

# Beziehungs-Check-In Arbeitsblatt



Natascha Ditha  
**BERGER**  
PSYCHOTHERAPIE

# 1. Beziehungsklärung:

## Unsere aktuelle Beziehungsform

| Thema                                | Unsere Vereinbarung | Gesprächsbedarf? (✓) |
|--------------------------------------|---------------------|----------------------|
| Beziehungsform                       |                     |                      |
| Exklusivität                         |                     |                      |
| Zusammenleben                        |                     |                      |
| Sexualität                           |                     |                      |
| Kommunikation & Offenheit            |                     |                      |
| Eifersucht & Umgang damit            |                     |                      |
| Freundschaften & Ex-Partner*innen    |                     |                      |
| Freiraum & Zeit für sich             |                     |                      |
| Gemeinsame Zukunft (Ziele, Visionen) |                     |                      |

## 2. Reflexionsfragen (einzeln oder gemeinsam beantworten)

- Was bedeutet unsere Beziehung gerade für mich?
- Was wünsche ich mir (mehr oder weniger)?
- Was fällt mir leicht – was schwer?
- Wo fühle ich mich frei, wo eingeengt?
- Was möchte ich heute offen ansprechen?

 Platz für Notizen:

### 3. Gemeinsames Beziehungs-Update Ritual (wöchentlich 20 Min, monatlich 2 Stunden)

| Frage                                         | Antwort A | Antwort B |
|-----------------------------------------------|-----------|-----------|
| Was lief gut in letzter Zeit?                 |           |           |
| Was war schwierig oder belastend?             |           |           |
| Was wünsche ich mir für die nächste Zeit?     |           |           |
| Was wollen wir verändern oder neu verhandeln? |           |           |
| Wie können wir uns besser unterstützen?       |           |           |
| Eifersucht & Umgang damit                     |           |           |
| Freundschaften & Ex-Partner*innen             |           |           |
| Freiraum & Zeit für sich                      |           |           |
| Gemeinsame Zukunft (Ziele, Visionen)          |           |           |

## 4. Konkrete Vereinbarungen & nächste Schritte

| Thema | Vereinbarung | Bis wann? |
|-------|--------------|-----------|
|       |              |           |
|       |              |           |
|       |              |           |
|       |              |           |
|       |              |           |