

Natasha Burton

So findest du  
die  
Liebe  
deines  
Lebens

Frage für Frage zu  
Selbsterkenntnis und Liebesglück

**riva**

© 2021 des Titels »So findest du die Liebe deines Lebens« von Natasha Burton  
(ISBN 978-3-7423-1635-6) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.  
Nähere Informationen unter: [www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

## Einführung

Den richtigen Partner zu finden, fühlt sich manchmal an wie knallhartes Zocken. Du musst zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein (oder nach rechts wischen) und obendrein auch noch richtig gut drauf sein – du weißt, was ich meine, oder? Wie findest du also heraus, ob du dein passendes Gegenstück gefunden hast? Die Antwort ist eigentlich gar nicht schwer: Du musst *dich selbst* kennenlernen. Wenn du zum Experten wirst, was deine Vorstellungen, Interessen, Bedürfnisse und so weiter angeht, bekommst du einen klaren Blick dafür, wer tatsächlich zu dir passt, und wirst deinerseits zum richtigen Partner für jemand anderen.

An diesem Punkt kommt das Buch ins Spiel, das du in Händen hältst. Du findest hier fast einhundert mit ein bisschen Witz gewürzte Fragebögen, die dir verraten, wer du wirklich bist und was du von einem potenziellen Partner brauchst und möchtest. Manchmal sind das ganz einfache Multiple-Choice-Fragen. Die weiteren Fragebögen bieten dir Gelegenheit, dir über deine Einstellung zu Themen wie Familie oder Ehe Gedanken zu machen. Du erkundest vergangene Erfahrungen, erforscht dein Wertesystem und deine Ziele für die Zukunft, um herauszufinden, was du an dir selbst schätzt und was für dich in Beziehungen höchste Priorität hat. Bevor du jetzt loslegst, möchte ich dich bitten, einen Blick auf den nächsten Abschnitt zu werfen, in dem du erfährst, was du mit diesem Buch alles anfangen kannst. Dort bekommst du erklärt, wie du aus jedem einzelnen Fragebogen das Maximum an Information herausholen kannst!

Bist du nun bereit, das Maximum über *dich* herauszufinden? Damit du endlich eine Antwort findest auf die wirklich wichtige Frage: *Was ist denn nun eigentlich mein Typ?*

## Wie du dieses Buch bestmöglich für dich nutzt

Dieses Buch ist dein Komplize bei der Suche nach Mr oder Mrs Right. Mithilfe der Fragebögen auf diesen Seiten lernst du, dich selbst besser zu verstehen – und gewinnst ein klares Bild darüber, wer für dich der ideale Partner ist. Hier erfährst du, wie diese Fragebögen aufgebaut sind, wie du sie am besten ausfüllst und wie du die Ergebnisse nutzen kannst, um deinem Liebesleben endlich den entscheidenden Schub zu verpassen.

### Die Fragen

Die Fragen in diesem Buch beziehen sich auf drei Bereiche: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. In Teil 1 geht es um frühere Erfahrungen, die dich zu dem Menschen gemacht haben, der du jetzt bist, und die damit auch dein Bild von einem potenziellen Partner geprägt haben. In Teil 2 erkunden wir deine Vorstellungen, deine persönlichen Stärken und andere Elemente des Hier und Jetzt, die bei der Suche nach dem passenden Gegenüber eine Rolle spielen könnten. In Teil 3 sehen wir uns an, welche Ziele und Träume du für deine Zukunft hast – und mit welcher Art Mensch du diese teilen möchtest.

Du kannst natürlich ganz vorne beginnen und dich durch die einzelnen Fragebögen vortasten zu dem, was für dich wichtig ist. Oder du beantwortest nur jene Fragen, die dich auf den ersten Blick fesseln. Wenn du möchtest, kannst du dich auch auf bestimmte Themenbereiche konzentrieren. Dieses Buch wurde allein für *dich* geschrieben: Nutze es so, wie es für deine individuellen Bedürfnisse passt. Während du die Fragebögen ausfüllst, achte darauf, welche Themen besonders starke Emotionen oder Erinnerungen in dir auslösen. Hier gewinnst du vermutlich die aufschlussreichsten Einsichten.

Doch ganz egal, wie du an die einzelnen Fragebögen herangehst, beantworte auf jeden Fall die zusammenfassenden Fragen am Ende jedes

Teilbereichs. Sie bringen dir nochmals die Kernpunkte des betreffenden Abschnitts zu Bewusstsein. Und du bekommst Tipps, wie du deine Ergebnisse benutzen kannst, um erfolgreich auf dem Pfad der Liebe zu wandeln.

## Die Fragebögen

In diesem Buch gibt es sechs verschiedene Arten von Fragebögen: Interview; Zum Ausfüllen; Entweder ... oder ...?; Trifft zu/Trifft nicht zu; Zum Ankreuzen und Multiple Choice. Vielleicht findest du es ja komisch, auf einer Seite deine gruseligsten Dates aufzuführen und dich auf der nächsten zu fragen, wie die Ehe deiner Eltern dein Bild von Partnerschaften geprägt hat. Lies dir dazu zuerst einmal die folgenden Informationen über die Fragebogentypen durch:

**Interview:** Stell dir vor, jemand interviewt dich zum Thema »Liebe«. Die Antworten auf diese Fragen gehen häufig in die Tiefe, was heißt, dass du mehr Platz zum Schreiben brauchst. Leg dir am besten ein Notizbuch zu, in das du deine Gedanken einträgst.

**Zum Ausfüllen:** Diese Fragen haben ebenfalls das Ziel, tiefergehende Einsichten zutage zu fördern, auch wenn die Selbstreflexion hier gleich zu Beginn in eine bestimmte Richtung gelenkt wird. Daher ist hier etwas mehr Raum zum Schreiben geboten.

**Entweder ... oder ...?:** Normalerweise sind hier nur zwei Antworten möglich, weil es sich um eine Entweder-oder-Frage handelt. Denk nicht allzu lange darüber nach. Geh lieber nach deinem Bauchgefühl. Vielleicht bekommst du so einen völlig neuen Blick auf dich selbst. Streiche einfach an, was dir instinktiv richtig erscheint.

**Trifft zu/Trifft nicht zu:** Du kennst diese Art von Fragen, nicht wahr? Hier geht es um einen schnellen Blick auf deine Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Du entdeckst hier, welchen Situationen du gewöhnlich

(absichtlich oder unabsichtlich) aus dem Weg gehst, welche Chancen du ergreifst oder was du dir wirklich wünschst. Bei diesen Fragen markierst du, was auf dich zutrifft (oder eben nicht). Oder du schreibst »Ja« oder »Nein« daneben.

**Zum Ankreuzen:** Hier stehen deine Optionen klar vor dir. Kreuze an, welche der vorgegebenen Antworten am besten auf dich zutreffen. Deine Auswahl zeigt dir vielleicht Seiten von dir auf, die du bislang nicht kanntest. Außerdem kannst du die angegebenen Punkte so ergänzen, wie du es für richtig hältst, sodass sie auf deine spezifische Situation zutreffen.

**Multiple Choice:** Hier findest du bei jeder Frage üblicherweise drei Antworten, die dich zum Nachdenken anregen sollen. Kreuze die Option an, die am ehesten auf dich zutrifft.

## Und los!

Jetzt, wo du weißt, was dich im Folgenden erwartet, ist es an der Zeit, in die Materie einzutauchen! Hier beginnt die Reise, die dir alles über dich selbst offenbart – und über deinen idealen Partner!

# Teil 1

## Die Vergangenheit

---

Jeder, der eine Liebesbeziehung anfängt, geht mit seiner ganz persönlichen Geschichte in diese Partnerschaft – selbst, wenn man denkt, dass man in Liebesdingen eigentlich keine »Geschichte« hat. Ob es nun um die Beziehung zur Familie geht, zu Freunden, zu Datingpartnern oder um den allseits bekannten »Schwarm« – jede dieser Erfahrungen prägt, wer du bist und wie du dich anderen Menschen gegenüber verhältst. Deine Vergangenheit zu verstehen – sie nach Hinweisen zu durchforsten, was du in Beziehungen suchst, wie du als Partner bist und warum du dich für diesen oder jenen Menschen entschieden hast – ist der Schlüssel, der dir die Türen zu gegenwärtigen und künftigen Beziehungen öffnet.

Die Fragebögen in diesem Teil lassen dich besser verstehen, wie die Dynamik in deiner Familie und deine Beziehungsvorbilder dich beeinflusst haben und wie deine Erfahrungen in Liebes- und anderen Dingen deinen Blick auf eine mögliche Partnerschaft prägen. Nutze diese Gelegenheit, dich (mit offenem Geist!) deiner Vergangenheit zuzuwenden. Mit kritischem und unvoreingenommenem Blick auf deine früheren Erfahrungen findest du schnell heraus, wie du in Zukunft bekommst, was du dir wünschst.

## Wer hat deine Leitbilder geprägt?

Verwende für deine Antworten die Leerzeilen.

Welche Beziehung innerhalb deiner Familie hast du am meisten bewundert?

---

Welche Beziehung unter deinen Freunden fandest du richtig toll?

---

Welche Beziehung in der Popkultur beziehungsweise unter anderen Celebritys hat deine Hochachtung erregt?

---

Ein Blick auf die Geschichte: Gab es dort eine Beziehung, die bei dir ein Gefühl höchster Wertschätzung hervorrief?

---

Bücher, Filme und Fernsehen: Welche Beziehung hast du dort leidenschaftlich bewundert?

---

Wenn du nun einen Blick auf die genannten Paare wirfst: Was haben sie gemeinsam?

---

---

Du bewunderst diese Beziehungen immer noch/nicht mehr, weil

---

Du hast immer schon Paare bewundert, die

---

---

Du wolltest nie sein wie diese Paare, die

---

---

Deine eigenen Beziehungen hast du immer verglichen mit

---

---

In deinen bisherigen Beziehungen hast du immer versucht, Eigenschaften zu fördern wie

---

---

Diese Leitbilder haben deine Sicht auf Liebe und Beziehungen vermutlich stark geprägt: das, was du von einer Liebesbeziehung erwartest, ebenso wie das, was du auf keinen Fall erleben möchtest. Nutze diese Informationen, um besser zu verstehen, wie du über die Liebe denkst und was du von ihr erwartest.

## Als du noch klein warst, wolltest du unbedingt ... heiraten.

Kreuze an, welche Optionen auf dich zutreffen. Setze die zugehörigen Namen ein oder ergänze – weiter unten – die Bereiche, die in deinem Leben eine Rolle gespielt haben.

Aus Film und Fernsehen:

---

Aus der Grundschule:

---

Aus der Mittelstufe:

---

Aus der Oberstufe:

---

Aus dem familiären Umfeld:

---

Von der Uni:

---

Stars und Berühmtheiten:

---

Von der Arbeit:

---

Aus:

---

Aus:

---

Lässt sich hier ein Muster erkennen? Oder gibt es einen Ausreißer, der dir, verglichen mit den anderen Antworten, untypisch erscheint? Dieser Fragebogen gibt dir Hinweise darauf, welche Eigenschaften oder Persönlichkeitstypen dich anziehen, selbst wenn es nur um einen harmlosen Schwarm geht.

## Lektionen aus der Ehe deiner Eltern

Schreibe deine Antworten auf ein separates Blatt Papier.

1. Wie würdest du in wenigen Worten die Ehe deiner Eltern beschreiben?
2. Wenn deine Eltern immer noch zusammen sind: Was ist deiner Ansicht nach der Schlüssel zu ihrem Erfolg?
3. Wenn deine Eltern nicht mehr zusammen sind: Wie hast du diese Entscheidung verstanden?
4. Glaubst du, dass deine Eltern in ihrer Beziehung glücklich waren/sind?
5. Was ist das Beste, was du aus der Ehe deiner Eltern mitnimmst?
6. Was haben deine Eltern dir an Weisheit über die Liebe mitgegeben (direkt in Worten oder indirekt durch ihr Verhalten)?
7. Fändest du es gut, wenn deine Partnerschaft/Ehe der deiner Eltern ähneln würde? Warum? Oder warum nicht?
8. Wenn du Stiefeltern hast: Wie hat der Blick auf diese unterschiedlichen Partnerschaften dein Bild von der Liebe beeinflusst?
9. Was hätten deine Eltern deiner Meinung nach in ihrer Partnerschaft anders machen sollen?

Die Beziehung deiner Eltern übt massiven Einfluss auf deine eigenen Partnerschaften aus. Eine gründliche Analyse dessen, was für sie funktioniert hat oder nicht, gibt dir Aufschluss darüber, was du in deiner eigenen Beziehung suchst und warum. Und natürlich erfährst du so auch, was zu einer langfristigen Beziehung dazugehört.

## Was lehnst du gewöhnlich ab?

Streiche an, was dir instinktiv richtig erscheint.

### In der Vergangenheit hast du eher jemanden zurückgewiesen, der ...

- |  |   |
|--|---|
| zu gut für dich war. <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> nicht gut genug für dich war.      |
| zu langweilig war. <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/> zu gefährlich war.                 |
| zu gut aussehend war. <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> nicht schön genug war.             |
| zu unerfahren im Bett war. <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> im Bett zu abenteuerlustig war.    |
| zu verschieden von dir war. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> dir zu ähnlich war.                |
| zu nett war. <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/> zu grob war.                       |
| keinen Stil hatte. <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/> sich schlecht ausgedrückt hat.     |
| nervige SMS-Angewohnheiten <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> schlechte Tischmanieren hatte.     |
| hatte.   |   |
| schlechte Zähne hatte. <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> hässliche Haare hatte.             |
| zu wenig Bücher besaß. <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> zu wenig für die Körperpflege tat. |

Jeder hat gewisse Standards, was die Menschen angeht, die man datet – individuelle Vorlieben oder Dinge, die einen auf die Palme treiben. Dieser Fragebogen hilft dir, einmal darüber nachzudenken, warum du mögliche Datingpartner in der Vergangenheit einfach abgeschrieben hast. Solltest du vielleicht noch einmal über dieses Thema nachdenken? Oder diesen Dingen in aktuellen oder künftigen Beziehungen mehr Gewicht geben?

## Wie hat man dich geliebt?

Kreise die Antwort ein, die am ehesten wiedergibt, wie du dich fühlst.

- 1. Wie viel körperliche Nähe gab es in deinem Umfeld, als du noch klein warst?**
  - a. Intensive Nähe (ständige Umarmungen, Küsschen und so weiter)
  - b. Eine angemessene Menge an Nähe (häufige Umarmungen, Küsschen und so weiter)
  - c. Wenig Nähe (kaum je Umarmungen oder Küsschen)
- 2. Wie häufig wurde emotionale Zuneigung ausgedrückt (zum Beispiel mit einem »Ich liebe dich«)?**
  - a. Ständig
  - b. Häufig
  - c. Gelegentlich oder selten
- 3. Haben beide Eltern dir dasselbe Maß an Zuneigung gezeigt oder gab es da Unterschiede?**
  - a. Ein Elternteil war liebevoller als der andere.
  - b. Beide Eltern waren gleich liebevoll. Oder: Ich habe in einem Haushalt mit nur einem Elternteil gelebt.
- 4. Hast du dich mehr nach der Liebe eines Elternteils gesehnt als nach der des anderen?**
  - a. Ja, von meiner/meinem \_\_\_\_\_
  - b. Nein
- 5. Wie haben deine Eltern reagiert, wenn du geweint hast oder wütend warst?**
  - a. Sie haben mich in den Arm genommen und mir dabei geholfen.
  - b. Sie haben mir gesagt, ich solle mich zusammenreißen.
  - c. Sie haben mit mir geweint.

6. **Hattest du das Gefühl, dass deine Eltern auf deine Bedürfnisse als Kind eingegangen sind?**
  - a. Ja, meistens
  - b. Nicht immer, aber sie haben ihr Bestes getan.
  - c. Nein, nicht wirklich
  
7. **Was hat man von dir erwartet, was den Ausdruck deiner Liebe zu deinen Eltern beziehungsweise zu anderen Familienmitgliedern angeht?**
  - a. Man hat mir nicht beigebracht, wie das geht.
  - b. Man hat mir beigebracht, dass man Liebe dann ausdrückt, wenn man sie auch empfindet.
  - c. Man hat mir beigebracht, wann man Liebe ausdrücken sollte (also durch Umarmungen, durch ein »Ich liebe dich« oder Ähnliches).
  
8. **Siehst du dich als liebevollen, zärtlichen Menschen?**
  - a. Ja
  - b. Nein
  
9. **Wünschst du dir, deine Eltern hätten ihre Liebe anders ausgedrückt (anders, als sie es getan haben, vielleicht einfach öfter)?**
  - a. Ja
  - b. Nein
  - c. Es ist kompliziert, weil \_\_\_\_\_

Das Maß an Zuneigung, das du als Kind von deinen Eltern erfahren hast, zeigt dir, woran du gewöhnt bist und was du vermutlich von einem künftigen Partner erwartest. Du wünschst dir entweder das gleiche Maß an Zuneigung wie in deiner Kindheit oder auch mehr oder weniger – je nachdem, was du empfindest, wenn du diesen Aspekt deiner Vergangenheit unter die Lupe nimmst.

## Wann hast du das letzte Mal ...

Verwende für deine Antworten die Leerzeilen.

Tränen gelacht: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Geweint, weil du traurig warst: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dich überglücklich gefühlt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dich verliebt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dich voller Dankbarkeit gefühlt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Enttäuschung über dich selbst empfunden: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Enttäuschung über jemand anderen empfunden: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Stolz auf dich selbst empfunden: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

Dich sehr selbstsicher gefühlt: \_\_\_\_\_

---

Dich total blamiert: \_\_\_\_\_

---

Irgendwo überreagiert: \_\_\_\_\_

---

Einen Riesenfehler gemacht: \_\_\_\_\_

---

Dich bei jemandem entschuldigt: \_\_\_\_\_

---

Zugegeben, dass du falschlagst: \_\_\_\_\_

---

Dieser Fragebogen bringt dich in Kontakt mit einer ganzen Reihe von Gefühlen. Auf diese Weise entdeckst du, was diesen emotionalen Aufruhr ausgelöst hat. Welche dieser Emotionen hatten mit Beziehungen zu tun, ob nun mit Partnerbeziehungen oder anderweitigen? Was kannst du tun, um diesen Gefühlen mit mehr Offenheit zu begegnen (und sie auszudrücken), um damit deinen Beziehungen künftig auf die Sprünge zu helfen?