



**Ehrlicher Check
mit Fragen
aus dem
Paarcoaching**

WIE NAH SEID IHR EUCH WIRKLICH?

**Der Selbsttest für Paare,
die ehrlich hinschauen
wollen**

dubistnichtdasproblem.com

ÜBER UNS



Wir sind Lina Marie und Marleen,

zwei Paarcoachinnen aus Berlin, die Beziehung neu denken.

Uns verbindet die Überzeugung, dass echte Nähe nicht entsteht, wenn alles harmonisch ist. Vielmehr entsteht Nähe, wenn Menschen lernen, sich auch im Streit sicher zu fühlen. Mit einem systemischen und emotionsfokussierten Ansatz (EFT) begleiten wir Paare und Einzelpersonen dabei, sich in Konflikten wiederzufinden, anstatt sich darin zu verlieren.

Unsere Arbeit verbindet Tiefe und Struktur mit einem Blick für das, was Beziehungen wirklich stark macht: Verständnis, Selbstverantwortung und Leichtigkeit.

Wir sind der Überzeugung: **Du bist nicht das Problem.**

Eure Muster sind es. Und die lassen sich verändern.

Zum Beispiel mit diesem Test.

ÜBER DEN TEST

Kennt ihr das: Von außen wirkt alles wie immer, aber innerlich spürt einer von euch eine leise Distanz? Manchmal merkt man Nähe erst, wenn man sie verliert und manchmal ist sie da, ohne dass man es bemerkt. Dieser Selbsttest hilft euch, ehrlich hinzuschauen, einzeln oder gemeinsam.

Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern um ein aufrichtiges Bild eurer Verbindung.
Beantwortet die folgenden 10 Aussagen so spontan und ehrlich wie möglich.
Am Ende wartet eure persönliche Auswertung.



A person with long brown hair, wearing a white button-down shirt and a gold chain necklace with a small pendant, is sitting at a wooden table. Their hands are resting on an open book. To the left of the book is a clear glass filled with water. The background is a plain, light-colored wall.

**WIE NAH SEID
IHR EUCH
WIRKLICH?**

DER TEST: WIE NAH SEID IHR EUCH?

**Du kannst 4 Punkte je Frage vergeben:
0 = trifft nicht zu bis 3 = trifft völlig zu**

1

Ich weiß meistens, was meine Beziehungsperson gerade emotional beschäftigt, auch ohne viele Worte.

2

Wenn eine Person von uns still wird oder sich zurückzieht, fühlt sich der andere nicht ausgeschlossen, sondern verstanden.

3

Wir berühren uns im Alltag ganz selbstverständlich, ein Griff nach der Hand, eine Umarmung zwischendurch.

4

Nach einem Streit finden wir zueinander zurück, ohne dass lange Groll oder Funkstille zwischen uns bleibt.

5

Ich kenne die aktuellen Ängste und Wünsche meiner Beziehungsperson und nicht nur die von vor Jahren.

DER TEST: WIE NAH SEID IHR EUCH?

**Du kannst 4 PUnkte je Frage vergeben:
0 = trifft nicht zu bis 3 = trifft völlig zu**

6

Ich kann meiner Beziehungsperson auch unangenehme Gefühle zeigen, ohne Angst vor Zurückweisung.

7

Wir nehmen uns bewusst Zeit füreinander, auch wenn der Alltag gerade stressig ist.

8

Körperliche Nähe entsteht bei uns aus echtem Wunsch, nicht aus Pflichtgefühl.

9

Wir feiern die Erfolge der anderen Person, so als wären sie unsere eigenen.

10

Wenn ich an unsere Beziehung denke, fühle ich mich sicher und geborgen.

**Bonus-
frage**

Wann habt ihr euch das letzte Mal richtig nah gefühlt und was hat das in dir ausgelöst?

DEINE AUSWERTUNG

Ergebnis zu den Fragen 1 bis 10:

0–10 Punkte: Zeit für echte Nähe. Nutzt die Chance, wieder mehr ins Gespräch zu kommen. Nehmt euch bewusst Zeit füreinander, hört einander aufmerksam zu und lasst kleine gemeinsame Momente wieder mehr Raum in eurem Alltag einnehmen.

11–20 Punkte: Ihr seid verbunden mit Luft nach oben. Eure Basis trägt einzelne Bereiche, die wachsen dürfen. Schaut gemeinsam hin, wo ihr euch noch mehr öffnen könnt, und traut euch, auch unbequeme Themen anzusprechen.

21–30 Punkte: Ihr seid euch wirklich nah. Bleibt gemeinsam neugierig aufeinander. Feiert eure Verbindung, entdeckt auch weiterhin neue Seiten voneinander und gebt dieser Nähe den Raum, immer weiter zu wachsen..



Next Step

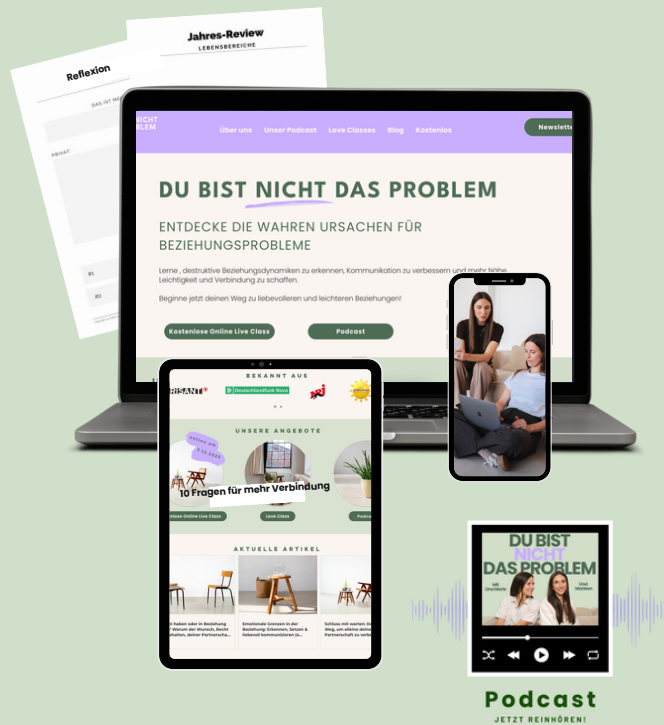
Wenn du noch mehr zum Thema Bedürfnisse erkennen und Grenzen kommunizieren wissen möchtest, dann schau dir unseren Onlinekurs zum Thema "Grenzen kommunizieren" an:



Onlinekurs: Grenzen setzen – verbunden bleiben
Der Onlinekurs für klare Grenzen, weniger Schuldgefühle und echte Nähe in deiner Beziehung Grenzen setzen fühlt...

 dubistnichtdasproblem

<https://myablefy.com/s/dubistnichtdasproblem/onlinekurs-grenzen-setzen-verbunden-bleiben-52d2feb1>



www.dubistnichtdasproblem.com

hello@dubistnichtdasproblem.com

[@beziehungspflege_coaching](https://www.instagram.com/beziehungspflege_coaching)
[@marleentheissen](https://www.instagram.com/marleentheissen)