

## Einleitende Gedanken

Beziehungen sind komplex.

Sie bestehen nicht aus einem einzelnen Problem, sondern aus vielen miteinander verbundenen Ebenen: Kommunikation, Nähe, Alltag, Werte, Geschichte und Zukunft.

Der **RADAR-Check** lädt Sie ein, Ihre Beziehung aus einer **360°-Perspektive** zu betrachten – strukturiert, differenziert und ohne vorschnelle Bewertungen.

Er dient nicht dazu, festzustellen, was „richtig“ oder „falsch“ ist.

Er hilft vielmehr, Orientierung zu gewinnen, Unterschiede sichtbar zu machen und Entwicklungsmöglichkeiten zu erkennen.

So wie ein Radar Orientierung gibt, ohne zu urteilen, schafft auch dieser Check Klarheit und eine gemeinsame Gesprächsgrundlage.

## Was ist der RADAR 360°-Check?

Der RADAR-Check ist ein strukturierter Selbst-Check für Paare, von mir entwickelt auf Basis der **systemischen Paarberatung**

Er unterstützt dabei, den aktuellen Standort der Beziehung zu erkennen, unterschiedliche Wahrnehmungen sichtbar zu machen, Zusammenhänge zwischen verschiedenen Beziehungsebenen zu verstehen, und Entwicklungsmöglichkeiten einzuordnen.

Der RADAR-Check ist **ein Einstieg, kein Abschluss**.

Er ersetzt keine Gespräche – er bereitet sie vor.

---

## So nutzen Sie den RADAR-Check sinnvoll

- Jede Person füllt den Check zunächst **für sich** aus.
- Planen Sie etwa **15–20 Minuten** Zeit ein.
- Arbeiten Sie ehrlich und ohne Anspruch auf Perfektion.
- Nutzen Sie den Check als Ausgangspunkt für Gespräche – nicht als Urteil.

Viele Paare erleben bereits hier erste **Aha-Momente** und ein vertieftes Verständnis füreinander.

## Die fünf Blickrichtungen des RADAR-Checks

Bitte schätzen Sie jeden Bereich für sich persönlich ein.  
Es gibt kein richtig oder falsch – nur Ihre Wahrnehmung.

### R – Ressourcen

Was trägt Ihre Beziehung – trotz aller Herausforderungen?

*Einschätzung (Skala 1–10):* \_\_\_\_ / *mögliche Beispiele* \_\_\_\_

Worin erleben Sie Verbundenheit, Stabilität oder Verlässlichkeit?

*Einschätzung (Skala 1–10):* \_\_\_\_ / *mögliche Beispiele* \_\_\_\_

Was hat sich über die Zeit bewährt?

*Einschätzung (Skala 1–10):* \_\_\_\_ / *mögliche Beispiele* \_\_\_\_

Welche Stärken sehen Sie in Ihrer Beziehung?

*Einschätzung (Skala 1–10):* \_\_\_\_ / *mögliche Beispiele* \_\_\_\_

---

### A – Achtsamkeit

Wie bewusst nehmen Sie sich selbst und den anderen wahr?

*Einschätzung (Skala 1–10):* \_\_\_\_ / *mögliche Beispiele* \_\_\_\_

Fühlen Sie sich gesehen und gehört?

*Einschätzung (Skala 1–10):* \_\_\_\_ / *mögliche Beispiele* \_\_\_\_

Nehmen Sie eigene Gefühle und Bedürfnisse wahr?

*Einschätzung (Skala 1–10):* \_\_\_\_ / *mögliche Beispiele* \_\_\_\_

Gibt es Raum für Aufmerksamkeit im Alltag?

*Einschätzung (Skala 1–10):* \_\_\_\_ / *mögliche Beispiele* \_\_\_\_

---

### D – Dialog

Wie sprechen Sie miteinander – besonders dann, wenn es schwierig wird?

*Einschätzung (Skala 1–10):* \_\_\_\_ / *mögliche Beispiele* \_\_\_\_

Können Themen offen angesprochen werden?

*Einschätzung (Skala 1–10):* \_\_\_\_ / *mögliche Beispiele* \_\_\_\_

Wie gehen Sie mit Konflikten um?

*Einschätzung (Skala 1–10):* \_\_\_\_ / *mögliche Beispiele* \_\_\_\_

Gibt es Verständnis oder eher Missverständnisse?

*Einschätzung (Skala 1–10):* \_\_\_\_ / *mögliche Beispiele* \_\_\_\_

## A – Allianz

Fühlen Sie sich als Team?

Einschätzung (Skala 1–10): \_\_\_\_ / mögliche Beispiele \_\_\_\_

Gibt es ein erlebbares Wir-Gefühl?

Einschätzung (Skala 1–10): \_\_\_\_ / mögliche Beispiele \_\_\_\_

Ziehen Sie in wichtigen Fragen gemeinsam an einem Strang?

Einschätzung (Skala 1–10): \_\_\_\_ / mögliche Beispiele \_\_\_\_

Erleben Sie Unterstützung und Loyalität?

Einschätzung (Skala 1–10): \_\_\_\_ / mögliche Beispiele \_\_\_\_

---

## R – Resilienz

Wie geht Ihre Beziehung mit Belastungen, Krisen und Veränderungen um?

Einschätzung (Skala 1–10): \_\_\_\_ / mögliche Beispiele \_\_\_\_

Wie reagieren Sie auf Stress oder äußere Herausforderungen?

Einschätzung (Skala 1–10): \_\_\_\_ / mögliche Beispiele \_\_\_\_

Können Sie sich gegenseitig stabilisieren?

Einschätzung (Skala 1–10): \_\_\_\_ / mögliche Beispiele \_\_\_\_

Gibt es Vertrauen in die gemeinsame Bewältigung?

Einschätzung (Skala 1–10): \_\_\_\_ / mögliche Beispiele \_\_\_\_

---

## Gemeinsame Reflexion (optional)

Wenn beide Partner:innen den RADAR-Check ausgefüllt haben, kann ein Vergleich hilfreich sein:

- Wo liegen ähnliche Einschätzungen?
- Wo unterscheiden sich Wahrnehmungen deutlich?
- Welche Bereiche fühlen sich stabil an?
- Wo entsteht Gesprächsbedarf?

Unterschiede sind **kein Problem**, sondern wertvolle Hinweise auf innere Wirklichkeiten. **Nutzen Sie den RADAR-Check als Startpunkt.**

Entwicklung entsteht, wenn Wahrnehmungen geteilt und gehört werden.