

## **Checkliste Schädlinge**

### **Unser Stress**

Wir haben genug Zeit, um unsere Aufgaben zu erledigen, schöne Gemeinschaft zu haben und uns zu erholen.

Ja      Nein

Ich kann auch Nein sagen, wenn Verpflichtungen sonst zu viel werden.      Ja      Nein

Du kannst auch Nein sagen, wenn Verpflichtungen sonst zu viel werden.      Ja      Nein

Wir können andere gut um Hilfe bitten, wenn wir einmal überfordert sind.      Ja      Nein

### **Unsere Widerstandskraft**

Ich könnte mir vorstellen, dass wir auch einen Schicksalsschlag gemeinsam gut verkraften könnten.

Ja      Nein

Unser gemeinsames Leben hat ein Fundament, das auch dann noch tragen würde, wenn wir unsere Gesundheit, unseren Wohlstand oder unseren Erfolg für eine Zeit lang verlieren würden.

Ja      Nein

Ich glaube, man ist vielem im Leben ausgeliefert und kann nur hoffen, dass nichts Schlimmes passiert.

Ja      Nein

Ich glaube, man kann auch aus schweren Situationen etwas Gutes machen und bald wieder glücklich sein.

Ja      Nein

Ich glaube, man kann in guten Zeiten etwas aufbauen, das einen trägt, wenn einmal schwere Zeiten kommen.

Ja      Nein

### **Unsere Wachsamkeit, falls einer von uns beiden in Therapie geht**

Ich könnte mir vorstellen, eine Psychotherapie in Anspruch zu nehmen, falls ich einmal in eine Krise gerate oder eine Lebenssituation mich überfordert.      Ja      Nein

Ich kenne die Nebenwirkungen, die eine Psychotherapie auf eine Paarbeziehung haben kann.      Ja      Nein

### **Unsere Arbeit**

Unser Verhältnis von Arbeit und Freizeit stimmt im Großen und Ganzen.      Ja      Nein

Manchmal war ich frustriert oder verärgert, weil du so viel gearbeitet hast.      Ja      Nein

Ich würde mir für mich eine berufliche Veränderung wünschen.      Ja      Nein

Ich würde mir für dich eine berufliche Veränderung wünschen.      Ja      Nein

Wenn es zu Hause einmal stressig ist, flüchte ich mich manchmal in berufliche Aufgaben.      Ja      Nein

In meinem Job wiegt die Freude die Belastung auf.      Ja      Nein

### **Unser persönliches Geschlechterverhältnis**

Ich bin dir als Frau/als Mann ein gleichwertiges, starkes Gegenüber.      Ja      Nein

Manchmal fühle ich mich dir unterlegen, weil du dich besser ausdrücken kannst.      Ja      Nein

(An den Mann gerichtet:) Manchmal habe ich das Gefühl, ich bin dir nicht männlich genug.      Ja      Nein

(An die Frau gerichtet:) Ich fühle mich manchmal in der Beziehung zu stark und würde mir von dir mehr Stärke wünschen.

Ja      Nein