechenden Wert bei jeder Frage a, b, c, d ein und vergleichen Sie die Ergebnisse. Dadurch erhalten Sie einen Überblick über Ihre Beziehungsstile im Hinblick auf eine Partnerschaft und auch mögliche Konfliktpotentiale.

Aktuelle Zufriedenheit mit der Partnerschaft

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aktuelle Zufriedenheit mit der/m Partner:in

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aktuelle Zufriedenheit der/s Partnerin/s mit mir

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fragen	Beziehungsstil	a	b	c	d	Grundbedürfnis
1	Funktionale Beziehung					Lustbefriedigung/ Unlustvermeidung
2	Bindungsorientierte Beziehung					Bindung
3	Austauschbeziehung					Ausgeglichenheit; Kontrolle; Gerechtigkeit
4	Emotionsorientierte Beziehung					Etwas und sich selbst spüren
5	Rollenspezifische-/ Aufgabenorientierte Beziehung					Kontrolle; Werte; Normen; Struktur
6	Objektbeziehung/ sachliche Beziehung					Ruhe; tatsachenorientiert; Akzeptanz
7	ICH-orientierte Beziehung					Autonomie
8	Dependente/auf andere ausgerichtete Beziehung					Bindung; Sicherheit

Therapeutische Anwendung

Die Fragen hinsichtlich der globalen Zufriedenheit mit der Partnerschaft und der/m Partner:in bzw. die subjektive Sicht der/s Partnerin/s auf die Beziehung geben einen allgemeinen Überblick über die Zufriedenheit mit der Beziehung. Ein Vergleich mit den Fragebögen der/s Partnerin/s ergibt einen Vergleich hinsichtlich dieser Parameter und dient als Diskussionsgrundlage für die Zufriedenheit in der Paarbeziehung in der Therapie.

Die Fragebögen C für Beziehungsstile und D bei Paarbeziehungen sollen von beiden Personen in einer Paarbeziehung ausgefüllt werden.

Fragebogen C: Durch eine Analyse der Ergebnisse von Fragebogen C bei beiden Partner:innen ergibt sich ein Einblick in die Erwartungen an eine Partnerschaft aus der Sicht der acht Beziehungsstile. Hier dienen auch Normwerte zur Orientierung. Werte über den Normwerten zeigen, dass diese Person in diesem Beziehungsstil über der Normgruppe liegt, dass also die dort angeführten Grundbedürfnisse besonders ausgeprägt sind.

- Menschen mit einem hohen funktionalen Beziehungsstil wollen hierbei, dass ihr/e Partner:in ihre Bedürfnisse in einer Situation erfüllt. Dadurch entsteht Zufriedenheit, die Verminderung von Unlust bzw. ein Lust- oder auch Freudegefühl. Diese Personen orientieren sich am „Bekommen“ von Dingen, Emotionen, Wertschätzung, ohne etwas dafür tun zu müssen, bzw. entscheiden nach diesem Kriterium beim Eingehen einer Beziehung. Konflikte ergeben sich durch „zu wenig“ zu bekommen.
- Bindungsorientierte Menschen sind dadurch gekennzeichnet, dass sie ihre/n Partner:in wertschätzen und lieben und dass ihre Beziehung definiert. Sie achten auch nicht primär darauf, was sie in der Partnerschaft zurückbekommen, sondern sind am „Geben“ orientiert. Konflikte ergeben sich manchmal dadurch, dass sie aus Liebe „überfürsorglich“ sind, da sie aus Liebe ja nur das Beste für den anderen wollen und die andere Person sich dadurch eingeengt fühlt.
- Austauschorientierte Personen hingegen definieren ihre Beziehung genau über diesen Faktor des „Gebens“ und „Bekommens“. Also wieviel bekomme ich in der Beziehung von meiner/m Partner:in für mein Verhalten zurück. Also wieviel Liebe, Wertschätzung, ob Aufgaben ausgeglichen sind etc. Hier erfolgt sozusagen immer ein Abwägen von „eigenem Aufwand“ und daraus entstehendem „Nutzen“. Probleme in der Partnerschaft entstehen für diese Menschen daraus, dass dieses Verhältnis zu Ungunsten des Nutzens nicht ausgeglichen ist.
- Emotionsorientierte Menschen wollen primär in der Partnerschaft etwas spüren. Es darf nicht langweilig sein. Probleme entstehen durch Langeweile und dem Gefühl, nichts mehr zu spüren.
- Menschen mit rollen- und aufgabenorientiertem Beziehungsstil orientieren die Beziehungsbewertung dahingehend, inwieweit die damit verbundenen Rollen und Aufgaben erfüllt werden. Das kann z. B. die Rolle Ehepartner:in sein, die dadurch charakterisiert ist, dass man mindestens einmal pro Woche Sex hat, gemeinsam schlafen geht, ein Kind betreut etc. Konflikte ergeben sich dadurch, dass diese erwarteten Rollen und Aufgaben nicht entsprechend erfüllt werden.
- Objektbeziehung/sachliche Beziehung: Dieser Beziehungstyp stellt gewissermaßen den Gegenpol zum emotionsorientierten Beziehungsstil dar. Hier sind Emotionen nicht so wichtig. Insofern ist diese Beziehung dadurch charakterisiert, dass es einfach so ist wie es ist. Dahinter steht oft die Akzeptanz von Dingen. Emotionale Bewertungen haben nur geringen Einfluss auf die Beziehung. Die Dinge werden nicht auf die emotionale Waagschale gelegt. Probleme ergeben sich meist aus anderen, zwar nicht so wichtigen Beziehungsstilen, die dann zur emotionalen Reaktion führen z. B. wenn die Person die Beziehung zwar primär objekt-orientiert/sachlich betrachtet, aber in bestimmten Bereichen (z. B. beim Sex) auch eine emotionale Komponente wichtig ist. Dann gibt es primär in diesen Bereichen

ein Problem, da hier ein anderer Beziehungsstil wichtig ist. Ebenso entstehen Probleme, wenn die/der Partner:in sich mehr Emotionalität wünschen würde. Insofern ist es auch wichtig, in der Paartherapie den Beziehungsstil in den Konfliktsituationen genauer zu analysieren. Hierzu gibt es z. B. für sexuelle Beziehungen einen eigenen Fragebogen.

- Ein Mensch mit einem hohen ICH-orientierten Beziehungsstil ist in einer Partnerschaft dadurch charakterisiert, dass sich hier möglichst viel um ihn und die Befriedigung seiner Bedürfnisse, Werte und Normen und Erwartungen drehen sollte. Diese Person definiert z. B. Ordnung, Art und Häufigkeit der Sexualität, Urlaubsziele, Tagesstruktur, Freunde und auch ob man Kinder bekommt oder nicht. Konflikte ergeben sich durch nicht erfüllte Bedürfnisse. Der Unterschied zu einer funktionalen Beziehung besteht darin, dass dies ein globales und nicht nur auf einzelne Bereiche bezogenes Bedürfnis ist. Probleme können sich etwa dadurch ergeben, dass die/der Partner:in ebenfalls ICH-orientiert ist. Dadurch entsteht die Problematik, wer in der Beziehung (oft unbewusst) herrscht.
- Dependente/auf andere ausgerichtete Beziehung: Diese Beziehungstypen orientieren sich in der Partnerschaft primär am anderen Menschen und dessen Bedürfnissen. Im Unterschied zu den bindungsorientierten Personen, deren Verhalten durch Liebe zum anderen gekennzeichnet ist, ist hier eher das Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle, z. B. nicht verlassen zu werden, im Vordergrund stehend. Konflikte ergeben sich in Partnerschaften hier durch oft gleichzeitig erhöhte Austauschbeziehungen, sodass indirekt auch Kontrolle erfolgt, ob diese Beziehung auch noch sicher genug erscheint, bzw. durch Partner:innen, die sich eingengt und überwacht fühlen können.

Konfliktpotentiale in den Beziehungen zeigen sich somit dadurch, dass in den Beziehungsstilen Unterschiede sichtbar werden, die nicht kompatibel sind. Um diese aufzudecken, sollten spezifische Konfliktsituationen im Hinblick auf die Beziehungsstile und deren Ausprägungen untersucht werden. Z. B. streitet ein Paar, da das benutzte Wasserglas nicht im Geschirrspüler ist. Hier ist eine Rolle in einer Partnerschaft nicht erfüllt, aus der sich dieses Konfliktpotential ergeben kann (Norm: In einer Beziehung räumt jeder seine Dinge weg). Dies ist etwa sichtbar durch hohe Werte in der Austauschbeziehung. Es kann aber auch sein, dass dieser Wert nicht so hoch ist, da die Personen das Problem eher beim anderen sehen, z. B. die andere Person wird als ICH-orientiert wahrgenommen, und deshalb fühlt man sich selbst immer als Opfer. Dies wird z. B. im Fragebogen D sichtbar.

Fragebogen D: Im Fragebogen D werden die Beziehungsstile bei den Fragen a, b, c und d aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet.

- a) Diese Fragen beziehen sich auf die eigenen Erwartungen an die/den Partner:in.
- b) Diese Fragen beziehen sich darauf, inwieweit diese Erwartungen aus der Sicht der beurteilenden Person erfüllt werden.
- c) Diese Fragen beziehen sich auf den vermuteten Beziehungsstil der/s Partnerin/s.
- d) Diese Fragen beziehen sich darauf, inwieweit dies erfüllt ist.

Durch diese zusätzliche Analyse ergibt sich ein noch detaillierteres Bild der Beziehungsgestaltung unter Berücksichtigung der acht Beziehungsstile. Diese sollten in der Paartherapie hinsichtlich ihrer Konsequenzen diskutiert werden. Oft haben Personen nämlich ein Selbstbild, welches sich deutlich von dem, das durch die/den Partner:in wahrgenommen wird, unterscheidet. Dies wird durch diese ergänzenden Fragebögen sichtbar.

In der Therapie sollten diese Unterschiede transparent gemacht werden und darauf aufbauend, Möglichkeiten der Veränderung diskutiert werden. Wichtig ist hierbei, dass es nicht um eine Täter-Opfer-Diskussion geht, sondern um das Aufdecken unterschiedlicher Wahrnehmungs- und Beziehungsmuster, die weder „gut“ noch „böse“ sind, sondern einfach unterschiedlich.

Beispiele

- Beide Partner:innen sind hoch ICH-orientiert und dadurch ergibt sich das Problem, wessen Normen gelten.
- Jemand nimmt sich selbst als sehr bindungsorientiert wahr, dies wird aber von der/m Partner:in nicht so wahrgenommen, sondern eher ICH-orientiert und dadurch einschränkend. Z. B.: Da ich dich liebe, muss ich dir doch sagen, dass du dich anders anziehen sollst. Du hast einfach keinen guten Kleidungsstil.
- Ähnlich ist es, wenn jemand stark emotionsorientiert ist. Hier kann es durch eine neue rollenspezifische Beziehung, etwa die Geburt eines Kindes zu Konflikten kommen, da die/der Partner:in nunmehr eine starke bindungsorientierte Beziehung zum Kind hat, und die andere Person sich nicht mehr wahrgenommen fühlt.

Insofern ist es oft notwendig, spezifisch Konfliktsituationen hinsichtlich der dort aktiven Beziehungsstile genauer zu betrachten. Also wer möchte was, und welche Beziehungsstile sind hier dominanter.

Dies erfolgt auf folgende Art.

- **Genaue Beschreibung der Konfliktsituation:** z. B. „Ich fühle mich von dir nicht wahrgenommen. Du liebst mich nicht, sonst würdest du deine Tasse nicht herumstehen lassen.“
- **Analyse der Beziehungsstile der „leidenden“ Person:** Die Person klagt hier Bindung ein, ist aber selbst in der Situation nicht bindungsorientiert. Wäre sie bindungsorientiert, wäre die Tasse kein Problem, da man die/den Partner:in liebt. Dann fordert man nicht, sondern gibt Bindung. Sie ist eher funktional und möchte Bindung und Liebe bekommen oder sie ist rollen- und aufgabenorientiert. Das wäre der Fall, wenn der Konflikt sich aus den mit einer Partnerschaft ergebenden Rollen und Grundannahmen ergibt. Z. B.: Jeder räumt weg, was er herräumt. Ich-orientiert wäre dieser Konflikt dann, wenn auch in anderen Bereichen des Zusammenlebens Probleme dadurch entstehen, wenn die/der Partner:in die Regeln nicht erfüllt.

- **Ebenso erfolgt die Analyse der anderen Person:** Das Nichtwegräumen einer Tasse wird oft als Beziehungsproblem zwischen den Partner:innen wahrgenommen. Hier kann es sich ebenfalls um eine eher ICH-orientierte Person handeln, die sich von der anderen Person nichts anschaffen lassen will. Es kann sich nach der Konzeption der Beziehungsstile um ein übergeordnetes Muster handeln (Gatterer, 2026), welches die Beziehung zwischen der betroffenen Person und der Kaffeetasse betrifft. Ist die Person funktional- oder emotionsorientiert in der Beziehung zur Kaffeetasse, dann nimmt sie zwar die Kaffeetasse heraus und trinkt damit Kaffee (Lustgewinn), räumt sie aber nicht mehr weg (Unlust). Insofern ist die Handlung kein direktes Beziehungsproblem, sondern wird nur durch die paaretonte beziehungsorientierte Wahrnehmung so wahrgenommen.
- Dies kann auch mit EGO-States (Gatterer, 2022) oder Schemaanalysen genauer hinsichtlich der in der Situation vorhandenen Rollen und Schemata und Bedürfnisse analysiert werden.

Literatur

Gatterer, G. (2021) Erstellung eines Fragebogens zur Erfassung von Beziehungsstilen/-typen. AVM-publications: <https://institut-avm.at/wp-content/uploads/2022/04/gatterer-fragebogen-zur-erfassung-von-beziehungsstilen-avm-publications-2021-04-10.pdf>

Gatterer, G. (2022) Arbeit mit EGO-States (inneren Akteuren) in der Verhaltenstherapie. <https://institut-avm.at/wp-content/uploads/2022/11/ego-states-2022.pdf>

Gatterer, G. (in press, 2026) Handbuch Beziehungsstile/Beziehungsfragebögen/Normwerte.

Gehrke, C. (2025) Beziehungsgestaltung im Rahmen der zahnmedizinischen Behandlung – eine Querschnittsstudie. Wissenschaftliche Arbeit zur Erlangung des akademischen Grades Doktor/in der Zahnheilkunde: Dr. med. dent. Fakultät für Medizin der Sigmund Freud Privat-Universität Wien.

Rohrer, E. (2024) Beziehungsgestaltung im therapeutischen Prozess. Diplomarbeit zur Erlangung des akademischen Grades Magistra. Sigmund Freud PrivatUniversität Wien, Fakultät für Psychotherapiewissenschaft.

Seidl, V. (2023) Wie unterscheiden sich Bedürfnisse und Beziehungsstile in Partnerschaften? Paarbeziehungen im Vergleich. Masterthesis Sigmund Freud PrivatUniversität Wien. <https://institut-avm.at/wp-content/uploads/2023/05/masterarbeit-verena-seidl.pdf>