

Der Psychologie-Professor John Gottman hat einen Fragebogen entwickelt, der (Ehe)paaren helfen soll, die Festigkeit ihrer Beziehung zu prüfen. Pro Frage haben Sie fünf Antwortmöglichkeiten: „überhaupt nicht“ (1 Punkt), „eher nicht“ (2 Punkte), „mal so, mal so“ (3 Punkte), „eher zutreffend“ (4 Punkte), „voll zutreffend“ (fünf Punkte).

1) Manchmal werde ich ignoriert, wenn ich Aufmerksamkeit am dringendsten brauche.

Trifft überhaupt nicht zu (1)	Trifft eher nicht zu (2)	Trifft mal so, mal so zu (3)	Ist eher zutreffend (4)	Ist voll zutreffend (5)

2) Mein Partner hat in der Regel keine Ahnung, was ich fühle.

Trifft überhaupt nicht zu (1)	Trifft eher nicht zu (2)	Trifft mal so, mal so zu (3)	Ist eher zutreffend (4)	Ist voll zutreffend (5)

3) Ich habe oft Schwierigkeiten, ein ernsthaftes Gespräch mit meinem Partner zu erreichen.

Trifft überhaupt nicht zu (1)	Trifft eher nicht zu (2)	Trifft mal so, mal so zu (3)	Ist eher zutreffend (4)	Ist voll zutreffend (5)

Summe Fragen 1-3

4) Ich werde wütend, wenn ich nicht genügend Aufmerksamkeit von meinem Partner bekomme.

Trifft überhaupt nicht zu (1)	Trifft eher nicht zu (2)	Trifft mal so, mal so zu (3)	Ist eher zutreffend (4)	Ist voll zutreffend (5)

5) Ich reagiere oft gereizt auf meinen Partner.

Trifft überhaupt nicht zu (1)	Trifft eher nicht zu (2)	Trifft mal so, mal so zu (3)	Ist eher zutreffend (4)	Ist voll zutreffend (5)

6) Es irritiert mich oft, dass mein Partner nicht auf meiner Seite ist.

Trifft überhaupt nicht zu (1)	Trifft eher nicht zu (2)	Trifft mal so, mal so zu (3)	Ist eher zutreffend (4)	Ist voll zutreffend (5)

Summe Fragen 4-6

7) Ich habe Probleme, meinen Partner dazu zu bringen, mir zuzuhören.

Trifft überhaupt nicht zu (1)	Trifft eher nicht zu (2)	Trifft mal so, mal so zu (3)	Ist eher zutreffend (4)	Ist voll zutreffend (5)

8) Ich finde es schwierig, meinen Partner dazu zu bringen, sich mir gegenüber zu öffnen.

Trifft überhaupt nicht zu (1)	Trifft eher nicht zu (2)	Trifft mal so, mal so zu (3)	Ist eher zutreffend (4)	Ist voll zutreffend (5)

9) Es ist schwierig, zu erreichen, dass mein Partner mit mir spricht.

Trifft überhaupt nicht zu (1)	Trifft eher nicht zu (2)	Trifft mal so, mal so zu (3)	Ist eher zutreffend (4)	Ist voll zutreffend (5)

Summe Fragen 7-9