

Der Emotions-Resonanz-Test

Wie gehen Sie in Ihrer Partnerschaft damit um, wenn Sie die folgenden Emotionen bei sich spüren? Bitte schätzen Sie sich auf der Skala ein und setzen Sie ein Kreuz.

1. Wenn ich Angst habe (mich einsam oder unsicher fühle) ...		
...ziehe ich mich von meinem:r Partner:in zurück.		...suche ich bei meinem:r Partner:in Schutz und Halt.
← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Wenn ich traurig bin (mich allein, unwichtig oder verlassen fühle) ...		
...neige ich zur Anhänglichkeit, Abhängigkeit und kümmere mich aufopferungsvoll um meine:n Partner:in		...suche ich aktiv die Nähe, Sorge selbst gut für mich und bitte um Hilfe und Unterstützung.
← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Wenn ich mich ärgere (keinen Einfluss nehmen kann oder mir die Kontrolle fehlt), ...		
...setze ich meinen Willen durch, egal, was es für meine:n Partner:in bedeutet.		... kann ich das zugeben und versuche rücksichtsvoll, meine:n Partner:in für meine Sichtweise zu gewinnen
← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Wenn ich mich schuldig fühle (weil ich ein Ungleichgewicht zwischen Geben und Nehmen spüre), ...		
... nehme ich die Ungerechtigkeit grollend hin und versuche, mich abzufinden, auch wenn mir das schwerfällt.		... grenze ich mich von den Erwartungen oder Vorstellung meines/r Partner:in ab und bemühe mich um einen fairen Ausgleich.
← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Wenn ich mich schäme (meinen eigenen Ansprüchen/denen meines:r Partners:in nicht genüge), ...		
... versuche ich umso mehr, möglichst perfekt zu sein und strenge mich sehr (vor allem auch beruflich) an.		... nehme ich meine Unvollkommenheit hin, würdige ich mich, für das was ich bin und was ich schon alles geschafft habe.
← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Wenn ich Verachtung spüre (,weil mein:e Partnerin/oder ich selbst mich abwerte oder Grenzen verletzt werden)		
... distanziere ich mich von meiner/m Partner:in, indem ich mich verberge oder so tue, als ob es mich nicht berührt.		... spreche ich meine:n Partner:in darauf an, versuche die Situation aus allen Perspektiven zu betrachten und bemühe mich um gute Absprachen.

←	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	→
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Wie geht Ihr:e Partner:in mit Ihnen um, wenn Sie folgende Emotionen zeigen?
Bitte versuchen Sie ihn:sie auf der Skala einzuordnen und setzen Sie ein Kreuz.

7. Wenn ich Angst habe (mich einsam oder unsicher fühle) ...											
...lehnt mein:e Partner:in mich ab.		...gibt mir mein:e Partner:in Schutz und Halt.									
←	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	→
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8. Wenn ich traurig bin (mich allein, unwichtig oder verlassen fühle) ...											
... reagiert mein:e Partner:in unverbindlich und kümmert sich um sich selbst.		...gibt mein:e Partner:in mir Nähe, Trost und zeigt mir, dass ich wichtig bin.									
←	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	→
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9. Wenn ich mich ärgere (keinen Einfluss nehmen kann oder mir die Kontrolle fehlt), ...											
... reagiert mein:e Partner:in mit Abwertung, und Unverständnis		... geht mein:e Partner:in auf mich ein, versucht herauszufinden, was mir wichtig ist und berücksichtigt meine Vorstellungen.									
←	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	→
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10. Wenn ich mich schuldig fühle (weil ich ein Ungleichgewicht zwischen Geben und Nehmen spüre), ...											
... bestärkt mein:e Partner:in mich in dem Eindruck etwas falsch gemacht zu haben.		... bemüht mein:e Partner:in sich, mit mir einen fairen Ausgleich zu finden.									
←	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	→
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11. Wenn ich mich schäme (meinen eigenen Ansprüchen/denen meines:r Partners:in nicht genüge),											
... zeigt mein:e Partner:in mir, wo ich mich noch anstrengen muss, dass ich nicht genüge und was ich noch leisten soll.		... versichert mein:e Partner:in mir, dass ich wertvoll bin, unabhängig von dem, was ich beibringe oder andere erwarten.									
←	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	→
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12. Wenn ich Verachtung spüre (,weil mein:e Partner:in/oder ich selbst mich abwerte oder Grenzen verletzt werden)											
... ignoriert mein:e Partner:in das, verhöhnt mich dafür oder redet es mir aus.		... versucht meine Partner:in mich zu verstehen, über sich selbst zu reflektieren und mit mir gute Absprachen zu treffen.									
←	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	→
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	