

Vorbemerkung

Wir möchten Ihnen die Nutzung unserer Bücher so angenehm und komfortabel wie möglich machen. Daher haben wir für alle Arbeitsschritte entsprechende Tabellen und Grafiken vorbereitet.

Eine sinnvolle Nutzung ist der Materialien nur in Verbindung mit dem Buch möglich; dort finden Sie auch alle notwendigen Hinweise und Erklärungen. Setzen Sie bitte das Material immer dann ein, wenn Sie beim Lesen an der entsprechenden Stelle angekommen sind. So bleibt der Zusammenhang mit unserem „Roten Faden“ erhalten.

Auf die Testfragen haben wir hier verzichtet; Sie können die Tests bequem online durchführen und auswerten. Für das Eintragen der Ergebnisse sind Tabellen und Grafiken vorbereitet.

1) Beziehungs-Struktur-Modell (BSM)

Die 18 Dimensionen

| Nr. | Dimension | Aussage-Nr. | Summe 0-16 | Wert 0-10 |
|-----|---------------------------|-------------|------------|-----------|
| 1 | Körperl. Anziehung | 3,14,50,74 | | |
| 2 | Zärtlichkeit | 26,27,68,75 | | |
| 3 | Sexualität | 21,30,49,76 | | |
| 4 | Emotion. Intensität | 24,25,38,64 | | |
| 5 | Exklusive Geborgenheit | 12,16,42,51 | | |
| 6 | Verfestigte Emotionalität | 1,6,78,86 | | |
| 7 | Alltags-Bezug | 52,53,54,63 | | |
| 8 | Materieller Rahmen | 4,7,60,82 | | |
| 9 | Verantwortung | 15,59,67,71 | | |
| 10 | Fürsorge | 11,32,39,66 | | |
| 11 | Unterstütztwerden | 13,23,44,72 | | |
| 12 | Verträglichkeit | 45,69,79,83 | | |
| 13 | Kommunikation | 2,34,37,41 | | |
| 14 | Interessen | 29,35,57,62 | | |
| 15 | Intellektualität | 10,19,48,81 | | |
| 16 | Bestätigung | 9,20,46,85 | | |
| 17 | Autonomie/Wachstum | 8,43,47,58 | | |
| 18 | Authentizität | 22,36,40,80 | | |

Umrechnung Punkte in Wertpunkte

| Punkte | Wert |
|---------|------|
| 0 | 0 |
| 1 - 2 | 1 |
| 3 - 4 | 2 |
| 5 | 3 |
| 6 - 7 | 4 |
| 8 | 5 |
| 9 - 10 | 6 |
| 11 | 7 |
| 12 - 13 | 8 |
| 14 - 15 | 9 |
| 16 | 10 |

Die sechs Faktoren

| Nr. | Faktoren | Dimensionen | Summe d. Werte/3 | Wert (0 – 10) |
|-----|-------------------|-------------|------------------|---------------|
| A | Erotik | 1 - 3 | | |
| B | Emotionalität | 4 - 6 | | |
| C | Rahmenbedingungen | 7 - 9 | | |
| D | Unterstützung | 10 - 12 | | |
| E | Interaktion | 13 - 15 | | |
| F | Individualität | 16 - 18 | | |

Grafik der Dimensionen und Faktoren

| Beziehungs-Dimensionen | |
|-------------------------------|------------------------|
| | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Körperl. Anziehung | |
| Zärtlichkeit | |
| Sexualität | |
| Emotion. Intensität | |
| Exklusive Geborgenheit | |
| Verfestigte Emotionalität | |
| Alltags-Bezug | |
| Materieller Rahmen | |
| Verantwortung | |
| Fürsorge | |
| Unterstütztwerden | |
| Verträglichkeit | |
| Kommunikation | |
| Interessen | |
| Intellektualität | |
| Bestätigung | |
| Autonomie/Wachstum | |
| Authentizität | |

| BSM - Faktoren | |
|-----------------------|------------------------|
| | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Erotik | |
| Emotionalität | |
| Rahmenbedingungen | |
| Unterstützung | |
| Interaktion | |
| Individualität | |

2) Die Beziehungs-Phasen

| Phasen | Werte |
|-------------------|-------|
| Verliebtheit | |
| Romantische Liebe | |
| Alltagsliebe | |
| Lebensbegleitung | |

| Phasen | |
|-------------------------|------------------------|
| | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Verliebtheit | |
| Romantische Liebe | |
| Alltagsliebe | |
| Lebensbegleitende Liebe | |

3) Passung zwischen Wunsch und Wirklichkeit

| Nr. | Dimension | BSM-Wert | Wunsch | Differenz |
|-----|---------------------------|----------|---------------|-----------|
| 1 | Körperliche Anziehung | | | |
| 2 | Zärtlichkeit | | | |
| 3 | Sexualität | | | |
| 4 | Emotionale Intensität | | | |
| 5 | Exklusive Geborgenheit | | | |
| 6 | Verfestigte Emotionalität | | | |
| 7 | Alltags-Bezug | | | |
| 8 | Materieller Rahmen | | | |
| 9 | Verantwortung | | | |
| 10 | Fürsorge | | | |
| 11 | Unterstütztwerden | | | |
| 12 | Verträglichkeit | | | |
| 13 | Kommunikation | | | |
| 14 | Interessen | | | |
| 15 | Intellektualität | | | |
| 16 | Bestätigung | | | |
| 17 | Autonomie/Wachstum | | | |
| 18 | Authentizität | | | |
| | | | Summe: | |

| Passung | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Körperl. Anziehung | | | | | | | | | | | |
| Zärtlichkeit | | | | | | | | | | | |
| Sexualität | | | | | | | | | | | |
| Emotion. Intensität | | | | | | | | | | | |
| Exklusive Geborgenheit | | | | | | | | | | | |
| Verfestigte Emotionalität | | | | | | | | | | | |
| Alltags-Bezug | | | | | | | | | | | |
| Materieller Rahmen | | | | | | | | | | | |
| Verantwortung | | | | | | | | | | | |
| Fürsorge | | | | | | | | | | | |
| Unterstütztwerden | | | | | | | | | | | |
| Verträglichkeit | | | | | | | | | | | |
| Kommunikation | | | | | | | | | | | |
| Interessen | | | | | | | | | | | |
| Intellektualität | | | | | | | | | | | |
| Bestätigung | | | | | | | | | | | |
| Autonomie/Wachstum | | | | | | | | | | | |
| Authentizität | | | | | | | | | | | |

4) Das Beziehungs - ICH

| Nr. | Dimension | Summe der Aussagen | Wert |
|-----|--------------------------|--------------------|------|
| 1 | Bindungs-Erfahrung | 11, 23, 35, 47 = | |
| 2 | Beziehungs-Erfahrung | 1, 13, 25, 37 = | |
| 3 | Selbst-Überzeugungen | 9, 21, 33, 47 = | |
| 4 | Beziehungs-Überzeugungen | 6, 18, 30, 42 = | |
| 5 | Genussfähigkeit | 7, 19, 31, 43 = | |
| 6 | Regulation | 10, 22, 34, 46 = | |
| 7 | Intensität | 4, 16, 28, 40 = | |
| 8 | Aufmerksamkeit | 12, 24, 36, 48 = | |
| 9 | Bewertung | 8, 20, 32, 44 = | |
| 10 | Verstehen | 2, 14, 26, 38 = | |
| 11 | Kommunikation | 3, 15, 27, 39 = | |
| 12 | Engagement | 5, 17, 29, 41 = | |

| Punkte | Wert |
|---------|------|
| 0 | 0 |
| 1 - 2 | 1 |
| 3 - 4 | 2 |
| 5 | 3 |
| 6 - 7 | 4 |
| 8 | 5 |
| 9 - 10 | 6 |
| 11 | 7 |
| 12 - 13 | 8 |
| 14 - 15 | 9 |
| 16 | 10 |

| BI-Dimensionen | |
|---------------------------------|------------------------|
| | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Bindungs-Erfahrung | |
| Beziehungs-Erfahrung | |
| Selbst-Überzeugung | |
| Beziehungs-Überzeugungen | |
| Genussfähigkeit | |
| Regulation | |
| Intensität | |
| Aufmerksamkeit | |
| Bewerten | |
| Verstehen | |
| Kommunikation | |
| Engagement | |

| BI-Faktoren | |
|--------------------|------------------------|
| | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Erfahrung | |
| Überzeugung | |
| Fühlen | |
| Denken | |
| Handeln | |