

Fragebogen: Wo stehe ich in meiner Affäre?

Verliebt in einer Affäre – Die Verliebtheitsskala von 1 bis 10: Wo stehe ich?

1 _____ 10

Dieser Fragebogen soll dabei helfen, Klarheit über die eigene emotionale Verstrickung in einer Affäre zu erlangen und den nächsten Schritt zu überlegen. Ehrlichkeit und Selbstreflexion sind entscheidend, um die richtige Entscheidung zu treffen.

1. Verliebtheitsskala

Auf einer Skala von 1 bis 10, wie stark sind deine Gefühle für die Person, mit der du die Affäre hast?

1 = Kaum Gefühle, 10 = Starke Verliebtheit

Bewerte deine Verliebtheit:

[1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]

2. Echte Liebe oder Projektion?

Fühlst du, dass diese Person deine "Seelenverwandte" ist, oder hast du das Gefühl, dass die verbotenen Umstände die Intensität der Gefühle verstärken?

- [] Ich fühle, dass es echte Liebe ist.
- [] Ich habe das Gefühl, dass die Situation die Gefühle intensiviert.
- [] Ich bin mir unsicher.

3. Was erfüllt die Affäre?

Welche Bedürfnisse werden durch die Affäre erfüllt, die in deiner bestehenden Beziehung zu kurz kommen?

- [] Emotionale Nähe
- [] Sexuelle Anziehung
- [] Abenteuerlust und Neues
- [] Flucht vor Konflikten
- [] Andere: _____

4. Glaubst du, die Affäre kann eine langfristige, stabile Beziehung ersetzen?

- [] Ja, ich sehe in der Affäre eine echte Zukunft.
- [] Nein, ich glaube, die Affäre ist nur vorübergehend.
- [] Ich weiß es noch nicht.

5. Welche Auswirkungen hat die Affäre auf dich?

Wie hat die Affäre dein Leben beeinflusst, emotional und praktisch?

- Ich fühle mich glücklich und erfüllt.
- Ich fühle mich schuldig und unsicher.
- Ich fühle mich verwirrt und emotional zerrissen.

6. Warum hast du dich auf die Affäre eingelassen?

Welche Gründe führten dich dazu, diese Affäre zu beginnen?

- Mangelnde Erfüllung in meiner aktuellen Beziehung
- Suche nach Abwechslung und Neuem
- Unzufriedenheit mit meinem Partner
- Emotionale oder sexuelle Anziehung zur Affäre
- Andere: _____

7. Wie möchtest du weiter vorgehen?

Was sind deine Überlegungen für die Zukunft?

- Ich möchte die Affäre genießen und weiterführen.
- Ich überlege, die Affäre zu beenden.
- Ich möchte eine ernsthafte Beziehung mit der Person aus der Affäre beginnen.
- Ich weiß es noch nicht und brauche mehr Zeit zum Nachdenken.

8. Suchst du Unterstützung?

Würdest du in Erwägung ziehen, professionelle Hilfe durch eine Therapie in Anspruch zu nehmen, um Klarheit zu gewinnen?

- Ja, ich denke darüber nach, eine Therapie zu beginnen.
- Nein, ich möchte meine Situation alleine klären.
- Ich bin mir noch nicht sicher.