Was Deine Testergebnisse Dir wirklich zeigen wollen

Dieser Reflexionsbogen ist eine Einladung zu ehrlicher Selbstklärung.

Es geht nicht darum, etwas „richtig“ zu machen oder sofort zu verändern.
Sondern darum, besser zu verstehen, **was gerade in Dir – und in Deiner Beziehung – wirkt**.

Nimm Dir Zeit für die Fragen. Du musst sie nicht alle auf einmal beantworten.

1. **Was hat Dich am Testergebnis am meisten berührt oder nachdenklich gemacht?** (Ein Satz reicht.)

2. **Gab es eine Frage im Test, bei der Du innerlich besonders gezögert hast?**
   Wenn ja, Was hat dieses Zögern ausgelöst?

3. **Wenn Du Dein aktuelles Beziehungserleben in einem Wort beschreiben müsstest – welches wäre es?**

4. **In welchen Momenten in Deiner Beziehung hältst Du Dich eher zurück, als Dich zu zeigen?**

5. **Was vermeidest Du aktuell – Gespräche, Gefühle, Konflikte oder Nähe?**
   Und wovor könnte Dich dieses Vermeiden schützen?

6. **Welche Deiner Bedürfnisse kommen im Moment zu kurz?**
   (z. B. Nähe, Sicherheit, Leichtigkeit, Ehrlichkeit, Wertschätzung)

7. **Was kostet Dich im Moment am meisten Kraft in Deiner Beziehung?**

8. **Wenn Du ganz ehrlich bist: Was wünschst Du Dir im Kern von Deiner Beziehung?** (Nicht vom Partner – von der Beziehung.)

9. **Wann hast Du Dich das letzte Mal wirklich verbunden gefühlt?**
   Was war damals anders als heute?

10. **Was glaubst Du, würde passieren, wenn Du Dich emotional ehrlicher zeigen würdest?** (Welche Angst – aber auch welche Hoffnung – taucht auf?)

11. **Was trägst Du selbst dazu bei, dass die aktuelle Dynamik so ist, wie sie ist?**
    (Nicht als Vorwurf – sondern als Beobachtung.)

© Erfolgreich Erfüllt Leben GmbH, www.kedo-rittershofer.com

12. **Was liegt nicht in Deiner Verantwortung – auch wenn Du es Dir vielleicht lange zugeschrieben hast?**

13. **Was hast Du bisher versucht, um etwas zu verändern – und warum hat es nicht nachhaltig geholfen?**

14. **Was müsste sich innerlich bei Dir verändern, damit sich auch Deine Beziehung verändern kann?**

15. **Was wäre ein erster, kleiner Schritt in Richtung mehr Ehrlichkeit oder Verbundenheit – nur für Dich?**

16. **Woran würdest Du merken, dass sich etwas zum Guten bewegt?**

Wenn Du diese Fragen beantwortet hast, weißt Du mehr als viele Paare nach Jahren.

Denn echte Veränderung beginnt nicht mit Tipps –
sondern mit Klarheit über innere Muster und Dynamiken.

In den nächsten Tagen begleite ich Dich per E-Mail weiter dabei,
diese Erkenntnisse einzuordnen und zu vertiefen.

© Erfolgreich Erfüllt Leben GmbH, www.kedo-rittershofer.com