



# Fragebogen zur Eheberatung

Bitte nehmen Sie sich Zeit, diesen Fragebogen so genau wie möglich auszufüllen. Sie finden darin Fragen zur Standortbestimmung in Ihrer Ehe, zu Ihren Anschauungen und Ihren Zielen für sich selbst und Ihre Familie. Manche Fragen werden Sie sich noch nie gestellt haben, und sie werden von ihrer bisherigen Denkweise abweichen. Versuchen Sie dennoch, die Dinge in diesem neuen Licht zu sehen. Sie ebnen dadurch den Weg zu einer effektiven Beratung. Wir bitten Sie und Ihren Ehepartner, den Fragebogen separat zu beantworten und die Ergebnisse nicht miteinander zu besprechen, bis wir sie in der Beratung durchgehen. Danke für Ihre Mitarbeit!

Name .....

Adresse .....

PLZ, Ort .....

E-Mail .....

Telefon ..... Geburtsdatum .....

Heiratsdatum ..... Heutiges Datum .....

## Ihre Familie (Name, Geburtsjahr, Beruf)

Ehemann .....

1. Kind .....

2. Kind .....

3. Kind .....

4. Kind .....

andere (Beziehung).....

.....

War ein Partner schon einmal verheiratet?.....

**Copyright:** by Richard B. and Freida Stuart. "Marital Pre-Counseling Inventory", übersetzt und adaptiert von Dr. S. Pfeifer mit Genehmigung von Research Press, Champaign ILL.

**Bezugsquelle:** Klinik Sonnenhalde, Gänshaldenweg 22 – 30, CH-4125 RIEHEN.  
seminare@sonnenhalde.ch

Bitte umkreisen Sie diejenigen Punkte, die Sie gerne anders hätten.

Wie läuft eine typische Woche?

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>M A N N</b>							
Aufstehen (Zeit)							
Frühstück mit Familie							
Aus dem Haus							
Wohin							
Mittagessen mit Familie							
Wann heim							
Abendessen mit Familie							
Wie Abend verbracht?							
Wann fort abends							
Wohin							
Wann zurück							
Wann ins Bett							
<b>F R A U</b>							
Aufstehen (Zeit)							
Frühstück mit Familie							
Aus dem Haus							
Wohin							
Mittagessen mit Familie							
Wann heim							
Abendessen mit Familie							
Wie Abend verbracht?							
Wann fort abends							
Wohin							
Wann zurück							
Wann ins Bett							

A. Bitte notieren Sie acht Dinge, die Ihre Frau tut, die Sie gern haben:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....

B. Führen Sie nun drei Dinge an, die Sie öfter von Ihrer Frau möchten. Bitte seien Sie dabei positiv und spezifisch. Z.B. "Das Essen fertig gekocht haben, wenn ich heimkomme" anstatt "Mich weniger vernachlässigen" (negativ und vage).

- Wie oft tat sie diese Dinge in den letzten sieben Tagen?
- Wie wichtig sind diese Verhaltensweisen für Sie?

1. .... Dies geschah .... mal in den letzten 7 Tagen Ich betrachte dies als  sehr wichtig  weniger wichtig
2. .... Dies geschah .... mal in den letzten 7 Tagen Ich betrachte dies als  sehr wichtig  weniger wichtig
3. .... Dies geschah .... mal in den letzten 7 Tagen Ich betrachte dies als  sehr wichtig  weniger wichtig

C. Bitte schreiben Sie nun drei Dinge auf, die Ihre Frau öfter von Ihnen möchte. Seien Sie wiederum positiv und spezifisch.

- Wie oft haben Sie dies in den letzten sieben Tagen getan?
- Wie oft hat Ihre Frau Sie während der letzten sieben Tagen darum gebeten?

1. .... Ich tat es .... mal in den letzten 7 Tagen Meine Frau bat mich ..... mal darum
2. .... Ich tat es .... mal in den letzten 7 Tagen Meine Frau bat mich ..... mal darum
3. .... Ich tat es .... mal in den letzten 7 Tagen Meine Frau bat mich ..... mal darum

**D.** Die folgenden Fragen beziehen sich auf Ihre Stärken und auf die Änderungen, die Sie gerne in Ihrem Verhalten erzielen möchten.

1. Bitte schreiben Sie Ihre fünf wichtigsten Stärken auf:

- a) .....
- b) .....
- c) .....
- d) .....
- e) .....

2. Bitte geben Sie an, welche Aspekte Ihres Verhaltens Sie ändern möchten:

- a) .....
- b) .....
- c) .....

3. Welche positive Veränderung im Verhalten Ihrer Frau kann Ihnen helfen, dieses Ziel besser zu erreichen?

- .....
- .....
- .....

**E.** Die nächste Fragenserie erfaßt Ihre Ziele und Pläne. Wenn Sie noch nicht bestimmte Ziele und Pläne haben, dann geben Sie an, welche Ziele Sie sich gerne stecken würden.

1. Was für Ziele oder Pläne haben Sie und Ihre Frau sich für Ihre Familie gesetzt?

- a) .....
- b) .....
- c) .....
- d) .....
- e) .....

2. Welche persönlichen Ziele haben Sie sich gesetzt?

- a) .....
- b) .....

**F.** Die nächsten Fragen erfassen Ihre Interessen, Hobbies, Sport, soziale Aktivitäten u.a.

1. Bitte schreiben Sie fünf Interessen auf, die Sie mit Ihrer Frau gemeinsam haben. Geben Sie mit Umkreisen an, wie oft Sie jede dieser Aktivitäten gemeinsam erfolgen. Sie können auch den Strich zwischen den Zeiteinheiten umkreisen, wenn Sie etwas z.B. weniger als einmal wöchentlich, aber mehr als einmal im Monat tun.

täglich - wöchentlich - monatlich - seltener

- a) ..... T - W - M - S
- b) ..... T - W - M - S
- c) ..... T - W - M - S
- d) ..... T - W - M - S
- e) ..... T - W - M - S

Machen Sie nun ein X über den Buchstaben, der zeigt, wie häufig Sie etwas tun möchten. Natürlich können ein Kreis und ein X auch am gleichen Ort sei.

2. Schreiben Sie nun fünf Ihrer eigenen Interessen. Bitte umkreisen Sie, wie oft Sie jeweils etwas tun.

täglich - wöchentlich - monatlich - seltener

- a) ..... T - W - M - S
- b) ..... T - W - M - S
- c) ..... T - W - M - S
- d) ..... T - W - M - S
- e) ..... T - W - M - S

Bitte geben Sie wieder mit einem X an, wie oft Sie etwas tun möchten. (Kreis und X können natürlich wieder am gleichen Ort stehen)

3. Bitte führen Sie irgendwelche neue Interessen auf, die Sie gerne entwickeln würden. Geben Sie an, ob Sie diese gerne gemeinsam verfolgen würden, für sich persönlich, oder beides.

gemeinsam                      persönlich

- a) .....
- b) .....
- c) .....
- d) .....

bitte ankreuzen

## G. Wer fällt wichtige Entscheidungen?

### Aufgabe:

1. Machen Sie einen Kreis um die Zahl, wo Ihrer Meinung nach in Ihrer Familie gewöhnlich die Entscheidungen fallen.
2. Machen Sie ein X, wo nach Ihrer Meinung die Entscheidungen fallen sollten.

	fast immer Mann	gemeinsam	fast immer Frau	trifft nicht zu		
a) Wo das Ehepaar lebt	1	2	3	4	5	0
b) Welche Arbeit der Mann hat	1	2	3	4	5	0
c) Wieviele Stunden der Mann arbeitet	1	2	3	4	5	0
d) Ob die Frau arbeitet	1	2	3	4	5	0
e) Welche Arbeit die Frau aufnimmt	1	2	3	4	5	0
f) Wieviele Stunden die Frau arbeitet	1	2	3	4	5	0
g) Zahl der Kinder	1	2	3	4	5	0
h) Wann die Kinder gelobt oder gestraft werden	1	2	3	4	5	0
i) Wieviel Zeit man mit den Kindern verbringt	1	2	3	4	5	0
j) Wann man mit Freunden zusammen ist	1	2	3	4	5	0
k) Wann man Verwandte besuchen geht	1	2	3	4	5	0
l) Wann man Geschlechtsverkehr hat	1	2	3	4	5	0
m) Wie man miteinander intim ist	1	2	3	4	5	0
n) Wie das Geld ausgegeben wird	1	2	3	4	5	0
o) Wie und wann man persönlichen Interessen nachgeht	1	2	3	4	5	0
p) Ob und welche Kirche man besucht	1	2	3	4	5	0

## H. Wie zufrieden sind Sie in Ihrer Ehe?

1. Wie glücklich sind Sie mit der Art, wie Sie und Ihre Frau die folgenden Aspekte Ihres Familienlebens bewältigen? Bitte umkreisen Sie diejenige Zahl, die anzeigt, wie glücklich Sie auf jedem Gebiet sind.

	meistens glücklich	2	mässig zufrieden	3	4	meistens unglücklich	5	trifft nicht zu	0
.....a) Zusammenleben allgemein	1	2	3	4	5	0			
.....b) Zärtlichkeiten miteinander	1	2	3	4	5	0			
.....c) Sexuelle Beziehung miteinander	1	2	3	4	5	0			
.....d) Gegenseitiges Vertrauen	1	2	3	4	5	0			
.....e) Kindererziehung	1	2	3	4	5	0			
.....f) Gebrauch der Freizeit	1	2	3	4	5	0			
.....g) Praktische Arbeiten im Haus	1	2	3	4	5	0			
.....h) Finanzen	1	2	3	4	5	0			
.....i) Beziehung zu Freunden	1	2	3	4	5	0			
.....j) Beziehung zu Schwiegereltern und Verwandten	1	2	3	4	5	0			
.....k) Körperpflege und Lebensstil des Partners	1	2	3	4	5	0			
.....l) Aufgabenerfüllung außerhalb des Hauses	1	2	3	4	5	0			
.....m) Geistliches Leben Ihrer Frau	1	2	3	4	5	0			
.....n) Geistliches Leben als Ehepaar	1	2	3	4	5	0			

2. Gehen Sie nun die Fragen nochmals durch. Machen Sie ein X bei derjenigen Zahl, die Ihre Frau Ihrer Meinung nach umkreist hat
3. Stufen Sie die Gebiete nach ihrer Wichtigkeit ein: (1) äußerst wichtig für mich, (2) ziemlich wichtig für mich, (3) weniger wichtig für mich, (4) unwichtig. Benützen Sie die Linien am linken Rand.
4. Nehmen Sie nun diejenigen Gebiete, wo Sie 4 und 5 umkreist haben. Machen Sie Vorschläge, wie eine Änderung Ihres Verhaltens zu einer größeren Befriedigung auf diesem Gebiet führen kann:

## I. Kommunikation in der Ehe

1. Wie oft treffen folgende Feststellungen in Ihrer Beziehung mit Ihrer Frau zu? Bitte umkreisen Sie die entsprechende Zahl.

	fast immer	manchmal	fast nie		
a) Meine Frau versteht, was ich mitteilen möchte.	5	4	3	2	1
b) Ich habe das Gefühl, zu verstehen, was meine Frau mir mitteilen möchte.	5	4	3	2	1
c) Ich sage meiner Frau, was ich möchte, das sie für mich tut.	5	4	3	2	1
d) Meine Frau bittet mich um die Dinge, die ich für ihn tun soll.	5	4	3	2	1
e) Ich sage meinem Mann, wie sehr ich schätze, was sie für mich tut.	5	4	3	2	1
f) Meine Frau sagt mir, wie sehr sie schätzt, was ich für sie tue.	5	4	3	2	1
g) Ich höre zu und zeige Interesse an dem, was sie sagt, denkt und fühlt.	5	4	3	2	1
h) Meine Frau hört mir zu und zeigt Interesse an dem, was ich sage, denke, fühle und tue.	5	4	3	2	1
i) Ich fühle mich frei zu sagen, wenn ich nicht einverstanden bin mit dem, was meine Frau sagt oder tut.	5	4	3	2	1
j) Ich finde es schön, einfach mit meiner Frau zusammensitzen und zu reden.	5	4	3	2	1
k) Wir können miteinander für die Dinge und					

2. Sehen Sie die Fragen nochmals durch und machen Sie ein X bei den Antworten, die Ihre Frau Ihrer Meinung nach eingekreist hat.

3. Bitte, beantworten Sie die nächsten Fragen so spezifisch wie möglich. Sagen Sie genau, wie Ihre Frau (in Worten oder Taten) Ihnen folgendes mitteilen soll:

a) Wie soll Ihre Frau Ihnen sagen, dass sie Sie schätzt?  
 .....  
 .....

b) Wie soll Ihre Frau Sie bitten, etwas in Ihrem Verhalten zu ändern?  
 .....  
 .....

## J. Die sexuelle Beziehung in der Ehe

1. Wie befriedigt sind Sie mit der Art, wie Sie und Ihre Frau die folgenden Aspekte Ihrer sexuellen Beziehung angehen? Bitte umkreisen Sie die Zahl, die Ihrer Antwort entspricht.

	fast immer	manchmal	fast nie		
a) wie wir entscheiden, Geschlechtsverkehr zu haben	5	4	3	2	1
b) wie oft wir Geschlechtsverkehr haben	5	4	3	2	1
c) die Abwechslung im gemeinsamen sexuellen Erleben	5	4	3	2	1
d) die Zartheit und das Interesse, das Sie einander im Liebesspiel zeigen	5	4	3	2	1
e) die Art und Weise, wie Sie und Ihre Frau über Sex reden, um bessere Wege zu finden, einander zu gefallen	5	4	3	2	1

2. Bitte gehen Sie die Fragen nochmals durch. Machen Sie diesmal ein "X" bei jeder Zahl, von der Sie denken, daß Ihr Mann sie für sich selbst umkreist hat.

3. Wenn Sie die Liste durchgehen, wie denken Sie, daß Sie durch eine Veränderung Ihres Verhaltens Ihr Erleben in diesen und anderen Gebieten Ihres Sexuallebens verbessern können?

.....  
 .....

4. Bitte schreiben Sie auf, was Sie am liebsten und am wenigsten gern haben in Ihrem sexuellen Erleben:

- Am liebsten habe ich, wenn:  
 .....  
 .....

- Am wenigsten gern habe ich, wenn:  
 .....  
 .....

## K. Kindererziehung

Die folgenden Fragen beschäftigen sich mit Ihren Auffassungen über Kindererziehung.

O Bitte kreuzen Sie hier an, wenn Sie keine Kinder haben.

1. Die untenstehende Liste enthält neun Ziele für das Verhalten von Kindern und Jugendlichen. Bitte lesen Sie die ganze Liste durch. Dann bezeichnen Sie drei davon, die Ihnen am wichtigsten sind, mit einer "1" auf der Linie vor dem entsprechenden Punkt. Zweitrangige Ziele bezeichnen Sie mit "2" und weitere drei Ziele, die Ihnen weniger wichtig sind, bezeichnen Sie mit "3".

..... Ihr Kind sollte anständig sein, die Wahrheit sagen und seine Pflichten wahrnehmen	..... Ihr Kind sollte Respekt für seine Eltern zeigen
..... Ihr Kind sollte sauber und ordentlich sein.	..... Ihr Kind sollte den Glauben der Eltern übernehmen.
..... Ihr Kind sollte fleißig arbeiten und gute Schulleistungen erbringen.	..... Ihr Kind sollte bei seinen Freunden beliebt sein.
..... Ihr Kind sollte nett zu seinen Geschwistern und anderen Leuten sein	..... Ihr Kind sollte sich in der Schule brav
..... Ihr Kind sollte zeigen, daß es im Großen	

2. Wie einig sind Sie und Ihre Frau in den folgenden Alltags-Situationen?

	fast immer	manchmal	fast nie		
a) Wir sind einig darüber, wann und wie wir unsere Kinder loben.	1	2	3	4	5
b) Wir sind einig über die Pflichten und Aufgaben unserer Kinder	1	2	3	4	5
c) Wir sind einig, wie wir auf Bitten unserer Kinder nach Geld oder anderen Vorrechten reagieren.	1	2	3	4	5
d) Wir sind einig, wann und wie wir unsere Kinder strafen.	1	2	3	4	5
e) Wir versuchen einander zu unterstützen, wenn einer von uns lobt oder straft.	1	2	3	4	5
f) Wir können die Kinder aus unseren Streitigkeiten heraushalten.	1	2	3	4	5

3. Bitte schreiben Sie die drei wichtigsten Regeln auf, die Sie für Ihre Kinder aufgestellt haben:

- a) .....
- b) .....
- c) .....

## L. Wie glücklich sind Sie in Ihrer Ehe?

Die folgenden Fragen beziehen sich auf Ihre allgemeine Einstellung und Ihren Optimismus bezüglich Ihrer Ehe. Bitte antworten Sie so, wie Sie gegenwärtig fühlen - nicht, wie Sie früher einmal gefühlt haben oder wie Sie Ihrer Meinung nach fühlen sollten.

1. Gesamthaft gesehen, wie glücklich sind Sie in Ihrer Ehe?	95%	75%	50%	25%	5%-
2. Gesamthaft gesehen, wie glücklich, meinen Sie, ist Ihre Frau in der Ehe?	95%	75%	50%	25%	5%-
3. Gesamthaft gesehen, glauben Sie, daß Sie mit der Zeit glücklicher werden?	95%	75%	50%	25%	5%-
4. Gesamthaft gesehen, denken Sie, daß Ihre Frau erwartet, mit der Zeit glücklicher zu werden?	95%	75%	50%	25%	5%-
5. Wie entschlossen sind Sie, in Ihrer Ehe zu bleiben?	95%	75%	50%	25%	5%-
6. Was denken Sie, wie entschlossen ist Ihre Frau, in Ihrer Ehe zu bleiben?	95%	75%	50%	25%	5%-
7. Welcher Anteil der Zeit, die Sie mit Ihrer Frau verbringen, ist für Sie glücklich?	95%	75%	50%	25%	5%-
8. Was denken Sie, welcher Anteil der Zeit, die Ihre Frau mit Ihnen verbringt, ist für sie glücklich?	95%	75%	50%	25%	5%-
9. Gesamthaft gesehen, erwarten Sie mit der Zeit persönlich zu wachsen?	95%	75%	50%	25%	5%-
10. Gesamthaft gesehen, erwarten Sie, daß Ihre Frau mit der Zeit persönlich wachsen wird?	95%	75%	50%	25%	5%-

## M. Verschiedenes

Bitte schreiben Sie andere positive Veränderungen auf, die Sie in Ihrer Ehe, Familie oder in Ihrem persönlichen Leben sehen möchten und die im Fragebogen nicht angesprochen wurden. Benützen Sie, wenn nötig, die Rückseite dieses Blattes.