



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10

Ich weiß nicht mehr, wie ich dazu gekommen bin, aber es gibt eine Frage, die ich meiner Frau schon sehr oft gestellt habe, gerade zu Beginn unserer Beziehung. Es ist die Frage nach der Skala von 1 bis 10. Wie lecker schmeckt dir dieses Essen? Wie viel Spaß macht dir das? Wie zufrieden bist du mit unserer Beziehung? Immer auf einer Skala von 1 bis 10.

Ich fand diese Frage sehr interessant, denn es half mir, etwas, was ich eher vage einschätzen konnte, richtig einzuordnen. War diese eine Sache wirklich ihr liebstes Hobby? Gab es vielleicht Wichtigeres für sie? Liebt sie es tatsächlich Komplimente zu bekommen? Und so weiter. Oft hat diese Frage ein Gespräch ausgelöst. Allerdings habe ich es wohl auch ein wenig mit der Frage übertrieben, denn als ich meine Frau fragte, wie nervig sie diese Frage findet, sagte sie: „Schon so eher eine 7“.

Wir antworten häufig mit einer Zahl, ohne überhaupt diese Frage stellen.

Das ist nicht immer hilfreich, aber doch wichtig für einen Bereich der Beziehung, nämlich für die Alltagsplanung bzw. das Setzen von Prioritäten. In einer Partnerschaft, in der wir das Leben zusammen gestalten wollen, müssen wir unweigerlich über unterschiedliche Prioritäten sprechen. Und so erzählen wir uns von Ideen, die wir gern allein oder als Paar umsetzen würden. Eine Kollegin und ihr Mann haben herausgefunden, dass ihnen die Frage nach der Wichtigkeit auf einer Skala von 1-10 sehr hilft. Denn so oft schätzen wir uns falsch ein. Sätze wie: „Es wäre schön, wenn du dabei sein könntest.“ oder „Guck mal, das wäre doch nett, wenn wir uns das anschauen“ können sehr unterschiedlich verstanden werden. Deshalb würde ich gern Werbung für diese Frage machen.

Wenn ich höre, dass etwas für meine Frau die Priorität 8 hat, weiß ich, wie wichtig es ihr ist und werde mich bemühen, ihr diesen Wunsch zu erfüllen.

Und wenn ich diese Frage stelle, werde ich vielleicht auch erfahren, dass so manches, was ich voller Hingabe mache, zum Beispiel eine Umarmung mitten im Trubel des Alltags, für meine Frau nur eine 4 ist.

Fun Fact: Für meine Frau und mich ist fast nichts eine 10. Alles ist verhandelbar. Und so können wir - ohne viel Mathematik - immer wieder gute Kompromisse finden.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Stelle beim nächsten Mal, wenn du deinen Partner nicht einschätzen kannst, ODER wenn du meinst, ihn in dem Punkt super einschätzen zu können, einfach mal die Frage: „Auf einer Skala von 1 bis 10 - wie wichtig ist dir das?“