A man and a woman are running joyfully through a lush green field. The man, on the left, is wearing a light blue long-sleeved shirt and dark trousers, and is leaning forward with his arms around the woman. The woman, on the right, is wearing a light purple top and a floral skirt, and is also leaning forward. They are both smiling and appear to be in a carefree, happy state. In the background, there is a large, leafy tree and a clear sky. The overall atmosphere is bright and cheerful.

Egal, ob Sie frisch verliebt oder schon lange ein Paar sind – unser Test sagt Ihnen, wie gut Sie zusammenpassen

Der große Partnerschafts Test

Sie strahlen uns von allen Illustrierten entgegen: Angelina Jolie und Brad Pitt. Das Traumpaar aus Hollywood scheint im Glück zu baden: sechs Kinder, zwei Karrieren und eine fast schon demonstrativ zur Schau getragene Liebe. Auf Filmgalas und bei Premieren turteln die beiden wie Frischverliebte miteinander. Da scheinen sich zwei gefunden zu haben, die perfekt zueinander passen. So sehr, dass die beiden den Spitznamen „Brangelina“ verpasst bekommen haben – ein Paar als Einheit.

Ob das Liebesglück von Jolie und Pitt Bestand haben wird, steht in den Sternen. Statistisch gesehen haben die beiden Stars – die übrigens nicht miteinander verheiratet sind – jedenfalls eher schlechte Karten. Die Halbwertszeit von Paaren im Rampenlicht des Showbusiness liegt eher noch niedriger als die von weniger beobachteten Paaren. „In Hollywood entstehen Filme, deren Dreharbeiten länger dauern als manche Schauspielerehe“, merkte Barbra Streisand dazu einmal an. Logisch eigentlich: Wer es wie Liz Taylor auf acht Ehen bringen will, kann nicht allzu lang bei einem Partner verweilen.

Der Bund fürs Leben hält immer kürzer

Aber auch für Frauen und Männer mit einem ganz alltäglichen Leben läuten die Hochzeitsglocken immer seltener das endgültige Happy End ein. Für so manches Paar entpuppt sich das Geläut als die Begleitmusik zum Anfang vom Ende. Die Wahrscheinlichkeit, dass aus den einst glücklich Verliebten

eher früher als später erbitterte Gegner werden, ist heute so groß wie nie. In Deutschland beispielsweise wird bereits etwa jede dritte Ehe geschieden! Die Zahl derer, die sich trennen, bevor sie vor den Traualtar oder Standesbeamten getreten sind, erfassen die offiziellen Statistiken erst gar nicht.

Allerdings, dass Paare früher auf Dauer glücklicher waren, darf man bezweifeln. Schließlich dichtete schon Friedrich Schiller: „Drum prüfe, wer sich ewig bindet, ob sich das Herz zum Herzen findet. Der Wahn ist kurz, die Reu ist lang.“ Einen Hinweis darauf, was genau es denn zu prüfen gilt, will man später nicht der „Reu“ anheimfallen, bleibt der Dichter der *Glocke* jedoch schuldig. Der Volksmund hält zwar ein paar Ratschläge parat. Nur widersprechen die sich: „Gleich und gleich gesellt sich gern“, heißt es. Aber auch: „Gegensätze ziehen sich an.“

Wie gut man zueinander passt, lässt sich messen

„Zufriedenheit und Glück in einer Partnerschaft sind nicht vom Schicksal oder vom Zufall abhängig, sondern werden maßgeblich vom konkreten Verhalten beider Partner bestimmt“, erklärt Dr. Christoph von Quast. Der Psychologe entwickelt mit seinen Mitarbeitern am Institut für Psychologische Forschung und Beratung in Pürgen wissenschaftlich fundierte Persönlichkeitstests. „Ein wichtiger Faktor ist auch, ob und wie gut die beiden Partner im Hinblick auf entscheidende Persönlichkeitseigenschaften zusammenpassen“, sagt der Experte.

Exklusiv für *Reader's Digest* hat Dr. von Quast einen Partner-Check zusammengestellt. Auf den folgenden Seiten können Sie testen, ob und wie gut Ihr Partner zu Ihnen passt. Einen noch ausführlicheren Test finden Sie im Internet unter www.vonquastinstitut.de. Bevor Sie sich ans Ausfüllen machen, sollten Sie wissen, dass auch Paare, deren Persönlichkeiten weniger miteinander harmonieren, eine glückliche Partnerschaft führen können – sie müssen allerdings mehr dafür tun als jene, die sich von vornherein ideal ergänzen.

Wie schließlich jedes Paar Probleme, die in der Partnerschaft unweigerlich auftreten, entschärfen kann, verraten Ihnen unsere fünf Kommunikations-Tipps (Seite 84). Viel Spaß!

So funktioniert´s:

Der Test spricht beide Partner an. So füllen Sie ihn richtig aus: Entweder ...

- ▶ alleine und stellvertretend für den Partner – Sie schätzen also sich selbst und Ihren Partner ein – oder
- ▶ von beiden Partnern gemeinsam

Geben Sie Ihre Antworten spontan, ohne langes Nachdenken. Füllen Sie den Test unbedingt vollständig aus, auch wenn Sie meinen, dass Ihre Antwort nicht 100-prozentig zutrifft.

Das sind die Bewertungen:

- 1 = stimmt gar nicht**
- 2 = stimmt ein wenig**
- 3 = stimmt weitgehend**
- 4 = stimmt vollkommen**

Wie glücklich Sie in Ihrer Partnerschaft sind, hängt nicht vom Zufall ab



Partner 1	Wie gut passen Sie zueinander?	Partner 2
1 2 3 4		1 2 3 4
1. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Wenn es mir schlecht geht, ist mein Partner immer für mich da.	1. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ich ergreife jede Gelegenheit, neue Menschen kennen zu lernen.	2. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ich bin nicht nachtragend.	3. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Mit meinem Partner möchte ich am liebsten alles zusammen machen.	4. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ich weiche gern von der Norm ab.	5. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ich finde es inspirierend, wenn sich etwas Neues ergibt.	6. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Meine Ziele verfolge ich hartnäckig.	7. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Bei festen Terminen akzeptiere ich keine Unpünktlichkeit.	8. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ich sehe das Leben voller Zuversicht.	9. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	In zwischenmenschlichen Beziehungen strebe ich nach Harmonie.	10. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ich bin ein großzügiger Mensch.	11. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ich bin nicht aus der Ruhe zu bringen.	12. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
13. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ich bin gern mit ausgelassenen Leuten zusammen.	13. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
14. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Für neue Ideen bin ich aufgeschlossen.	14. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
15. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ich kann mich in die Lage anderer Menschen versetzen.	15. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
16. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Meine Interessen sind breit gestreut.	16. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
17. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Man kann sich auf mich verlassen.	17. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
18. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ich kleide mich so, wie es der Anlass erfordert.	18. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
19. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ich wünsche mir in einer Partnerschaft größtmögliche Nähe und Gemeinsamkeit.	19. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
20. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	In Gelddingen bin ich eher locker.	20. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
21. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ich finde es schön, wenn etwas los ist.	21. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
22. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ich spüre genau, wie andere Menschen sich fühlen.	22. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
23. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ich liebe Überraschungen.	23. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
24. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	In der Erfüllung meiner Aufgaben bin ich sehr gewissenhaft.	24. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
25. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Wenn ich ein Ziel vor Augen habe, lasse ich mich auch durch einen Misserfolg nicht vom Weg abbringen.	25. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<p>◀ Punkte (Summe)</p> <p>Punkte (Summe) ▶</p>	

Addieren Sie Ihre Ergebnisse (1 = stimmt gar nicht, 2 = stimmt ein wenig, 3 = stimmt weitgehend, 4 = stimmt vollkommen) für beide Partner getrennt, und tragen Sie beide Punktesummen unten ein. Sie können jeweils einen Wert zwischen 25 und 100 Punkten erzielen.

Auswertung: Wie gut passen Sie zusammen?

Führen Sie jetzt Ihre beiden Ergebnisse zusammen: Hat Partner 1 zum Beispiel 55 Punkte und Partner 2 hat 77 Punkte, trifft die Auswertung „ziemlich gut“ auf Sie zu.

		Partner 2			
		25 bis 50	51 bis 75	76 bis 100	
Partner 1	Punkte				
	25 bis 50	<input type="checkbox"/> relativ gut	<input type="checkbox"/> relativ gut	<input type="checkbox"/> weniger gut	
	51 bis 75	<input type="checkbox"/> relativ gut	<input type="checkbox"/> gut	<input type="checkbox"/> ziemlich gut	
		76 bis 100	<input type="checkbox"/> weniger gut	<input type="checkbox"/> ziemlich gut	<input type="checkbox"/> sehr gut

Sehr gut

Sie passen sehr gut zusammen, denn im Hinblick auf Ihre Eigenschaften, Interessen und Einstellungen sind Sie sich sehr ähnlich. Die Chancen dafür, dass Sie eine dauerhaft glückliche Beziehung führen, stehen also gut! Sicher gibt es auch in Ihrer Partnerschaft – wie in jeder anderen – mal den einen oder anderen Punkt, der zu Meinungsverschiedenheiten und Reibereien führt. Wenn Sie jedoch die Auseinandersetzungen darüber mit gegenseitigem Respekt und Kompromissbereitschaft führen, kann Ihrer Liebe eigentlich nichts passieren.

Trotzdem: Pflegen und hegen Sie beide Ihre Partnerschaft wie ein zartes Pflänzchen. Unsere fünf Kommunikations-Tipps können Ihnen dabei helfen (siehe Seite 84).

Gut

Sie passen gut zusammen, denn Ihre Eigenschaften, Interessen und Einstellungen sind ganz ähnlich. Ihre beiden Persönlichkeiten stimmen zwar nicht hundertprozentig überein, aber Sie verfügen über eine gute psycho-

logische Basis für eine glückliche Partnerschaft! In manchen Punkten können Sie – wie jeder andere auch – noch an sich persönlich arbeiten. Werfen Sie dazu vor allem noch einmal einen Blick auf die Aussagen, die Sie für sich mit „stimmt gar nicht“ oder „stimmt ein wenig“ bewertet haben. Natürlich kann es zwischen Ihnen beiden wie in jeder Freundschaft oder Partnerschaft schon einmal Differenzen geben. Unstimmigkeiten klären Sie am besten in offenen Gesprächen. Machen Sie sich dabei unsere fünf Kommunikations-Tipps zunutze (siehe Seite 84). Pflegen Sie Ihre gemeinsamen Interessen und Hobbys. Das macht nicht nur Spaß, sondern tut auch Ihrer Beziehung gut.

Ziemlich gut

Sie passen ziemlich gut zusammen, denn Sie haben recht ähnliche Eigenschaften, Interessen und Einstellungen. Bei einigen Persönlichkeitseigenschaften, die für das Funktionieren einer Partnerschaft ausschlaggebend sind, unterscheiden Sie sich aber doch deutlich. Welche das in Ihrem Fall sind, verrät Ihnen unser

Test: Schauen Sie noch einmal auf die Aussagen, bei denen Ihre Bewertungen weit auseinandergehen. Sind Sie beispielsweise gern ausgelassen, Ihr Partner jedoch liebt es eher ruhig, kann das Anlass zu Uneinigkeit und Auseinandersetzungen sein. Achten Sie darauf, dass Sie Meinungsverschiedenheiten fair und kompromissbereit bereinigen. Unsere fünf Kommunikations-Tipps (siehe Seite 84) geben Ihnen dabei Hilfestellung. Stärken Sie bewusst die Gemeinsamkeiten in Ihrer Partnerschaft, indem Sie zusammen

Hobbys pflegen und geteilten Interessen nachgehen. Dann stehen auch Ihre Chancen auf eine glückliche und lang andauernde Beziehung gut!

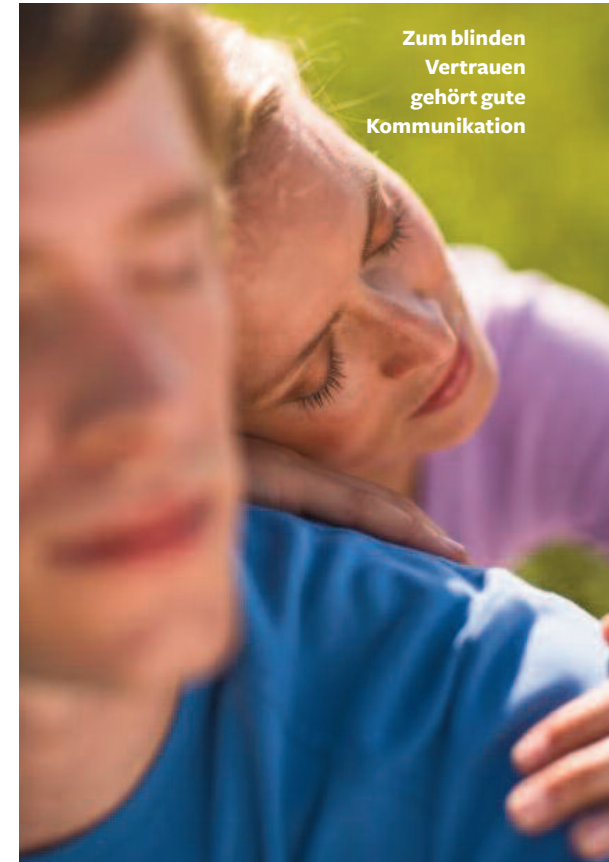
Relativ gut

Sie passen relativ gut zusammen. Ihre Eigenschaften, Interessen und Einstellungen sind ziemlich ähnlich. Allerdings verfügen Sie beide über Eigenschaften, die Konfliktstoff in sich bergen. Anhaltspunkte geben Ihnen in dieser Hinsicht insbesondere die Aussagen, die Sie beide mit „stimmt gar nicht“ oder „stimmt ein wenig“ bewertet haben. Wenn zum Beispiel sowohl Sie als auch Ihre Partnerin wenig großzügig sind, bedeutet das nicht zwangsläufig, dass Sie sich gut verstehen. Genauso gut kann diese

Übereinstimmung Enttäuschung und Streit auslösen, weil jeder vom anderen mehr Großzügigkeit erwartet hat.

Trotzdem: Auch Ihre Partnerschaft kann gut funktionieren! Gerade dann, wenn Sie besonders auf gegenseitige Toleranz achten und aktiv Ihre Beziehung pflegen. Gehen Sie gemeinsam tanzen, wandern, oder spielen Sie Schach – was immer Sie beide gerne mögen. Wenn – wie bei jedem Paar einmal – Konflikte auftauchen, setzen Sie unsere fünf Kommunikations-Tipps ein (siehe Seite 84).

Zum blinden
Vertrauen
gehört gute
Kommunikation



Weniger gut

Sie passen aus persönlichkeitspsychologischer Sicht nicht so gut zusammen, denn Sie sind sich im Hinblick auf Ihre Eigenschaften, Interessen und Einstellungen recht unähnlich. Auch wenn Sie sich gut verstehen, gibt es doch eher wenige Übereinstimmungen in wichtigen Punkten Ihrer beider Persönlichkeiten. Da ist Konfliktpotenzial vorhanden.

Das heißt jedoch nicht, dass Sie keine glückliche Beziehung führen können, Sie müssen nur etwas dafür

tun – vielleicht mehr als andere! Achten Sie unbedingt auf gegenseitige Toleranz, und gestehen Sie dem anderen den nötigen Freiraum zu. Gehen Sie über Eigenheiten des Partners großzügig hinweg. Wie für jedes Paar gilt auch für Sie: Beziehungen müssen gepflegt werden. Gemeinsame Unternehmungen und Hobbys helfen Ihnen dabei. Bei Streitigkeiten ist es besonders wichtig, dass Sie gut miteinander umgehen. Wie das eigentlich ganz einfach geht, zeigen Ihnen die folgenden Kommunikations-Tipps.

Fünf Kommunikations-Tipps

In jeder Partnerschaft gibt es einmal Probleme – genau wie in Familie und Beruf. Dann helfen konstruktives Verhalten und klärende Gespräche. So gelingt Kommunikation:

► **Vermeiden Sie** Vorwürfe und aggressive Reaktionen. Beides erzeugt bei Ihrem Partner negative Gefühle. Mit allem, was als Bestrafung empfunden wird, erreichen Sie allenfalls ein kurzfristiges Unterdrücken unerwünschten Verhaltens. Der richtige Weg ist die positive Verstärkung: Lob und Bestätigung, Zuwendung wie ein Lächeln oder Streicheln bewirken beim Partner positive Gefühle und erhöhen seine Bereitschaft zu offener und direkter Kommunikation. Je mehr ein Partner von dem anderen durch Aufmerksam-

keit, Zuwendung oder Bestätigung positiv verstärkt wird, desto mehr wird auch bei diesem die Bereitschaft wachsen, seinerseits den Partner positiv zu verstärken. Umgekehrt führen Beleidigungen und Vorhaltungen zu gleichem Verhalten beim Partner.

► **Sprechen Sie** in Auseinandersetzungen nur über das Thema, das augenblicklich im Raum steht. Vermeiden Sie es, frühere Fehler oder Versäumnisse Ihres Partners mit dem aktuellen Thema zu vermischen. Beschränken Sie sich also auf das „Hier und Jetzt“.

► **Beziehen Sie** sich in Auseinandersetzungen nur auf ganz bestimmte Verhaltensweisen in ganz konkreten Situationen, ohne zu verallgemeinern! Sagen Sie nicht: „Du lässt mich

immer allein!“, sondern: „Gestern hast du mich von acht bis elf Uhr allein gelassen.“

► **Schreiben Sie** Ihrem Partner keine negativen, scheinbar unveränderlichen Eigenschaften zu, sondern beziehen Sie sich nur auf veränderbares, konkretes Verhalten. Er ist kein Egoist, sondern er hat sich egoistisch verhalten.

► **Äußern Sie** Ihre persönlichen Gefühle und Gedanken. Dazu eignen sich sogenannte „Ich-Botschaften“ besser als „Du-Botschaften“, die dem Partner die Schuld zuweisen und es ihm erschweren, auf Sie einzugehen. Sagen Sie also nicht: „Du machst schon wieder so einen Lärm!“, sondern: „Ich kann mich nicht konzentrieren, wenn die Musik so laut ist.“ *Dr. Christoph von Quast*