



Privatpraxis  
**Dr. med. Marco Ramadani**  
Hypnotherapie / Klinische Hypnose  
Brumersweg 10  
89233 Neu-Ulm / Pfuhl  
Tel.: 0731 - 9458302  
Fax: 0731 - 7047669  
<http://www.dr-ramadani.de>  
[ramadani@dr-ramadani.de](mailto:ramadani@dr-ramadani.de)

## **Möchtest Du lernen, Deine Zukunft gemeinsam mit Deinem Partner / Deiner Partnerin erfüllend und bereichernd zu gestalten?**

Bevor Du weiterliest, nimm Dir etwas Zeit und beantworte Dir die folgenden Fragen:

Findest Du es toll, die schönen Momente dieses Lebens mit einem anderen Menschen teilen zu können?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Hilft es Dir, wenn Dir in schwierigen Lebenssituationen ein verlässlicher Partner / eine verlässliche Partnerin zur Seite steht?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Wünschst Du Dir, ein glückliches und bereicherndes Leben führen zu können?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Wünschst Du Dir, dass auch Dein Partner / Deine Partnerin ein glückliches und bereicherndes Leben führen kann?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Bist Du bereit, etwas dafür zu tun?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

Wenn Du die fünf vorangegangenen Fragen mit „Ja“ beantwortet hast, dann kannst Du Dich schon einmal glücklich schätzen: Du bringst nämlich die idealen Grundvoraussetzungen mit, um in einer Beziehung glücklich zu sein.

Nachdem Du Dir dieses Dokument gerade durchliest, gehe ich einmal davon aus, dass Du bereits einen Menschen gefunden hast, mit dem Du freiwillig (also aus freiem Willen) einen Teil Deines Lebens gemeinsam verbringen möchtest - und Dein Partner / Deine Partnerin ist bisher, auch freiwillig, mit genau dem selben Ziel mit Dir an seiner Seite auf seinem oder ihrem Weg des Lebens gewesen. Und es kann wirklich hilfreich sein, Dir nochmals bewusst zu machen, dass er / sie dies aus freien Stücken getan hat. Er oder sie hätte das problemlos auch mit einem anderen Menschen an seiner oder ihrer Seite tun können. Vielleicht ist es ein wenig beruhigend für Dich, wenn ich Dir sage,



dass er / sei triftige Gründe dafür hatte, bei Dir zu bleiben. Hätte es diese Gründe nicht gegeben, wäre er / sie bestimmt schon lange weg. Also: Dein Partner / Deine Partnerin scheint wohl etwas in Eurer Beziehung bekommen zu haben, was ihm / ihr gut getan hat. Allerdings kann es uns Menschen passieren, dass wir in den Mühlen des Alltags mit übel riechenden Windeln, Aufmerksamkeit fordernden Kindern, nervigen Chefs oder Arbeitskollegen, und all dem anderen da draußen in unserem Leben, das, was wir in der Beziehung finden können, aus den Augen verlieren.

Ich weiß nicht, ob Du den Ausspruch „Beziehung ist, gemeinsam Probleme zu lösen, die man alleine gar nicht hätte.“ kennst? - Klingt ja irgendwie ernüchternd. Und zugleich, wenn man sich dies einmal mit den Augen eines Menschen anschaut, der versucht dieser scheinbar nüchternen Aussage etwas Positives zu entlocken, sieht die Sache schon etwas anders aus. Man kann erkennen, dass man in einer Beziehung mit Problemen auch in dreifacher Hinsicht „gewinnen“ kann:

1. Man „gewinnt“ ein paar Probleme zusätzlich.
2. Man „gewinnt“ etliche Chancen, Probleme gemeinsam zu lösen.
3. Mit jedem bewältigten Problem „gewinnt“ man mehr und mehr gemeinsame Erfolge. Man erstarkt als Paar.

Wenn Du mich also fragen würdest, wie ich den obigen Ausspruch als lösungsorientierter Hypnotherapeut formulieren würde, könnte ich sagen **„Beziehung ist, gemeinsam Erfolge zu erzielen, die alleine gar nicht möglich wären!“**.

Du möchtest also lernen, Deine Zukunft gemeinsam mit Deinem Partner / Deiner Partnerin erfüllend und bereichernd zu gestalten? - Sehr gut. Dazu ist es erstmal wichtig, für Dich zu klären, wie Dein persönliches, zukünftiges Leben eigentlich aussehen soll. Ich erlebe es immer wieder, wie Paare sich in Debatten darüber verlieren, was der andere wohl zu tun habe, damit es endlich besser in der Beziehung läuft. Dabei verlieren Partnerinnen und Partner manchmal unbewusst aus dem Auge, dass sie selbst etwas dafür tun können, dass es ihnen (und damit auch der Beziehung) besser geht. Wir Menschen neigen nämlich dazu, unsere eigene Zufriedenheit und unser eigenes Glück vom Tun und den Reaktionen der Menschen um uns herum abhängig zu machen. Und damit natürlich auch vom Tun und den Reaktionen des Menschen, der freiwillig sein Leben an unserer Seite lebt. Deshalb soll es hier einmal anders sein. Es soll hauptsächlich nur um Dich, Deine Bedürfnisse, Deine Vorstellungen und Deine Wünsche gehen. Auf der Basis meiner Erfahrungen habe ich hier einmal einen Selbsterkundungsfragebogen entworfen, der Dir dabei helfen soll, herauszufinden, wie es denn nun mir Dir und Deinem Leben weitergehen soll. Wenn Du Dir erst einmal darüber im klaren bist, solltest Du dem Menschen, der sich dafür entschieden hat, gewisse Bereiche des Lebens mit Dir zu teilen, die Möglichkeit geben, davon zu erfahren.



### Wie die Übung konkret ablaufen könnte:

1. Nimm Dir Zeit, ausreichend Zeit, um Dir die **Fragen des folgenden Fragebogens ausführlich zu beantworten**. Beantworte die Fragen für Dich - in aller Ausführlichkeit. Sollte der vorgesehene Platz nicht ausreichen, nutze die Rückseite des Papiers. Sei beim Beantworten offen, ehrlich und neugierig. Achte dabei auf Deine eigenen, ganz persönlichen Wünsche und Ziele. Denke daran, dass Du nur dieses eine Leben hast. In diesem Leben solltest Du das leben, was Dir wichtig ist. Und bleib mir bloß mit solchen Begriffen wie „Work-Life-Balance“ vom Hals. Die Seele kennt nur ein Leben. Es geht also um das One-Life-Balancing. Also, wie lebe ich dieses eine Leben, das ich habe. Nimm Dir einfach einmal die Zeit, ein paar wichtige Dinge für Dich zu klären. Dein Partner / Deine Partnerin sollte diese Fragen parallel auch einmal für sich beantworten.
  
2. Wenn Ihr beide diese wichtigen Fragen für Euch selbst beantwortet habt, dann **steckt die Fragebogen jeweils in einen passenden Umschlag** und verschließt diesen. Verschließe Deinen Umschlag erst, wenn Du Dir sicher bist, dass Du die Fragen ausreichend für Dich beantwortet hast. **Dann tauscht Ihr die Umschläge aus**. Vielleicht möchtest Du sogar mit Deinem Partner / Deiner Partnerin auf den Moment anstoßen, in dem Du etwas über den Menschen erfährst, mit dem Du bereits einen Teil Deines Lebenswegs gegangen bist. Macht aus der Übergabe des Fragebogens durchaus ein richtiges Ritual.
  
3. **Nimm Dir ganz viel Zeit und lies den ausgefüllten Fragebogen Deines Partners / Deiner Partnerin**. Beim Lesen des Fragebogens Deines Partners / Deiner Partnerin solltest Du unbedingt die folgenden Regeln (eigentlich sind es eher Tipps) beachten:
  - Was Du liest, sind die Vorstellungen und Wünsche Deines Partners / Deiner Partnerin - nicht mehr und nicht weniger! Es sind Informationen. Wichtige Informationen über den Menschen, der bisher schon sein Leben freiwillig an Deiner Seite verbracht hat. Erweise Deinem Partner / Deiner Partnerin Respekt, indem Du dem, was Du da liest, die gebotene Aufmerksamkeit schenkst. Sei neugierig darauf, was sich Dein Partner / Deine Partnerin für sich selbst, für Eure Beziehung aber auch für Dich wünscht.
  
  - Versuche einmal zu akzeptieren, dass das, was Dein Partner / Deine Partnerin aufgeschrieben hat, keine Vorwürfe sind. Es geht nicht gegen Dich - es geht lediglich um den Menschen an Deiner Seite. Vermeide auf jeden Fall, Dich zu verteidigen. Sich zu verteidigen heißt, sich getroffen zu fühlen. Es geht nicht darum, Dich zu treffen. Es geht darum, herauszufinden, was dem Menschen im Leben wichtig ist, den Du vielleicht „Schatz“ oder „Liebling“ nennst.



- Bevor Du mit Deinem Partner / Deiner Partnerin über das sprichst, was Dich nach dem Lesen des Fragebogens bewegt, gib Dir mindestens 24 Stunden, besser 48 Stunden Zeit, darüber nachzudenken. Es hilft, das, was Du gelesen hast, auf Dich wirken zu lassen. Lies den Fragebogen ruhig mehrere Male in verschiedenen Gemütsverfassungen. Werde Dir klar darüber, dass das was Du zwischen den Zeilen liest, maßgeblich von Deiner eigenen Stimmung abhängt.
- Vielleicht hast Du beim Lesen des Fragebogens das Gefühl, den Menschen, der schon etliche Zeit sein Leben mit Dir an seiner / ihrer Seite bestreitet, überhaupt noch nicht zu kennen. Weißt Du was? - Dann lerne ihn / sie einfach neu kennen! Es wird genauso spannend werden wie beim ersten Mal.
- Versuche Dir zu ermöglichen, die Vergangenheit ruhen zu lassen. Es mag viel Frustrierendes, Schmerzhaftes vielleicht sogar Verletzliches in der Vergangenheit geschehen sein - und zugleich lässt sich das nicht rückgängig machen. Es ist geschehen, und es ist Vergangenheit. Du kannst natürlich an der Vergangenheit festhalten, und das ist für eine gewisse Zeit auch vollkommen okay, aber das wird Dir für die Gegenwart und die Zukunft nicht helfen. Erlaub' Dir einfach mal, und wenn auch nur für wenige Augenblicke, nach vorne zu sehen. Wie könnte Deine Zukunft aussehen.
- Wenn man bereits für eine gewisse Zeit Seite an Seite durch das Leben gegangen ist, kann es einem passieren, dass einem scheinbar die Gemeinsamkeiten abhanden kommen. Man liest, was sich der Partner / die Partnerin für das eigene Leben vorstellt und kann auf den ersten Blick keine Gemeinsamkeiten mit den persönlichen Wünschen finden. Das ist gar nicht so schlimm - das kann einem Paar durchaus passieren. Versuche diese Erkenntnisse dazu zu nutzen, etwas mit Deinem Partner / Deiner Partnerin zu finden, was Du gemeinsam mit ihm / ihr tun könntest. Vielleicht entdeckt Ihr sogar zusammen etwas, was Ihr allein gar nicht gefunden hättet.

So, nun wünsche ich Dir und Deinem Partner / Deiner Partnerin viel Ehrlichkeit, Offenheit und Neugier für den Anderen. Lies aufmerksam und lass es auf Dich wirken. Nachdem Du es auf Dich wirken gelassen hast, solltest Du mit Deinem Partner / Deiner Partnerin über die jeweiligen Bedürfnisse und Wünsche sprechen. Wenn Du merkst, dass das ein wenig schwierig ist, könnte es hilfreich sein, wenn Du lernst, wie man so genannte **Zwiesgespräche** führt. Anleitungen dazu findest Du im Internet. Wenn Du nicht fündig wirst, kannst Du Dich auch gerne per eMail an [ramadani@dr-ramadani.de](mailto:ramadani@dr-ramadani.de) an mich wenden.

Viel Spass beim neuerlichen Kennenlernen,  
Doc Ramadani



## **Möchtest Du lernen, Deine Zukunft gemeinsam mit Deinem Partner / Deiner Partnerin erfüllend und bereichernd zu gestalten?**

Selbsterkundungsfragebogen für Partnerinnen und Partner

- 1. Was wünschst Du Dir, was durch das Ausfüllen dieses Fragebogens entstehen sollte? Wieso hast Du Dich dazu entschlossen, diesen Fragebogen parallel zu Deinem Partner / Deiner Partnerin auszufüllen? Was möchtest Du damit für Dich erreichen?**

Mögliche Antworten könnten z.B. sein:

- Ich möchte etwas dafür tun, dass wieder etwas Bewegung in unsere Beziehung kommt und wir wieder zueinander finden.
- Mir wäre es wichtig, dass ich von meinem Partner / meiner Partnerin wieder mehr Freiräume bekomme, damit ich mich persönlich entfalten kann.
- Für mich wäre es schön, wenn ich erfahren könnte, was meinen Partner / meine Partnerin wirklich bewegt oder begeistert.
- ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**2. Was glaubst Du, was sich Dein Partner / Deine Partnerin wünscht, was durch das Ausfüllen dieses Fragebogens entstehen sollte? Wieso hat er oder sie sich dazu entschlossen, diesen Fragebogen parallel zu Dir auszufüllen? Was möchte Dein Partner / Deine Partnerin wohl damit für sich erreichen?**

Mögliche Antworten könnten z.B. sein:

- Ich könnte mir vorstellen, dass mein Partner / meine Partnerin auch etwas dafür tun möchte, dass wir in unserer Beziehung wieder glücklicher sind.
- Ich denke, dass mein Partner / meine Partnerin möchte, dass ich ihn / sie besser verstehen kann.
- ...

---

---

---

---

---

---

---

---

**3. Wie würdest Du in einem Satz ganz persönlich die aktuelle Phase Deines Lebens umschreiben?**

Mögliche Antworten könnten z.B. sein:

- Ich suche nach meinen Visionen für die Zukunft.
- Ich genieße die erreichten Erfolge und freue mich darauf, jetzt in ruhigeres Fahrwasser zu gelangen.
- ...

---

---

---

---



**4. Für was waren die vergangenen Monate / Jahre für Dich persönlich wichtig? Was konntest Du dadurch erreichen?**

Mögliche Antworten könnten z.B. sein:

- Ich konnte die Familie gründen.
- Ich konnte beruflich meinen Platz finden.
- Ich konnte mein Leben ordnen.
- ...

---

---

---

---

---

---

**5. Wenn Du Dein persönliches, privates Lebensziel in wenigen Worten umschreiben würdest, wie würdest Du dies dann ausdrücken?**

Mögliche Antworten könnten z.B. sein:

- Ich möchte das Leben mit all seinen Seiten, den schönen wie den weniger schönen, genießen können.
- Ich möchte etwas schaffen, das Bestand hat.
- Ich möchte ein möglichst bewegtes Leben führen.
- ...

---

---

---

---

---

---



**6. Wenn Du Dein berufliches Lebensziel in wenigen Worten umschreiben würdest, wie würdest Du dies dann ausdrücken?**

Mögliche Antworten könnten z.B. sein:

- Ich möchte ein Unternehmen gründen, damit ich mit dem, was ich tue von niemandem mehr abhängig bin.
- Ich möchte Karriere machen und im Unternehmen eine Position mit Personalverantwortung erreichen.
- Der Beruf ist mir nicht so wichtig. Ich arbeite, um den Lebensunterhalt zu verdienen.
- ...

---

---

---

---

---

**7. Was wünschst Du Dir, in den kommenden 3 Jahren für Dich persönlich zu erreichen? Was sind Deine ganz persönlichen Ziele für diese Zeit?**

Mögliche Antworten könnten z.B. sein:

- Ich wünsche mir den Wiedereinstieg in den Beruf.
- Ich freue mich darauf, die Rente genießen zu können.
- Ich möchte einen anderen Beruf erlernen.
- Ich freue mich darauf, mich den Kindern widmen zu können.
- ...

---

---

---

---

---





**8. Was sind Deine persönlichen Wünsche und Ziele für die Beziehung / die Familie in den kommenden 3 Jahren?**

Mögliche Antworten könnten z.B. sein:

- Ich wünsche mir, mehr Zeit mit meinem Partner / meiner Partnerin verbringen zu können.
- Ich wünsche mir, dass ich etwas mehr Freiheiten finden und mich mehr entfalten kann.
- Ich möchte, dass wir in der Familie wieder respektvoller und liebevoller miteinander umgehen.
- ...

---

---

---

---

---

**9. Was möchtest Du persönlich dafür tun, um das zu erreichen?**

Mögliche Antworten könnten z.B. sein:

- Ich möchte meine Arbeitszeiten besser organisieren.
- Ich möchte lernen, meine Bedürfnisse klarer zu äußern.
- Ich möchte mir selbst mehr Freiraum einräumen, um mich besser entfalten zu können.
- Ich möchte versuchen, meinem Partner / meiner Partnerin und seinen / ihren Bedürfnisse mehr Respekt entgegen zu bringen.
- ...

---

---

---

---

---



## 10. Was gefällt Dir am besten an Dir selbst? Was sind Deine Stärken?

Mögliche Antworten könnten z.B. sein:

- Ich bin technisch begabt.
- Ich kann gut organisieren.
- Ich bin ein guter Vorgesetzter und kann andere Menschen lenken.
- Ich bin jemand, der macht, anstatt darüber zu reden.
- ...

---

---

---

---

---

---

## 11. Was gefällt Dir am wenigsten an Dir selbst? Was sind Deine Schwächen?

Mögliche Antworten könnten z.B. sein:

- Ich bin launisch.
- Ich habe manchmal zu wenig Geduld.
- Ich bin schnell beleidigt.
- Ich nehme Dinge zu schnell persönlich.
- ...

---

---

---

---

---

---



## 12. Welche Sorgen hast Du zur Zeit?

Mögliche Antworten könnten z.B. sein:

- Ich habe Geldsorgen.
- Ich mache mir Gedanken über meine Beziehung.
- Die Entwicklung der Kinder bereitet mir Sorgen.
- ...

---

---

---

---

---

## 13. Was möchtest Du noch besitzen?

---

---

---

## 14. Welche Länder möchtest Du noch / wieder kennen lernen?

---

---

---



**15. Wie möchtest Du Deine Urlaube verbringen?**

---

---

---

**16. Wie möchtest Du wohnen? Möchtest Du an Deiner Wohnsituation etwas verändern?**

---

---

---

**17. Welche Hobbys möchtest Du noch ausprobieren oder wieder vermehrt genießen?**

---

---

---

**18. Welche Hobbys möchtest Du gerne mit Deinem Partner / Deiner Partnerin ausprobieren?**

---

---

---



**19. Was möchtest Du gerne noch in Deinem Leben lernen? Z.B. Sprachen, Musikinstrumente, Tanzen, ...**

---

---

---

**20. Welche Themen interessieren Dich besonders? Über was würdest Du gerne noch mehr wissen?**

---

---

---

**21. Stell Dir vor, Du gewinnst bei einem Gewinnspiel € 10.000,- in bar. Du darfst das Geld allerdings nur für Dich persönlich ausgeben. Was würdest Du mit dem Geld anstellen?**

---

---

---

**22. Wer ist Dein liebster Held oder Deine liebste Heldin in der Literatur oder im Film?**

---

---

---



**23. Welche Menschen betrachtest Du als Vorbild?**

---

---

---

**24. Was wäre das größte Unglück für Dich?**

---

---

---

**25. Bist Du mit dem, was Du zusammen mit Deinem Partner / Deiner Partnerin bisher erreicht hast grundsätzlich zufrieden?**

JA    EHER JA    EHER NEIN    NEIN

**26. Falls Du NEIN oder EHER NEIN angekreuzt hast, was fehlt Dir, damit Du JA oder EHER JA ankreuzen könntest?**

---

---

---

**27. Stecken Dein Partner / Deine Partnerin und Du gerade in einer schwierigen Lebensphase (z.B. einer echten Beziehungskrise oder einem schwierigen Übergang zwischen Lebensphasen, z.B. Rentenbeginn, Auszug der Kinder)?**

JA    EHER JA    EHER NEIN    NEIN



**28. Welche Sorgen beschäftigen wohl Deinen Partner / Deine Partnerin zur Zeit?**

Mögliche Antworten könnten z.B. sein:

- Mein Partner / meine Partnerin macht sich wahrscheinlich Sorgen über die gemeinsame Zukunft.
- Mein Partner / meine Partnerin hat bestimmt Kummer wegen seinem Job.
- Mein Partner / meine Partnerin mach sich vielleicht Gedanken wegen der Kinder.
- ...

---

---

---

---

---

**29. Sind Freunde Deines Partners / Deiner Partnerin auch Deine Freunde?**

JA    EHER JA    EHER NEIN    NEIN

**30. Falls JA oder EHER JA, mit welchen gemeinsamen Freunden würdest Du gerne mehr Zeit verbringen wollen?**

---

---

---



**31. Welche Freunde Deines Partners / Deiner Partnerin würdest Du gerne kennenlernen wollen?**

---

---

---

**32. Wenn Du Dir für Deinen Partner / Deine Partnerin etwas wünschen könntest, was wäre es?**

Mögliche Antworten könnten z.B. sein:

- Ich wünsche mir für meinen Partner / meine Partnerin, dass er / sie mehr zu Ruhe kommt.
- Ich wünsche mir für meinen Partner / meine Partnerin, dass er / sie die berufliche Erfüllung findet.
- Ich würde mir für meinen Partner / meine Partnerin wünschen, dass er / sie mit dem zufrieden ist, was er erreicht hat.
- ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**33. Wie beurteilst Du die gegenwärtige Situation in Deiner Beziehung?**

1 = gar nicht gut, 10 = ausgezeichnet

Miteinander reden	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)
Gemeinsame Erlebnisse	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)
Alltagszärtlichkeit	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)
Sexualität	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)
Sicherheit	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**34. Wie wünschst Du Dir Deine Beziehung in der Zukunft?**

1 = gar nicht gut, 10 = ausgezeichnet

Miteinander reden	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)
Gemeinsame Erlebnisse	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)
Alltagszärtlichkeit	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)
Sexualität	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)
Sicherheit	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

