



# Beziehungstest: Wie erfüllend sind deine Beziehungen?

Hier ist ein Quiz mit 10 Fragen, das hilft, die Zufriedenheit und das Glück in deinen Beziehungen zu überprüfen:

## 1. Wenn du an die wichtigste Beziehung in deinem Leben denkst, wie fühlst du dich in ihrer Gegenwart?

- a) Geborgen und akzeptiert
- b) Manchmal unsicher, aber meist positiv
- c) Oft angespannt oder unverstanden

## 2. Wie häufig kannst du ehrlich über deine Gedanken und Gefühle sprechen?

- a) Sehr häufig, ich fühle mich frei, alles zu teilen
- b) Manchmal, es gibt Themen, über die ich ungern spreche
- c) Selten, ich halte vieles zurück

## 3. Wie viel Energie gibt dir diese Beziehung?

- a) Sie gibt mir viel Kraft und inspiriert mich
- b) Manchmal ist sie schön, manchmal auch anstrengend
- c) Sie fühlt sich oft belastend an

## 4. Wie reagierst du auf Konflikte oder Meinungsverschiedenheiten in dieser Beziehung?

- a) Wir klären Missverständnisse und kommen gemeinsam weiter
- b) Konflikte führen oft zu Spannungen, die langsam abklingen
- c) Konflikte lösen viel Frust und lange Missverständnisse aus

## 5. Fühlst du dich in dieser Beziehung respektiert und geschätzt?

- a) Ja, absolut! Ich fühle mich wertgeschätzt
- b) Meistens schon, aber es gibt manchmal Unsicherheiten
- c) Selten, ich fühle mich oft übergangen oder missverstanden

## 6. Kannst du deine Grenzen in dieser Beziehung klar setzen?

- a) Ja, ich fühle mich respektiert und meine Grenzen werden beachtet
- b) Manchmal fällt es mir schwer, aber es klappt oft
- c) Nein, ich habe oft das Gefühl, dass meine Grenzen ignoriert werden

## 7. Wie viel Freude erlebst du in der Beziehung?

- a) Sehr viel, wir haben gemeinsame glückliche Momente
  - b) Ab und zu, es hängt von der Situation ab
  - c) Kaum, oft fehlt die Leichtigkeit
- 

## 8. Fühlst du dich in der Beziehung unterstützt, wenn du Hilfe oder Rat brauchst?

- a) Ja, ich fühle mich immer unterstützt
- b) Meistens, aber nicht immer
- c) Selten, oft fühle ich mich alleine gelassen

## 9. Wie frei fühlst du dich in dieser Beziehung, du selbst zu sein?

- a) Sehr frei, ich kann authentisch sein
- b) Oft schon, aber es gibt Ausnahmen
- c) Ich fühle mich oft eingeschränkt

## 10. Wenn du an die Zukunft dieser Beziehung denkst, was fühlst du?

- a) Freude und Vertrauen, ich sehe positive Entwicklungen
- b) Unsicherheit, ich bin mir nicht immer sicher, wohin es führt
- c) Frustration oder Sorgen, ich sehe oft Herausforderungen

### Auswertung:

#### **Überwiegend a)**

Du erlebst deine Beziehungen als stabil, erfüllend und inspirierend. Du fühlst dich in der Gegenwart dieser Person sicher, wertgeschätzt und in deiner Authentizität akzeptiert. In Konfliktsituationen gehst du konstruktiv vor und kannst offen über deine Bedürfnisse sprechen, was darauf hindeutet, dass ihr eine starke, vertrauensvolle Basis habt. Deine Beziehung gibt dir Energie und stärkt dich in deinem Alltag. Nutze diese positive Verbindung, um weiter an eurer Tiefe und Harmonie zu arbeiten. Vielleicht möchtest du dir überlegen, wie ihr gemeinsame Glücksmomente noch bewusster gestalten könnt.

#### **Überwiegend b)**

Deine Beziehung ist in vielen Aspekten erfüllend, hat aber auch einige Herausforderungen, die manchmal für Unsicherheiten oder Spannungen sorgen. Du fühlst dich häufig unterstützt und geschätzt, dennoch gibt es Themen oder Grenzen, die schwer anzusprechen sind. Konflikte sind manchmal eine Belastung, werden aber mit der Zeit geklärt. Vielleicht hilft es dir, in einem geschützten Raum über mögliche Unsicherheiten zu sprechen und zu reflektieren, wie du diese Beziehung noch mehr nach deinen Bedürfnissen gestalten kannst. Es könnte wertvoll sein, klare Erwartungen und Grenzen zu setzen und dabei auf deine innere Balance zu achten.

#### **Überwiegend c)**

Deine Beziehung fühlt sich momentan belastend an, und du erlebst oft Unsicherheiten, Spannungen oder das Gefühl, nicht wirklich gesehen zu werden. Konflikte sind in dieser Beziehung eher frustrierend, und es fällt dir schwer, dich vollständig zu öffnen oder deine Bedürfnisse klar zu kommunizieren. Dies kann emotional kräftezehrend sein und dein Gefühl von Zufriedenheit in der Beziehung beeinträchtigen. Vielleicht ist es an der Zeit, dir klar zu werden, was du wirklich von dieser Verbindung brauchst, um dich authentisch und respektiert zu fühlen. Unterstützung bei der Beziehungsharmonisierung kann dir helfen, eigene Muster zu erkennen, Blockaden zu lösen und neue Wege für eine liebevolle, wertschätzende Verbindung zu schaffen.