

Partnerwahl-Klarheitscheck

Ein ruhiger Check, damit du Intensität, Hoffnung und echte Passung besser unterscheiden kannst. Er ersetzt keine Beratung und keine Therapie. Er hilft dir, genauer hinzusehen, bevor du dich selbst verlierst.

So nutzt du das Workbook:

Fülle es nicht direkt nach einem emotionalen Hoch oder Tief aus. Nimm dir 20 Minuten, schreibe konkret und prüfe Verhalten statt Versprechen.

1. Was suche ich wirklich?

Schreibe drei Bedürfnisse auf, die in einer Beziehung nicht verhandelbar sind.

2. Was verwechsle ich leicht mit Liebe?

- Starke Spannung, obwohl ich mich unsicher fühle.
- Hoffnung auf Veränderung statt beobachtbares Verhalten.
- Der Wunsch, endlich gewählt zu werden.
- Ein bekanntes altes Muster, das sich vertraut anfühlt.

Notiz: Was davon erkennst du bei dir?

Mehr zum Artikel: <https://lebenohnesorgen.de/wie-du-die-liebe-deines-lebens-findest/>

3. Projektion oder echte Passung?

Frage	Meine Beobachtung
Was sehe ich wirklich?	
Was hoffe ich nur?	
Passen Worte und Verhalten zusammen?	
Fühle ich mich ruhiger oder dauernd angespannt?	
Bleibe ich bei mir?	

4. Der 3-Dates-Check

Nach Date 1

War die Begegnung respektvoll, ruhig und klar?

Nach Date 3

Gibt es echte Gegenseitigkeit oder nur Spannung?

Nach 6 Wochen

Wird Verhalten verlässlicher oder unklarer?

Nach 3 Monaten

Ist Platz für dein Leben, deine Grenzen und deine Werte?

Tipp: Beantworte die Fragen nach Verhalten, nicht nach Fantasie.

5. Warnsignale

Stopp und langsamer werden, wenn:

- Druck entsteht, dich schnell zu binden.
- Du dich klein, unsicher oder schuldig fühlst.
- Worte und Verhalten dauerhaft nicht zusammenpassen.
- Du Grenzen erklärst und sie ignoriert werden.

6. Drei Sätze für Klarheit

Tempo Ich mag dich kennenlernen, aber ich möchte langsam bleiben und sehen, ob es wirklich passt.

Verhalten Mir ist wichtig, dass Worte und Verhalten zusammenpassen. Daran orientiere ich mich.

Grenze Wenn etwas für mich unklar bleibt, spreche ich es an. Wenn es wieder unklar wird, ziehe ich mich zurück.

7. Meine nächste ehrliche Entscheidung

Was beobachte ich?

Was rede ich mir schön?

Welcher nächste Schritt schützt meinen Selbstwert?

Wenn Angst, Kontrolle, Drohungen oder Gewalt im Spiel sind, geht Sicherheit vor Dating-Optimierung. Nutze offizielle Hilfe oder vertraute Unterstützung.