



Fragebogen:

Zeit für sich und als Paar

Ihre Hebamme

Bitte kreuzen Sie bei jedem Abschnitt jeweils jene Aussage an, die am besten auf Sie zutrifft.

Zeit für sich alleine

- ☐ Ich hätte gerne mehr Zeit für mich.
- ☐ Ich hätte gerne weniger Zeit für mich.
- ☐ Ich bin zufrieden mit meiner Zeit für mich und brauche keine Veränderung.

Zeit für sich als Paar (ohne Kind)

- ☐ Ich hätte gerne mehr Zeit für uns als Paar.
- ☐ Ich hätte gerne weniger Zeit für uns als Paar.
- ☐ Ich bin zufrieden mit der Zeit für uns als Paar und brauche keine Veränderung.

Zeit für die Familie (sich selbst, den Partner und das Kind)

- ☐ Ich hätte gerne mehr Zeit für uns als Familie.
- ☐ Ich hätte gerne weniger Zeit für uns als Familie.
- ☐ Ich bin zufrieden mit der Zeit für uns als Familie und brauche keine Veränderung.

Zeit mit anderen (nicht dem Partner)

- ☐ Ich hätte gerne mehr Zeit für mich und andere.
- ☐ Ich hätte gerne weniger Zeit für mich und andere.
- ☐ Ich bin zufrieden mit der Zeit für mich und andere und brauche keine Veränderung.

Wünschen Sie sich mehr von einer bestimmten Art von Aktivität in Ihrer Partnerschaft?

Vergleichen Sie Ihre Antworten mit Ihrem Partner.

Erstellt von Prof. Guy Bodenmann und Dr. Valentina Andereg, 2017