

POSITIVE PARTNERSHIP

ZUSAMMENFASSUNG DER
UMFRAGE-ERGEBNISSE



Stefanie Ahrens & Clemens Groß

18.09.2016

...das Wichtigste ist der Mensch

ÜBERBLICK

Zusammenfassung der Umfrage-Ergebnisse aus der Online-Umfrage Juli/August 2016 zum Thema:

Positive Partnership - Tiefe und Verbundenheit in der Partnerschaft

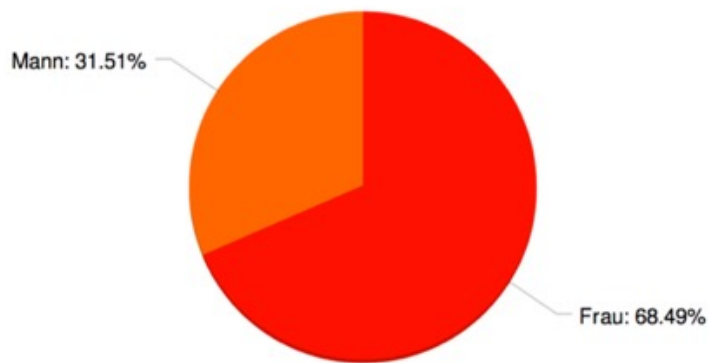
Bei der Umfrage ging es uns unter anderem darum, herauszufinden, welche Probleme viele Paare in ihren Beziehungen sehen und was dazu führt, dass sich beide wohl fühlen und die Partnerschaft als ein erfülltes Miteinander erleben lässt. Außerdem war ein Fokus-Punkt, was aus Sicht von Paaren helfen kann, die eigene Beziehung noch tiefer und mit mehr Verbundenheit zu führen. In dieser Auswertung befinden sich Auszüge aus den Antworten und es sind hauptsächlich die Kriterien berücksichtigt, die gehäuft genannt wurden. Die Auswertung hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Unsere eigenen Meinungen, Erfahrungen oder Bewertungen sind in keiner Weise berücksichtigt oder eingeflossen.

Auf der Grundlage der Positiven Psychologie, Gewohnheitsforschung, Neurologie und Glücksforschung haben wir das PKMI-Konzept entwickelt. Unser Ziel ist es nun, Workshops, Trainings und Seminare zu entwickeln, die Paare nachhaltig unterstützen, ihre Probleme zu bewältigen und (wieder) mehr Tiefe und Verbundenheit in ihre Beziehung zu bringen. Weitere Informationen hierzu findest Du unter www.pkmi.de/x-kurse/positive-partnership/. Viel Freude beim Lesen!

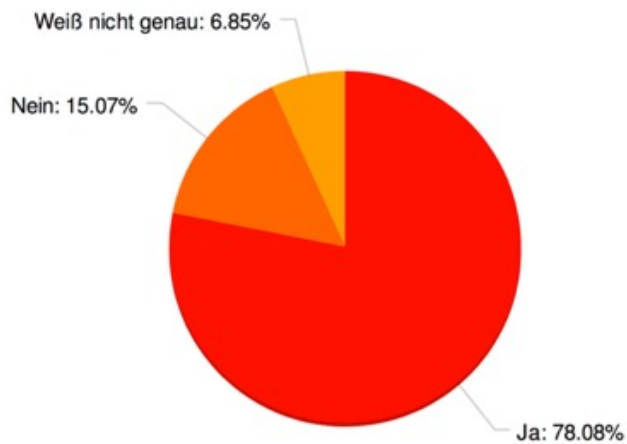
Stefanie Ahrens & Clemens Groß



TEILNEHMER DER UMFRAGE



BIST DU AKTUELL IN EINER PARTNERSCHAFT?



WIE GLÜCKLICH BIST DU DERZEIT IN DEINER BEZIEHUNG? ALTERNATIV: WIE GLÜCKLICH BIST DU ALS SINGLE?

Auf einer Skala von 0 (total unzufrieden) bis 10 (unglaublich glücklich) kam insgesamt ein durchschnittlicher Wert von **8,16** heraus.

WAS IST BESONDERS WERTVOLL IN DEINER BEZIEHUNG?

(Auszüge aus häufig genannten Kriterien)

- Jeder darf so sein, wie er ist (Akzeptanz)
- Viel Freiheit und trotzdem Geborgenheit
- Viele gemeinsame Interessen/Ziele und Werte
- Gemeinsames Erleben
- Verlässlichkeit und Vertrauen
- Sich gemeinsam weiterzuentwickeln – Beziehung bedeutet Arbeit miteinander
- Humor
- Guter Sex
- Verständnis für die Belange des Partners
- Austausch und tiefe Gespräche (auch bei Konflikten)
- Tiefes Gefühl der Verbundenheit
- Liebevolles Miteinander/Wertschätzung
- Unterstützung
- Toller Vater für die Kinder

WAS STÖRT(E) DICH BESONDERS IN DEINER BEZIEHUNG?

(Auszüge aus häufig genannten Kriterien)

- Fehlende Unterstützung im Alltag (hauptsächlich von Frauen genannt)
- Unverbindlichkeit
- Langeweile
- Abhängigkeit des Partners
- Fehlende Bereitschaft, an der Beziehung zu arbeiten = > Stillstand
- Unterschiedliche Interessen, Lebensziele und Werte
- Fehlende Akzeptanz für das Anders-sein und -denken des Partners
- Zu wenig Freiraum
- Streitigkeiten und mangelnde Kommunikation
- Zu viel Fernsehen – mangelnde Initiative
- Eifersucht, Misstrauen, Kontrolle
- Fehlende Wertschätzung und fehlender Respekt
- Lügen und Seitensprünge
- Zu wenig Zärtlichkeit und Sex



WORAN IST DIE LETZTE BEZIEHUNG GESCHEITERT?

(Auszüge aus häufig genannten Kriterien)

- Seitensprung
- Stillstand
- Lustlosigkeit
- Eifersucht
- Fehlende Übereinstimmung von Werten und Lebensvorstellungen
- Fehlender Freiraum (selbst nicht genommen oder vom P. nicht akzeptiert)
- Kleine Kinder
- Ausbleibende Kommunikation
- Mangelnde Bereitschaft zur Verbesserung der Beziehung
- Wenig gemeinsame Interessen
- Machtkämpfe

WAS HÄTTE DER BEZIEHUNG KONKRET GEHOLFEN?

(Auszüge aus häufig genannten Kriterien)

- Paarberatung / Paartherapie / professionelle Unterstützung
- Bereitschaft des Partners, an der Beziehung zu arbeiten
- Wertschätzende Kommunikation
- Akzeptanz des Partners, auch wenn er/sie anders ist
- Ehrlichkeit und Offenheit
- Achtsamkeit und Verständnis füreinander
- Zu Beginn herausfinden, was wichtig ist (und was der Partner erfüllt)
- Reflexion
- Zeit zu zweit
- Auszeit voneinander – auch Erleben ohne Partner



WAS WÜRDEST DU IM BEZUG AUF PARTNERSCHAFT AN DIR SELBST GERN VERÄNDERN?

(Auszüge aus häufig genannten Kriterien)

- Eigene Bedürfnisse/Wünsche klarer erkennen und kommunizieren
- Besser kommunizieren können = > weniger Streit
- Auf mich selbst mehr hören = > auch mal NEIN sagen
- Unabhängiger sein - zu meinem Leben stehen
- Den Partner akzeptieren und sein lassen
- Stabilität in mir selbst
- Mir klarer werden, was ich von einer Partnerschaft erwarte, was mir wichtig ist
- Selbst mehr für die Beziehung tun
- Mehr Gelassenheit und Ruhe bei Streitigkeiten = > Potenzial für Wachstum erkennen
- Mehr Vertrauen aufbauen
- Mich mehr auf den Partner einlassen
- Mehr Aufmerksamkeit zeigen und Zeit für den Partner nehmen

WELCHE WÜNSCHE HAST DU AN DEINEN PARTNER?

(Auszüge aus häufig genannten Kriterien)

- Aktivität in Bezug auf die Beziehung – gemeinsam die Partnerschaft gestalten und sich selbst weiterentwickeln
- Mehr Achtsamkeit für die Wirkung seiner/ihrer Äußerungen und Verhaltensweisen auf andere
- Mehr Zeit miteinander verbringen
- Grundsätzlich mehr miteinander kommunizieren (nichts verdrängen)
- Mehr Austausch über tiefe Gedanken und Gefühle
- Mehr Abstand und Unabhängigkeit, kein Klammern
- Sicherheit
- Mehr Offenheit für das Thema „Persönliche Weiterentwicklung“
- Mehr Zeit für mich
- Vertrauen, Anerkennung und Unterstützung
- Mehr Nähe, Zärtlichkeit, Abwechslung beim Sex, bzw. etwas dafür zu tun, wenn Unlust entstanden ist



WIE WÜNSCHT DU DIR, DASS MAN IN EINER PARTNERSCHAFT MIT DIR UMGEHT? WAS IST DIR BESONDERS WICHTIG?

(Auszüge aus häufig genannten Kriterien)

- Respektvoll und wertschätzend
- Zuhören, nachfragen und meine Bedürfnisse ernst nehmen, mir einen besonderen Stellenwert im Leben geben
- mich nicht „umerziehen“ wollen = > Akzeptanz meiner selbst
- Empathie und Verständnis für mich und meine Bedürfnisse
- Absolute Freiheit und Akzeptanz
- Vertrauen!!!
- Offene Kommunikation (positive und negative Dinge ansprechen)
- Liebe, Ehrlichkeit, Verbindlichkeit
- Mir Raum geben und trotzdem Halt und Unterstützung
- Liebevoller Umgang im Miteinander
- Humor
- Berührungen, Sex und Nähe
- Abstand und mich auch Dinge alleine machen lassen - ohne Stress

WELCHE UNSICHERHEITEN/ZWEIFEL HAST DU IN DEINER PARTNERSCHAFT? WELCHE HATTEST DU IN DEINER LETZTEN?

(Auszüge aus häufig genannten Kriterien)

- Meint der Partner es wirklich ernst mit mir? Werde ich wirklich geliebt?
- Wenig offene Kommunikation schafft Unsicherheit
- Unterschiedliche Werte und Interessen = > funktioniert das?
- Probleme, zu vertrauen / Angst vor Seitensprung
- Ob unsere gegenseitigen „Macken“ uns irgendwann zu sehr stören
- Sorge, dass der Alltag die Liebe versiegen lässt
- Angst vor Zurückweisung
- Das die Beziehung an fehlender/seltener Sexualität zerbricht
- Schaffen wir es, wieder zueinander zu finden?
- Eifersucht auf Interessen des Partners
- Empfundene Ablehnung bei einem NEIN des Partners



FRAGEN AN DIE FRAUENWELT:

(Allgemein oder sehr persönlich - Auszüge)

- Was ist an uns Männern am schwierigsten zu verstehen bzw. am schwierigsten auszuhalten?
- Warum dürfen Männer nicht weinen und ihre Feinheit ausleben?
- Warum dürfen Frauen nicht auch mal die Macher und Ernährer sein?
- Warum setzt euer Teamgeist aus, wenn es um die Eroberung eines gemeinsam empfundenen attraktiven Mannes geht?
- Könnt ihr auch mal nicht berechnend sein?
- Was wünschen sich Frauen in der Partnerschaft am meisten?
- Warum ist die Bindung an Deine/unsere Kinder enger als an mich?
- Was ist Dir wichtig für den Rest unseres gemeinsamen Lebens?
- Was stört Dich an mir? Bist Du glücklich?
- Wie nimmst Du mich heute wahr?
- Was macht für Euch einen Mann attraktiv?
- Was ist die konkrete Motivation, um eine Partnerschaft einzugehen? Sind es Sachthemen (Versorgung, Angst vorm Alleinsein) oder sind es "Softthemen" wie Romantik etc.?
- Was ist für Dich der Sinn des Lebens? Deine Erfüllung?
- Würdest Du rückblickend etwas ändern?
- Wofür braucht „Frau“ 100 Paar Schuhe? 😊
- Was möchte die moderne Frau von heute wirklich von dem Mann an Ihrer Seite?

FRAGEN AN DIE MÄNNERWELT:

(Allgemein oder sehr persönlich - Auszüge)

- Wieso seid ihr in manchen Bereichen so desinteressiert?
- Warum fällt es Euch so schwer, die zarte Seite in Euch zuzulassen?
- Was braucht ihr, um starke Frauen an Eurer Seite bestehen zu lassen?
- Warum habt ihr manchmal keine Lust auf eine tiefe Beziehung, sondern wollt Euch nur oberflächlich binden?
- Wieso ist es für Euch oft normal, mehrere Frauen zu haben? Eure Partnerin darf es aber nicht?
- Was denkt ihr wirklich beim Sex?



- Nehmt ihr uns als Frau ernst?
- Was reizt Euch an One-Night-Stands?
- Was braucht ihr, um uns Frauen Eure Gefühle mitzuteilen?
- Habt ihr manchmal lieber irgendeine Frau... als allein zu sein?
- Wie kann Distanz und Nähe wirklich funktionieren?
- Wieso seid ihr manchmal so visuell gesteuert? Was reizt Euch daran?
- Was ist für Euch das Wichtigste an einer Beziehung?
- Warum dürfen Männer nicht weinen und ihre Feinheit ausleben?
- Denkt ihr wirklich ständig nur an das „Eine“?
- Wie schafft ihr es, so verdammt selbstbewusst zu sein?
- Fühlen Männer wirklich häufig so wenig?
- Sagt ihr tatsächlich immer, was ihr meint... so dass wir Frauen aufhören können, zu interpretieren?
- Können Männer in einer Beziehung mit nur einem Partner glücklich sein?
- Warum dürfen Frauen nicht auch mal die Macher und Ernährer sein?
- Warum geht ihr Konflikten aus dem Weg?

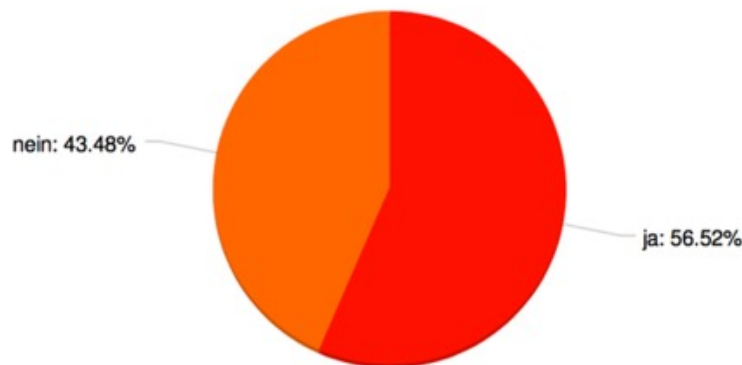
WAS GLAUBST DU, SIND DIE HAUPTPROBLEME IN BEZIEHUNGEN/PARTNERSCHAFTEN?

(Auszüge aus häufig genannten Kriterien)

- Fehlende, mangelnde oder falsche Kommunikation!!!
- Stress und Alltag
- Es wird zu wenig wirklich zugehört und zu viel interpretiert
- Unausgesprochene und nicht gelebte Bedürfnisse
- Den anderen so zu akzeptieren, wie er ist => Um-Erziehen wollen
- Unterschiedliche Werte/Lebenseinstellungen und Verständnis darüber, was Liebe, Partnerschaft etc. für jeden bedeutet
- Gewohnheiten und eingefahrene Sichtweisen
- Besitzansprüche und Eifersucht, Kontrolle und mangelndes Vertrauen
- Abhängigkeit vom Partner / Partner ist Ersatz für Fehlendes in uns selbst
- zu hohe Erwartungen und Ansprüche an sich und Partner
- Zu wenig Toleranz und Akzeptanz
- Männer denken rational - Frauen eher emotional



WÜRDST DU EINEN WORKSHOP IN ANSPRUCH NEHMEN, UM MEHR TIEFE, VERBUNDENHEIT UND GLÜCK IN DEINE BEZIEHUNG ZU BRINGEN?



FRAUEN: 61,23% JA - 38,77% NEIN

MÄNNER: 45,00% JA - 55,00% NEIN

Wenn Du weiter über das Thema „Positive Partnership“ und auch über das Konzept und die Workshops informiert werden möchtest, melde Dich einfach zu unserem Newsletter an, schaue Dich auf unserer Internetseite www.pkmi.de/x-kurse/positive-partnership/ um oder schicke uns eine E-Mail an info@pkmi.de.

Link zum Newsletter:

https://app.getresponse.com/site2/pkminewsletter?u=B3PTx&webforms_id=5822703