

## Fragebogen für den Beziehungscheck:

Beziehungsfaktoren (s. Formel)	Items Beziehungsmerkmale	NEIN	eher Nein	eher Ja	JA	Ø
<b>I.</b> Bindung	1. Im Kontakt mit ihm/ihr empfinde ich Sympathie und fühle mich wohl.					
	2. Mein Gegenüber interessiert sich für mich und meine Situation.					
	3. Ihn/sie kann ich um Hilfe bitten, er/sie unterstützt mich auch spontan, wenn nötig.					
<b>II.</b> Auseinandersetzung	4. Ich kann ihm/ihr gegenüber offen meinen Standpunkt äußern und er/sie hört mir zu.					
	5. Er/sie äußert seine Meinung offen, auch wenn wir unterschiedlicher Ansicht sind.					
	6. Wir können Meinungsverschiedenheiten austragen, ohne uns dabei zu verletzen.					
<b>III.</b> Gemeinsam Handeln	7. Wenn wir gemeinsam handeln, kann ich mich auf ihn oder sie verlassen.					
	8. Ihn/sie empfinde ich im persönlichen Umgang als ehrlich und glaubwürdig.					
	9. Er/sie ist wichtig für unser gemeinsames Handeln, sein/ihr Engagement würde mir fehlen.					
<b>IV.</b> Anerkennung	10. Er/sie behandelt mich mit Wertschätzung, unser Umgang miteinander baut mich auf.					
	11. Seine/ihre Anerkennung für eine Leistung ist nachvollziehbar und angemessen formuliert.					
	12. Anerkennung äußern wir gegenseitig offen, spontan und direkt.					

Bitte bilden Sie nach dem Ankreuzen der einzelnen Aussagen unter der Spalte Ø ganz rechts den Durchschnitt der Aussagen indem Sie **j** oder **n** eintragen.

Beispiel für die Typenbildung:

I. Bindung: 1) eher ja, 2) eher nein, 3) JA = Ø : j  
 II. Auseinandersetzung: 4) eher nein, 5) JA, 6) eher nein = Ø : n  
 III. Gemeinsames Handeln: 7) eher ja, 8) JA, 9) eher ja = Ø : j  
 IV. Anerkennung: 10) eher ja, 11) NEIN, 12) eher nein = Ø : n

Nun erhalten Sie einen Beziehungstyp, der im Beispiel **> j n j n <** lautet.

In der folgenden Auswertung können Sie nun Ihren Typ mit einem kurzen Kommentar für Ihre weitere Reflexion wieder finden.

## Auswertung Beziehungscheck:

### Typen

- j j j j** Sie verfügen über eine sehr gute Bindung zu Ihrem Gegenüber und können eine gemeinsame Sache erfolgreich vorantreiben. Dabei setzen Sie sich konstruktiv und fair auseinander und pflegen einen wertschätzenden Umgang mit einander.  
**Typ: Sehr wertvolle Bindung ► pflegen!**
- j j j n** Sie verfügen über eine gute Bindung zu Ihrem Gegenüber und können eine gemeinsame Sache erfolgreich vorantreiben. Dabei setzen Sie sich konstruktiv und fair auseinander. Die gegenseitige Anerkennung kommt indessen etwas zu kurz.  
**Typ: Gute Bindung ► Mit einer Prise Neid?**
- j n j j** Sie verfügen über eine gute Bindung zu Ihrem Gegenüber und können eine gemeinsame Sache erfolgreich vorantreiben. Auseinandersetzungen in der Sache zu führen, wird in der Regel vermieden. Im Umgang miteinander erleben Sie immer wieder Wertschätzung und Anerkennung.  
**Typ: Gute emotional-nahe Bindung ► Konflikte werden nicht so geführt wie es manchmal nötig wäre**
- n j j j** Spontan schätzen Sie die Bindungsqualität zu ihrem Gegenüber nicht als stabil und gefestigt ein. Trotzdem gelingt es Ihnen, eine gemeinsame Sache erfolgreich voranzutreiben. Dabei können Sie sich konstruktiv und fair auseinandersetzen und pflegen einen wertschätzenden Umgang mit einander.  
**Typ: Gute sachlich-rationale Beziehung ► Vermeidung zwischenmenschlicher Nähe**
- j j n j** Sie verfügen über eine gute Bindung zu Ihrem Gegenüber und können sich dabei konstruktiv und fair auseinandersetzen. Wenn Sie gemeinsam handeln, so verläuft dies allerdings eher schwerfällig und mühsam. Dabei pflegen Sie jedoch einen wertschätzenden Umgang mit einander.  
**Typ: Sympathische emotionale Bindung ► ohne gemeinsame Ziele**
- 
- j j n n** Sie verfügen über eine gute Bindung zu Ihrem Gegenüber und setzen sich dabei gerne konstruktiv und fair auseinander. Wenn Sie gemeinsam handeln, so verläuft dies eher schwerfällig und mühsam. Die gegenseitige Anerkennung kommt etwas zu kurz.  
**Typ: Sympathische Streitbeziehung ► gemeinsames Handeln zweitrangig**
- j n j n** Sie verfügen über eine gute Bindung zu Ihrem Gegenüber und können eine gemeinsame Sache erfolgreich vorantreiben. Auseinandersetzungen in der Sache zu führen, gelingt in dieser Beziehung meistens nicht. Die gegenseitige Anerkennung kommt etwas zu kurz.  
**Typ: Harmonisierend-sachorientierte Beziehung ► hält notwendige Kritik außen vor**
- j n n j** Sie verfügen über eine gute Bindung zu Ihrem Gegenüber und pflegen einen wertschätzenden Umgang mit einander. Auseinandersetzungen in der Sache zu führen, gelingt in dieser Beziehung meistens nicht. Wenn Sie gemeinsam handeln, so verläuft dies eher schwerfällig und mühsam.  
**Typ: Harmonisierend-erkennungorientierte Beziehung ► Sache kommt zu kurz**

**n n j j** Spontan schätzen Sie die Bindungsqualität zu ihrem Gegenüber nicht als stabil und gefestigt ein. Auseinandersetzungen in der Sache zu führen, ohne den anderen dabei zu verletzen, gelingt in dieser Beziehung meistens nicht. Trotzdem können Sie eine gemeinsame Sache erfolgreich vorantreiben. Dabei pflegen Sie einen wertschätzenden Umgang mit einander.

**Typ: Sachorientierte Zweckbeziehung ► Scheu vor Auseinandersetzungen**

**n j j n** Spontan schätzen Sie die Bindungsqualität zu ihrem Gegenüber nicht als stabil und gefestigt ein. Trotzdem gelingt es Ihnen, eine gemeinsame Sache erfolgreich vorantreiben. Dabei setzen Sie sich konstruktiv und fair auseinander. Die gegenseitige Anerkennung kommt allerdings zu kurz.

**Typ: Distanziert-ergebnisorientierte Beziehung ► Vermeidung zwischenmenschlicher Nähe**

**n j n j** Spontan schätzen Sie die Bindungsqualität zu ihrem Gegenüber nicht als stabil und gefestigt ein. Trotzdem können Sie sich konstruktiv und fair auseinandersetzen. Wenn Sie gemeinsam handeln, so verläuft dies eher schwerfällig und mühsam. Und doch erleben Sie immer wieder Wertschätzung und Anerkennung.

**Typ: Fach- und sachorientierte Beziehung ► leistungsorientierter Eigenbrötler?**

---

**j n n n** Sie verfügen über eine gute Bindung zu Ihrem Gegenüber. Auseinandersetzungen in der Sache zu führen, ohne den anderen dabei zu verletzen, gelingt in dieser Beziehung meistens nicht. Wenn Sie gemeinsam handeln, so verläuft dies eher schwerfällig und mühsam. Die gegenseitige Anerkennung kommt zu kurz.

**Typ: Klammer-Beziehung ► ohne Effekte für gemeinsames Handeln**

**n n n j** Spontan schätzen Sie die Bindungsqualität zu ihrem Gegenüber nicht als stabil und gefestigt ein. Auseinandersetzungen in der Sache zu führen, gelingt in dieser Beziehung meistens nicht bzw. wird vermieden. Wenn Sie gemeinsam handeln, so verläuft dies eher schwerfällig und mühsam. Trotzdem gelingt es, immer wieder Anerkennung zu geben und zu empfangen.

**Typ: Distanziert-instrumentelle Beziehung ► Anerkennung als Manipulation?**

**n j n n** Spontan schätzen Sie die Bindungsqualität zu ihrem Gegenüber nicht als stabil und gefestigt ein. Trotzdem setzen Sie sich konstruktiv und fair auseinander. Wenn Sie gemeinsam handeln, so verläuft dies eher schwerfällig und mühsam. Die gegenseitige Anerkennung kommt dabei zu kurz.

**Typ: Regel-verfahrensorientierte Beziehung ► (Schieds-)Richter?**

**n n j n** Spontan schätzen Sie die Bindungsqualität zu ihrem Gegenüber nicht als stabil und gefestigt ein. Auseinandersetzungen in der Sache zu führen, ohne den anderen dabei zu verletzen, gelingt in dieser Beziehung meistens nicht. Trotzdem ist es Ihnen möglich, eine gemeinsame Sache erfolgreich voranzutreiben. Die gegenseitige Anerkennung kommt dabei allerdings zu kurz.

**Typ: Indirekt-regelorientierte Beziehung ► Formalist?**

**nnnn** Spontan schätzen Sie die Bindungsqualität zu ihrem Gegenüber nicht als stabil und gefestigt ein. Auseinandersetzungen in der Sache zu führen, ohne den anderen dabei zu verletzen, gelingt in dieser Beziehung meistens nicht. Wenn Sie gemeinsam handeln, so verläuft dies eher schwerfällig und unbefriedigend und die gegenseitige Anerkennung kommt zu kurz.

**Typ: Keine Beziehung ► Was haben Sie mit diesem Menschen zu tun?**

## Schlussbemerkung:

Wie geht es Ihnen mit der Kurzauswertung Ihres Beziehungchecks?  
Wurden Ihre Voreinschätzungen bestätigt?  
Ergaben sich für Sie neue Perspektiven durch die Reflexion der Beziehung?  
Sehen Sie Ansätze dafür, wie Sie künftig ihre Beziehung gestalten wollen bzw. können?

Wenn Sie an einem Austausch, einer differenzierten Auswertung oder an einem Einzel- bzw. Teamcoaching interessiert sind, freuen wir uns über Ihren Anruf.

Kontakt ► Tel.: 06221 616299 E-Mail: [info@biologik.de](mailto:info@biologik.de) Homepage: [www.biologik.de](http://www.biologik.de)

© „Beziehungcheck“ alle Rechte vorbehalten: Institut für BioLogik der Führung und Fortbildung, Heidelberg