

Anamnesebogen Paarberatung

Datum: _____

Persönliche Angaben:

Name: _____ Geburtsdatum: ____ . ____ . ____

Adresse: _____ / _____

Telefonnummer: ☐P ☐B ☐M _____ / _____ oder ☐P ☐B ☐M _____ / _____

E-Mail: _____ @ _____ . _____

Beruf: _____ Anzahl der Kinder ____ Davon im Haushalt: ____

Familienstand: ☐ Single/ledig ☐ in Partnerschaft ☐ verheiratet ☐ geschieden ☐ verwitwet

Bitte beantworte die Fragen einzeln und ehrlich. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ – es geht darum, deine Perspektive verständlich zu machen und eure Dynamik besser zu erkennen.

I. Allgemeines zur Beziehung

1. Wie lange seid ihr zusammen? _____
2. Wie habt ihr euch kennengelernt? _____
3. Was hat euch am Anfang besonders aneinander fasziniert?

4. Wann hast du dich das letzte Mal richtig glücklich in der Beziehung gefühlt – und warum?

5. Wie würdest du eure Beziehung heute mit einem Wort beschreiben? _____

II. Kommunikation & Konfliktverhalten

6. Fühlst du dich in der Beziehung gehört und verstanden?

7. Wie oft kommt es zu Streit – und wie verlaufen eure Konflikte?

8. Was passiert bei euch typischerweise nach einem Streit?

9. Gibt es bestimmte Themen, bei denen ihr euch immer wieder im Kreis dreht?

10. Welche Dinge traust du dich (noch) nicht offen anzusprechen?



III. Nähe, Zärtlichkeit & Sexualität

11. Wie zufrieden bist du aktuell mit eurem sexuellen Leben?

1 sehr unzufrieden | 10 sehr zufrieden → [1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10]

12. Was wünschst du dir in Bezug auf Intimität/Zärtlichkeit?

13. Gibt es sexuelle Wünsche oder Fantasien, über die du gerne (mehr) sprechen würdest?

14. Fühlst du dich körperlich begehrt? Warum (nicht)?

15. Wie zeigt ihr euch gegenseitig Zuneigung im Alltag?



IV. Emotionale Verbindung & Vertrauen

16. Fühlst du dich deinem Partner/deiner Partnerin emotional nah?

17. Gibt es emotionale Verletzungen aus der Vergangenheit, die euch noch belasten?

18. Wie gut vertraust du deinem Partner/deiner Partnerin?

1 gar nicht | 10 absolut → [1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10]

19. Gibt es Eifersucht oder Unsicherheiten in der Beziehung?

20. Was brauchst du, um dich sicher und verbunden zu fühlen?

V. Gemeinsame Werte, Ziele & Alltag

21. Wie gut stimmen eure Lebensziele miteinander überein?

1 gar nicht | 10 absolut → [1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10]

22. Wie geht ihr mit Geld, Arbeit, Haushalt, Familie etc. um?

23. Habt ihr ausreichend gemeinsame Zeit – und wie gestaltet ihr sie?

24. Was nervt dich (ehrlich) im Alltag an deinem Partner / deiner Partnerin?

25. Was bewunderst du an ihm/ihr?

VI. Entwicklung & Veränderung

26. Was hat sich in eurer Beziehung über die Jahre positiv verändert?

27. Was hat sich zum Negativen verändert – und warum, glaubst du?

28. Welche alten Muster willst du loslassen?

29. Welche deiner eigenen Verhaltensweisen tragen (vielleicht) zu Problemen bei?

30. Was wärest du bereit zu verändern – für dich selbst und für eure Beziehung?

VII. Wünsche & Visionen

31. Was wünschst du dir ganz konkret von deinem Partner / deiner Partnerin?

32. Wie stellst du dir eine erfüllte Beziehung in 5 Jahren vor?

Gleich ist es geschafft ...

✦ VII. weiter Wünsche & Visionen

33. Was müsste sich ändern, damit du dich rundum wohl fühlst?

34. Wofür bist du in eurer Beziehung dankbar?

35. Was möchtest du deinem Partner / deiner Partnerin gern sagen – was du vielleicht lange nicht gesagt hast?

Datenschutzhinweis für unsere Zusammenarbeit

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist mir besonders wichtig. Im Rahmen meines Coaching-Angebots speichere ich personenbezogene Daten ausschließlich in folgendem Umfang:

✓ Terminabsprachen, E-Mails und Nachrichten, die über elektronische Medien erfolgen, werden zur Kommunikation und Terminverwaltung gespeichert.

✓ Alle weiteren Daten und Notizen im Zusammenhang mit den Coaching-Sitzungen werden ausschließlich in Papierform dokumentiert und nicht digital gespeichert. Diese werden spätestens sechs Wochen nach dem letzten Termin vernichtet.

Deine Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Solltest du Fragen zum Datenschutz haben, stehe ich dir jederzeit zur Verfügung.

✓ Bitte ankreuzen. Damit geben Sie zu erkennen, dass die diesen Punkten zustimmen:

☐ Ich habe alle Angaben nach bestem Wissen und Gewissen gemacht und nichts beschönigt oder ausgelassen.

☐ Ich bin mit der Vorgehensweise einverstanden und verstehe den Unterschied zwischen Psychologischer Beratung und Psychotherapie.

☐ Ich habe die Datenschutzhinweise gelesen, verstanden und akzeptiert.

☐ Abschließende Anmerkungen:

Datum: ____ . ____ . ____

Unterschrift: _____