

Inventar zur Paarbeziehung

Dieser explorative Fragebogen beschreibt die wichtigsten Problembereiche einer Paarbeziehung: Kommunikation, Konflikte, Zärtlichkeit, Sexualität, Vertrauen, Aufteilung von Aufgaben und Entscheidungen, gemeinsame Pläne. Füllen ihn beide getrennt voneinander aus, zeigt er, worunter das Paar leidet und worin es uneins ist: Themen, die sich in der Paartherapie oder in einer Einzeltherapie ansprechen lassen.

Anzahl der Fragen	28 Fragen
Geschätzte Dauer	7 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Couple Relationship Inventory
Zielgruppe	Erwachsene
Kategorie	Paarbeziehung

Vorschau der 28 Fragen

Wie oft traf das in den letzten Monaten auf Sie zu?

Es fällt uns schwer, über das zu sprechen, was uns wirklich beschäftigt.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten Monaten auf Sie zu?

Unsere Gespräche enden im Streit.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten Monaten auf Sie zu?

Ich vermisse Zärtlichkeit von meinem Partner oder meiner Partnerin.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten Monaten auf Sie zu?

Ich bin mit unserem Sexualleben unzufrieden.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten Monaten auf Sie zu?

Es fällt mir schwer, meinem Partner oder meiner Partnerin zu vertrauen.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›

Auswertung und Interpretation

Auswertung

Jede Aussage wird nach ihrer Häufigkeit in den letzten Monaten mit 0 (nie) bis 4 (sehr oft) bewertet. Jeder Bereich fasst 4 über den Fragebogen verteilte Aussagen zusammen, was einen Wert von 0 bis 16 ergibt.

Interpretation des Profils

Es gibt keinen Gesamtwert: Die Bereiche werden nach ihrer Ausprägung absteigend geordnet, jeweils mit ihrer Beschreibung und den Punkten, die im Gespräch zu explorieren sind. Das Profil zeigt die Problembereiche des Paares, so wie die Person sie erlebt. Haben beide den Fragebogen ausgefüllt, ist der Unterschied zwischen ihren Profilen oft ebenso aufschlussreich wie die am stärksten ausgeprägten Bereiche.

Zu beachten

Der Fragebogen erfasst keine Gewalt in der Partnerschaft. Ausgeprägte Konflikte, Angst oder Kontrolle durch einen der beiden sind ein Anlass, im Einzelgespräch gezielt danach zu fragen.

Grenzen

Dieser explorative Fragebogen wurde nicht psychometrisch validiert und hat keine Cut-off-Werte. Er unterstützt das klinische Gespräch und stellt keine Diagnose.

Beispiel einer Auswertung

Auswertung

Konflikte und Eskalation 9 / 16

Streit, der eskaliert: Kritik, Verachtung, Abwehrhaltung oder Rückzug.

Zu explorieren: der typische Ablauf eines Streits, verletzende Worte, wie Streitigkeiten enden und wieder beigelegt werden.

Zärtlichkeit und Nähe 9 / 16

Emotionale Distanz, Mangel an zärtlichen Gesten, gemeinsamen Momenten und Vertrautheit.

Zu explorieren: gemeinsame Momente, Zeichen der Aufmerksamkeit, was sich seit Beginn der Beziehung verändert hat.

Zukunftspläne und Bindung 9 / 16

Zweifel an der Zukunft der Beziehung, unterschiedliche Pläne, Trennungswunsch.

Zu explorieren: die Pläne beider (Kinder, Wohnort, Beruf), das Ausmaß der Bindung, die Ambivalenz bezüglich der Fortführung der Beziehung.

Vertrauen und Eifersucht 7 / 16

Zweifel an der Treue oder Aufrichtigkeit des Gegenübers, Eifersucht, Bedürfnis nach Kontrolle.

Zu explorieren: der Ursprung des Misstrauens (frühere Untreue, eigene Lebensgeschichte), Kontrollen, kontrollierendes Verhalten auf beiden Seiten.

Aufteilung von Aufgaben und Entscheidungen 6 / 16

Gefühl der Ungerechtigkeit bei der Verteilung von Aufgaben, Mental Load, Geld oder Entscheidungen.

Zu explorieren: wer im Alltag was übernimmt, der Mental Load, wichtige Entscheidungen (Geld, Kinder, Wohnen).

Kommunikation und Zuhören 4 / 16

Schwierigkeiten, miteinander zu reden, einander zuzuhören und wichtige Themen anzusprechen.

Zu explorieren: vermiedene Themen, wie beide ihre Bedürfnisse äußern, die Zeit, die sich das Paar für Gespräche nimmt.

Sexualität 1 / 16

Unzufriedenheit oder Schwierigkeiten im sexuellen und intimen Leben des Paares.

Zu explorieren: Unterschiede im Verlangen, mögliche sexuelle Funktionsstörungen, ob darüber gesprochen werden kann, bei Bedarf der Verweis auf eine Sexualtherapie.

Für dieses Testverfahren wurden bisher keine validierten klinischen oder psychometrischen Cut-off-Werte ermittelt. Die Ergebnisse sind daher als explorative Hinweise zu verstehen, die das klinische Gespräch unterstützen sollen, nicht als diagnostische Befunde.

Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen | Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Ich nutze Mentaal jetzt seit 2 Monaten, und dieses Tool hat meine Sicht auf die Behandlung und meinen Terminkalender revolutioniert!”

 Lena H. - Online-Psychologin (KVT)