



— Fragebogen

Relational Health-Scan

Elternstress oder Beziehungskrise?

Der Selbst-Check für Elternpaare

PAARTHERAPIE SALM

Wozu dient dieser Fragebogen?

Dieser Scan hilft euch, in wenigen Minuten eine erste, ehrliche Standortbestimmung eurer Paarbeziehung nach der Geburt vorzunehmen, getrennt nach zwei Fragen:

Wie sehr belastet euch gerade die neue Lebensphase?
Und, unabhängig davon: Wie steht es um eure Beziehung an sich?

Was ist das Ergebnis?

Am Ende erhaltet ihr eine Orientierung zu der derzeitigen Situation, plus konkrete, auf euer Ergebnis zugeschnittene nächste Schritte.

Wie lange dauert es?

Rechnet mit rund 10-15 Minuten. Am besten füllt jede*r die Fragen einzeln aus und ihr vergleicht eure Ergebnisse anschließend miteinander.

Wichtig zu wissen

Dieser Fragebogen ist kein diagnostisches Instrument und kein wissenschaftliches Messinstrument.

Jedes Paar und jede Lebenssituation ist individuell. Die Auswertung kann euch deshalb nur eine grobe Einordnung und erste Orientierung geben.

TEIL A

Elterndasein

Kreuze für jede Aussage an, wie sehr sie auf dich zutrifft.

Es gibt keine richtigen und falschen Antworten.

AUSSAGEN	ANTWORT-SKALA			
	0 Trifft nicht zu	1 Trifft eher nicht zu	2 Trifft eher zu	3 Trifft voll zu
1. Ich schlafe aktuell deutlich weniger als vor der Geburt.	☐	☐	☐	☐
2. Wir streiten aktuell häufiger über Kleinigkeiten als früher.	☐	☐	☐	☐
3. Ich habe kaum Zeit für eigene Hobbys oder Erholung.	☐	☐	☐	☐
4. Wir haben aktuell wenig Unterstützung von außen (z.B. Familie, Freund*innen).	☐	☐	☐	☐
5. Ich behalte fast alle Termine, Fristen und To-Dos der Familie im Kopf.	☐	☐	☐	☐
6. Weil ich erschöpft bin fehlt mir aktuell die Energie für Nähe zu meinem Partner/ meiner Partnerin.	☐	☐	☐	☐
7. Wir haben wenig Zeit zu zweit als Paar.	☐	☐	☐	☐
8. Ich wache nachts häufig auf und komme schwer wieder in den Schlaf.	☐	☐	☐	☐
9. Kleine Reibungen eskalieren schneller als sonst.	☐	☐	☐	☐
10. Ich komme aktuell selten dazu, wirklich abzuschalten.	☐	☐	☐	☐
Zwischensumme:				

TEIL A

Elterndasein

AUSSAGEN	ANTWORT-SKALA			
	0 Trifft nicht zu	1 Trifft eher nicht zu	2 Trifft eher zu	3 Trifft voll zu
11. Es gibt kaum jemanden oder niemanden, den wir kurzfristig um Entlastung bitten können.	☐	☐	☐	☐
12. Selbst in ruhigen Momenten denke ich an organisatorische Dinge.	☐	☐	☐	☐
13. Zärtlichkeiten finden aktuell weniger statt, als sonst.	☐	☐	☐	☐
14. Gemeinsame Unternehmungen (auch kleine) finden aktuell wenig statt.	☐	☐	☐	☐
15. Ich fühle mich tagsüber oft übermüdet, egal wie viel ich geschlafen habe.	☐	☐	☐	☐
16. Ich bin insgesamt schneller gereizt als vor der Geburt.	☐	☐	☐	☐
17. Meine körperlichen Energiereserven fühlen sich oft leer an.	☐	☐	☐	☐
18. Wir tragen die Betreuung fast komplett alleine.	☐	☐	☐	☐
19. Ich habe das Gefühl, für das "große Ganze" allein verantwortlich zu sein.	☐	☐	☐	☐
20. Ich bin abends meist zu müde für ein tiefes Gespräch mit meinem Partner/ meiner Partnerin.	☐	☐	☐	☐
21. Wenn wir Zeit zu zweit haben, fällt es mir schwer, sie zu genießen.	☐	☐	☐	☐
Gesamtsumme Teil A:				

TEIL B

Generelle Beziehung

AUSSAGEN	ANTWORT-SKALA			
	0 Trifft nicht zu	1 Trifft eher nicht zu	2 Trifft eher zu	3 Trifft voll zu
1. Wenn wir streiten, bleiben wir dabei grundsätzlich respektvoll.	☐	☐	☐	☐
2. Ich pflege meine eigenen Interessen und Freundschaften, ohne mich schlecht zu fühlen.	☐	☐	☐	☐
3. Ich fühle mich in der Beziehung grundsätzlich sicher und geborgen.	☐	☐	☐	☐
4. In der Beziehung spüre ich ein Wir-Gefühl.	☐	☐	☐	☐
5. Ich fühle mich mit meinen Bedürfnissen von meinem Gegenüber gesehen.	☐	☐	☐	☐
6. Wir sprechen regelmäßig über andere Themen als Organisation und Kind(er).	☐	☐	☐	☐
7. Meine Leistungen bei der Organisation des Familienalltags werden gesehen und wertgeschätzt.	☐	☐	☐	☐
8. Ich fühle mich von meinem Partner/ meiner Partnerin emotional unterstützt.	☐	☐	☐	☐
9. Ich kann mich darauf verlassen, dass Absprachen eingehalten werden.	☐	☐	☐	☐
Zwischensumme:				

TEIL B

Generelle Beziehung

AUSSAGEN	ANTWORT-SKALA			
	0 Trifft nicht zu	1 Trifft eher nicht zu	2 Trifft eher zu	3 Trifft voll zu
10. Nach einem Streit finden wir in der Regel wieder zusammen.	☐	☐	☐	☐
11. Mein Partner/ meine Partnerin unterstützt es, wenn ich Zeit für mich alleine brauche.	☐	☐	☐	☐
12. Ich vertraue darauf, dass mein Partner/ meine Partnerin für mich da ist, wenn es zählt.	☐	☐	☐	☐
13. Es gibt Zärtlichkeiten im Alltag (nicht-sexuelle).	☐	☐	☐	☐
14. Mein Partner/ meine Partnerin versteht, warum mich bestimmte Dinge belasten.	☐	☐	☐	☐
15. Wir können gemeinsam lachen, auch wenn es stressig ist.	☐	☐	☐	☐
16. Wir sprechen offen darüber, wenn sich Aufgaben unfair verteilt anfühlen.	☐	☐	☐	☐
17. In schwierigen Momenten kann ich mich auf Rückhalt von meinem Partner/ meiner Partnerin verlassen.	☐	☐	☐	☐
18. Ich habe keine grundlegenden Zweifel an der Ehrlichkeit meines Partners/ meiner Partnerin.	☐	☐	☐	☐
Zwischensumme:				

TEIL B

Generelle Beziehung

AUSSAGEN	ANTWORT-SKALA			
	0 Trifft nicht zu	1 Trifft eher nicht zu	2 Trifft eher zu	3 Trifft voll zu
19. Wir können unterschiedliche Meinungen aushalten, ohne dass es persönlich wird.	☐	☐	☐	☐
20. Ich fühle mich als eigenständige Person wahrgenommen, nicht nur als Elternteil.	☐	☐	☐	☐
21. Auch in stressigen Phasen zweifle ich nicht grundsätzlich an unserer Beziehung.	☐	☐	☐	☐
22. Ich freue mich grundsätzlich auf gemeinsame Zeit mit meinem Partner/ meiner Partnerin.	☐	☐	☐	☐
23. Ich habe das Gefühl, wirklich zugehört zu bekommen, wenn ich etwas erzähle.	☐	☐	☐	☐
24. Wenn wir Zeit zu zweit haben, wünsche ich mir wirklich, dass sie stattfindet.	☐	☐	☐	☐
25. Ich habe das Gefühl, dass mein Partner/ meine Partnerin aktiv mitdenkt, nicht nur mithilft.	☐	☐	☐	☐
26. Mein Partner/ meine Partnerin ermutigt mich, wenn ich an mir zweifle.	☐	☐	☐	☐
27. Ich kann mich auch mit unangenehmen Themen an meinen Partner/ meine Partnerin wenden.	☐	☐	☐	☐
Gesamtsumme Teil B:				

DIE AUSWERTUNG



Nachdem ihr nun die Punkte zusammengezählt habt, findet ihr hier eine Einordnung dazu, in welchen Bereich sie fallen.

Gesamtsumme: Addiert alle gesetzten Kreuze pro Kategorie, das ergibt eine Haupteinordnung für die weiterführenden Tipps am Ende des Dokuments.

Teil A

- Gesamtsumme:
maximal 63 Punkte
- Hoch: 32-63 Punkte
- Niedrig: 0-31 Punkte
- Gesamtsumme:_____

Teil B

- Gesamtsumme:
maximal 81 Punkte
- Hoch: 54-81 Punkte
- Niedrig: 0-53 Punkte
- Gesamtsumme:_____

DIE AUSWERTUNG

Kategorie-Check (optional, aber empfehlenswert):

Mit dem Schlüssel könnt ihr zusätzlich prüfen, ob einzelne Kategorien auffällig ausfallen, auch wenn die Gesamtsumme insgesamt gut aussieht.

Zählt pro Kategorie eure drei zugehörigen Antworten zusammen (max. 9 Punkte pro Kategorie).

Liegt eine einzelne Kategorie bei 6-9 von 9 Punkten, lohnt es sich, genau dort hinzuschauen.

Schlüssel Teil A

Kategorie	Fragen-Nr.	Punkte Person 1	Punkte Person 2
Schlaf	1, 8, 15		
Konflikt	2, 9, 16		
Selbstfürsorge & Energie	3, 10, 17		
Unterstützung	4, 11, 18		
Mental Load	5, 12, 19		
Emotionale Verbundenheit & Nähe	6, 13, 21		
Gemeinsame Zeit	7, 14, 21		

DIE AUSWERTUNG

Kategorie-Check (optional, aber empfehlenswert):

Mit dem Schlüssel könnt ihr zusätzlich prüfen, ob einzelne Kategorien auffällig ausfallen, auch wenn die Gesamtsumme insgesamt gut aussieht.

Zählt pro Kategorie eure drei zugehörigen Antworten zusammen (max. 9 Punkte pro Kategorie).

Liegt eine einzelne Kategorie bei 0-3 von 9 Punkten, lohnt es sich, genau dort hinzuschauen.

Schlüssel Teil B

Kategorie	Fragen-Nr.	Punkte Person 1	Punkte Person 2
Konflikt	1, 10, 19		
Autonomie	2, 11, 20		
Bindung	3, 12, 21		
Verbundenheit	4, 13, 22		
Verständnis	5, 14, 23		
Gemeinsame Zeit	6, 15, 24		
Mental Load	7, 16, 25		
Unterstützung	8, 17, 26		
Vertrauen & Verlässlichkeit	9, 18, 27		

DIE AUSWERTUNG

Teil A hoch + Teil B hoch

Erschöpfte, aber verbundene Eltern

- Die aktuelle Phase fordert euch stark. Eure Verbindung trägt euch aber grundsätzlich gut. Achtet weiter bewusst auf kleine gemeinsame Momente und Entlastung im Alltag.

Nächster Schritt

Auch eine grundsätzlich gute Beziehung profitiert davon, Unterstützung beim Hineinwachsen in die neue Elternrolle zu erhalten. Eine Paartherapie kann euch helfen, als Team durch diese fordernde Phase zu gehen.



ERSTGESPRÄCH
ANFRAGEN



Lesetipp



BEZIEHUNG
NACH DER GEBURT



SCHLAFMANGEL
BEI ELTERN

DIE AUSWERTUNG

Teil A hoch + Teil B niedrig

Der Übergang zur Elternschaft verstärkt bestehende Themen

- Ihr seid stark belastet und das legt zusätzlich offen, wo zwischen euch schon im Vorhinein Themen bestanden.

Nächster Schritt

In dieser Konstellation ist eine Paartherapie empfehlenswert, bevor sich die bestehenden Themen unter dem zusätzlichen Druck des Übergangs in die Elternschaft weiter verschärfen.



ERSTGESPRÄCH
ANFRAGEN



Lesetipp



BEZIEHUNG
NACH DER GEBURT



SCHLAFMANGEL
BEI ELTERN



WARUM KONFLIKTE NÄHE
SCHAFFEN KÖNNEN

DIE AUSWERTUNG

Teil A niedrig + Teil B niedrig

Eher ein Beziehungsthema

- Die äußere Belastung ist überschaubar. Die Distanz zwischen euch ist also wahrscheinlich nicht auf den Übergang in die Elternschaft zurückzuführen.
- Eine gestärkte Beziehung wirkt normalerweise als Schutzfaktor gegenüber den Belastungen des Eltern-Alltags. Diese Kombination ist deshalb eher selten und ein Hinweis, genauer hinzuschauen.

Nächster Schritt

Auch hier ist eine Paartherapie empfehlenswert, um die zugrunde liegenden Themen anzugehen.



ERSTGESPRÄCH
ANFRAGEN



Lesetipp



WARUM KONFLIKTE NÄHE
SCHAFFEN KÖNNEN



KLEINE FRAGEN
GROSSE WIRKUNG

Weitere Impulse

IMPULSE ZUM
HERUNTERLADEN



DIE AUSWERTUNG

Teil A niedrig + Teil B hoch

Stabiler Boden

- Weder der Übergang in die Elternschaft noch die Beziehung belasten euch aktuell. Genießt diese Phase der Stabilität bewusst.

Nächster Schritt

Akut gibt es hier nichts zu tun. Nutzt die stabile Phase, um eure Verbindung präventiv zu pflegen. Zum Beispiel mit meinen Materialien zum Download.

IMPULSE ZUM
HERUNTERLADEN



Lesetipp



IM BLOG STÖBERN

Die Summe der kleinen Dinge

Beziehungen verändern sich selten über Nacht. Und wenn sich Paare im Elternalltag voneinander entfernen, liegt das selten an einem einzigen großen Streit oder einem plötzlichen Knall.

Viel häufiger ist es die schleichende Summe der kleinen Dinge: die ungesagten Enttäuschungen nach einer wieder mal zu kurzen Nacht, das Gefühl, mit dem Mental Load allein zu sein, oder der alltägliche Schlafmangel, der wenig Raum für Leichtigkeit lässt. Über Monate hinweg baut sich so eine unsichtbare Distanz auf, bis man sich irgendwann gegenübersteht und merkt, wie schwer es geworden ist, die alte Nähe wieder zu spüren.

Dass ihr euch diese Fragen stellt und dieses Dokument lest, zeigt etwas entscheidendes: Ihr sucht nach Wegen zueinander.

Der wichtigste und mutigste Schritt zur Veränderung ist genau dieser: **Hinschauen, statt wegzusehen.**



Veränderung beginnt nicht mit perfekten Lösungen, sondern mit dem Entschluss, wieder ins Gespräch zu kommen.

Wenn ihr versteht, welche Dynamiken aus der Belastung des Elternseins entstehen und welche Themen tiefere Wurzeln haben, gewinnt ihr die Regie über eure Beziehung zurück. Ihr müsst diese Phase nicht einfach nur „durchstehen“, ihr könnt wieder lernen, ein Team zu sein.

Hinweise

Kein Ersatz für Therapie

Bitte beachte: Dieses Material ist ein Selbsthilfe-Medium und stellt keine Psychotherapie oder medizinische Behandlung dar. Es ersetzt ebenfalls keine Paartherapie. Es kann und will eine fachliche Diagnose oder Behandlung durch eine*n Ärzt*in, Psychiater*in oder Psychotherapeut*in nicht ersetzen.

Eigenverantwortung

Die Nutzung der Inhalte und die Umsetzung der Übungen erfolgen auf eigene Verantwortung. Solltest du dich in einer akuten psychischen Krise befinden, unter schweren depressiven Symptomen leiden oder das Gefühl haben, die Situation nicht mehr aus eigener Kraft bewältigen zu können, wende dich bitte umgehend an eine professionelle Beratungsstelle, eine*n Ärzt*in oder die Telefonseelsorge.

Hilfe in Krisensituationen

Solltest du beim Durcharbeiten dieses Dokuments merken, dass dich die Themen emotional überwältigen oder du dich in einer akuten Krise befindest, zögere bitte nicht, dir Unterstützung zu holen.

Telefonseelsorge: 116 123
Info-Telefon Depression: 0800 33 44 533
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: 116 016
Elterntelefon: 0800 111 0 0550
Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117
In akuten Notfällen (Notruf): 112



MAIL@PAARTHERAPIE-SALM.DE

WWW.PAARTHERAPIE-SALM.DE
