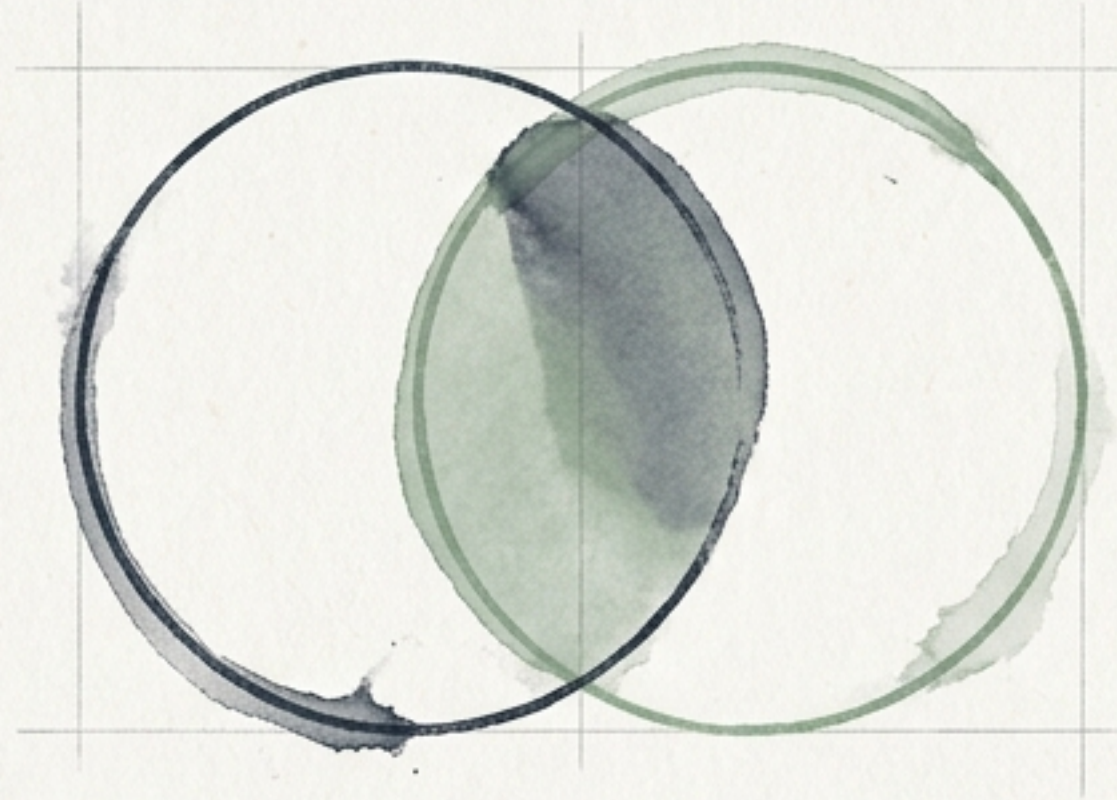


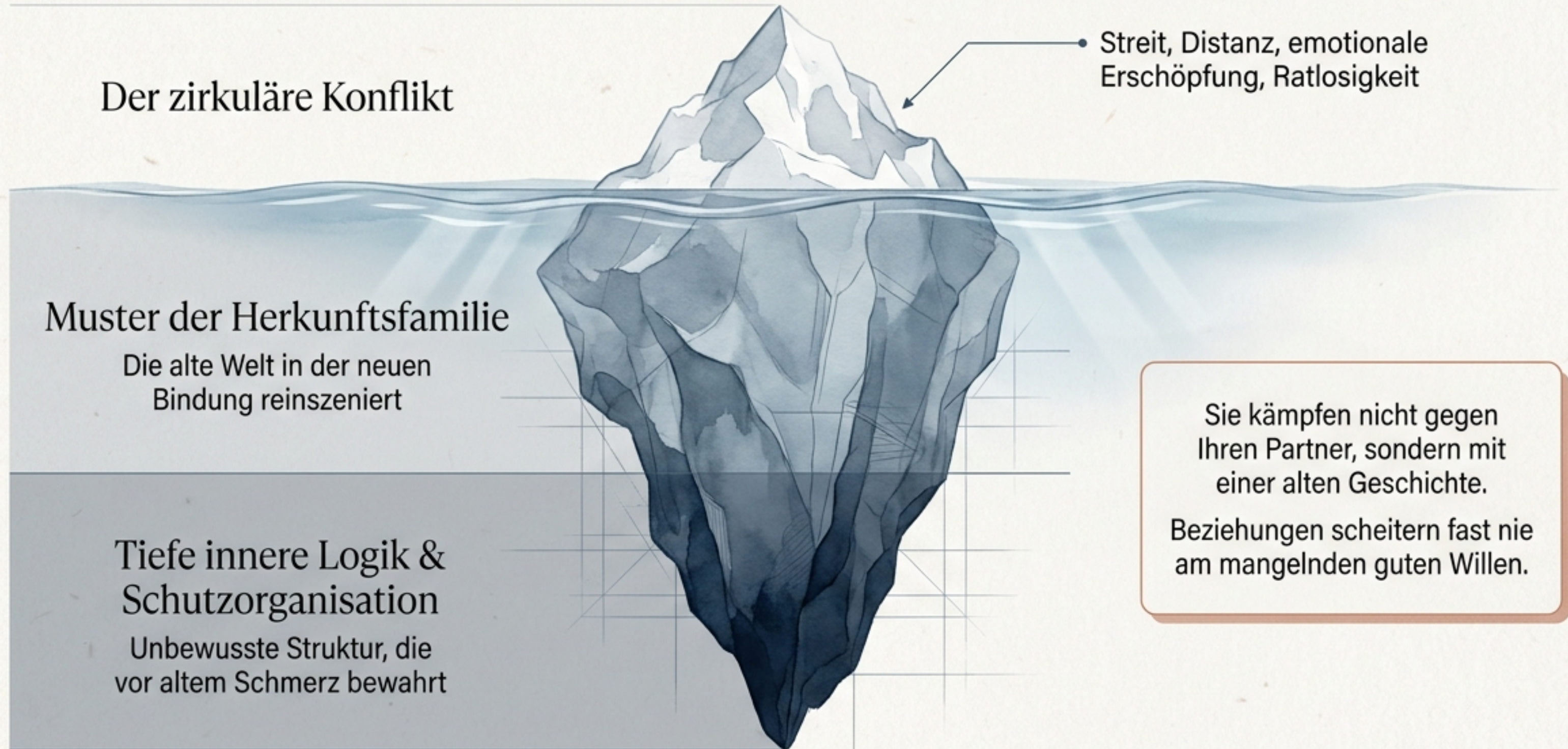
Selbsttest: In welchem Dissonanzmodell befinde ich mich?



Die verborgene Logik unserer Beziehungskonflikte verstehen – und verändern.

Ein psychologisches Arbeitsbuch nach Dr. Katharina Klees.

Das Beziehungs Logbuch



So funktioniert der Selbsttest



Bewerten Sie die folgenden 40 Aussagen spontan und ehrlich. Es geht nicht um „richtig“ oder „falsch“, sondern um Ihre ganz persönliche Wahrnehmung. Nehmen Sie sich Stift und Papier, um Ihre Punkte zu notieren.

Visual Scale Matrix



Sie werden bei jeder Frage einen Buchstaben (A–F) sehen. Notieren Sie sich die Punkte passend zu diesen Buchstaben für die spätere Auswertung.

Das Beziehungs Logbuch

Block 1 – Die Dynamik des Konflikts

Nr.	Aussage	Kategorie	Bewertung (0-3)
1.	Konflikte eskalieren bei uns schnell und sind schwer zu stoppen.	[A]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
2.	Ich habe das Gefühl, mich selbst in der Beziehung zu verlieren.	[D]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
3.	Ich weiß oft, was nicht stimmt, kann es aber nicht verändern.	[C]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
4.	Nähe fühlt sich manchmal gleichzeitig gut und bedrohlich an.	[E]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
5.	Unsere Beziehung wirkt nach außen stabil, fühlt sich aber innerlich leer an.	[B]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
6.	Ich zweifle in der Beziehung häufig an mir selbst.	[F]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
7.	Wir geraten immer wieder in ähnliche Konflikte ohne Lösung.	[A]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
8.	Ich sehne mich nach Nähe, komme aber nicht wirklich hinein.	[C]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
9.	Ich bleibe, obwohl ich verletzt werde oder Angst habe.	[D]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
10.	Mein Partner löst starke emotionale Reaktionen in mir aus.	[A]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Das Beziehungs Logbuch

Block 2 – Nähe und Distanz

Nr.	Aussage	Kategorie	Bewertung (0-3)
11.	Nähe findet eher kontrolliert als spontan statt.	[B]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
12.	Ich fühle mich gleichzeitig verbunden und innerlich allein.	[A]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
13.	Ich habe Angst vor Nähe und gleichzeitig Angst, verlassen zu werden.	[E]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
14.	Es gibt Abwertung oder Kritik zwischen uns.	[F]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
15.	Ich halte meine Bedürfnisse eher zurück.	[B]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
16.	Ich kann gut über Beziehung sprechen, erlebe sie aber nicht wirklich.	[C]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
17.	Veränderung fällt uns schwer, obwohl wir leiden.	[B]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
18.	Ich verteidige meinen Partner, obwohl ich verletzt bin.	[D]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
19.	Meine Gefühle werden manchmal überwältigend.	[E]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
20.	Ich fühle mich verantwortlich für die Stabilität meines Partners.	[F]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Das Beziehungs Logbuch

Block 3 – Das innere Erleben

Nr.	Aussage	Kategorie	Bewertung (0-3)
21.	Wir leben eher nebeneinander als miteinander.	[B]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
22.	Ich halte innerlich Abstand, obwohl ich Nähe möchte.	[C]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
23.	Mein Partner bestimmt stark, wie die Beziehung läuft.	[D]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
24.	Konflikte wirken wie ein Kreislauf.	[A]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
25.	Ich fühle mich häufig falsch oder nicht gut genug.	[F]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
26.	Ich ziehe mich zurück, obwohl ich Nähe will.	[E]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
27.	Sexualität fühlt sich eher funktional als verbunden an.	[B]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
28.	Ich passe mich an, um die Beziehung zu erhalten.	[C]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
29.	Ich fühle mich gleichzeitig geschützt und bedroht.	[D]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
30.	Nähe kippt schnell in Distanz oder Streit.	[E]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Das Beziehungs Logbuch

Block 4 – Stabilität und Bedrohung

Nr.	Aussage	Kategorie	Bewertung (0-3)
31.	Es gibt unausgesprochene Regeln in unserer Beziehung.	[B]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
32.	Ich habe Angst, ohne die Beziehung nicht bestehen zu können.	[D]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
33.	Konflikte werden schnell sehr intensiv.	[A]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
34.	Ich habe das Gefühl, nicht wirklich in Beziehung hineinzukommen.	[C]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
35.	Ich muss mich oft erklären oder rechtfertigen.	[F]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
36.	Ich unterdrücke Gefühle, damit die Beziehung stabil bleibt.	[B]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
37.	Wir triggern uns gegenseitig stark.	[A]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
38.	Ich brauche meinen Partner – und lehne ihn gleichzeitig ab.	[F]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
39.	Es wiederholen sich verletzende Muster.	[F]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
40.	Ich fühle mich emotional nicht wirklich erreicht.	[C]	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Das Beziehungs Logbuch

Auswertung – Ihr Beziehungs-Profil

Addieren Sie Ihre Punkte für jeden Buchstaben einzeln zusammen.

A _____ Punkte

Punkte → Schmerz-Tabu-Dissonanz

B _____ Punkte

Punkte → Ersatz-Dissonanz

C _____ Punkte

Punkte → Sehnsuchtsdissonanz

D _____ Punkte

Punkte → Raumnehmende Dissonanz

E _____ Punkte

Punkte → Achterbahn-Dissonanz

F _____ Punkte

Punkte → Grenz-Chaos-Dissonanz

Interpretations Key

- Hauptmuster: Der Buchstabe mit der höchsten Punktzahl weist auf die Dynamik hin, die Ihre Beziehung aktuell am stärksten prägt.
- Begleitmuster: Der zweithöchste Wert zeigt ein Muster, das Ihre Struktur zusätzlich beeinflusst.

Das Beziehungs Logbuch

Die 6 Dissonanzmodelle im Überblick

A: Schmerz-Tabu

Eskalation & Trigger.
Endloser Kreislauf
intensiver Konflikte.

B: Ersatz

Stabilität & Leere. Außen
stabil, innen funktionale
emotionale Distanz.

C: Sehnsucht

Nähe-Wunsch & Distanz.
Wissen, was fehlt, aber ein
„fast, aber nicht ganz“.

D: Raumnehmend

Asymmetrie & Kontrolle.
Okkupation vs.
Anpassung/Unterordnung.

E: Achterbahn

Idealisierung & Rückzug.
Angst vor Einverleibung
vs. Verlassenspanik.

F: Grenz-Chaos

Brauchen & Bekämpfen.
Automatische Verachtung
bei seltsamer Vertrautheit.

Finden Sie nun Ihr Haupt- und Begleitmuster auf den folgenden Seiten für eine detaillierte Analyse.

[A] Schmerz-Tabu-Dissonanz



Dynamik:

Endloser Kreislauf aus intensiven Konflikten. Blitzschnelles Eskalieren, ständiges Triggern. Momente tiefer Verbundenheit wechseln abrupt mit Zerschneiden.



Ursprung:

Frühe Traumatisierungen, die durch Nähe ständig neu aktiviert werden.

Entlastende Erkenntnis:

Die Eskalationen sind kein Beweis für Inkompatibilität, sondern Symptom einer traumatischen Sackgasse.

[B] Ersatz-Dissonanz



Dynamik:

Nach außen stabil, innerlich herrscht oft lähmende Leere. Funktionale Nähe, unterdrückte Bedürfnisse zur Wahrung der Stabilität.



Ursprung:

Die Beziehung dient als „Surrogat“, um eigene brüchige psychische Stabilität aufrechtzuerhalten.

Entlastende Erkenntnis:

Emotionale Distanz bedeutet nicht, dass keine Liebe da ist. Sie ist ein hochstrukturiertes Schutzmuster, das Sicherheit über Begegnung stellt.

[C] Sehnsuchtsdissonanz



Dynamik:

Ein ständiges „fast, aber nicht ganz“. Sie spüren, was fehlt, können es aber nicht umsetzen. Verbindung spürbar, aber stets mit innerem Abstand.



Ursprung:

Frühe Erfahrungen von Wahrnehmungsverrat; das eigene Empfinden durfte nicht zählen.

Entlastende Erkenntnis:

Sie sind nicht ‚zu anspruchsvoll‘. Ihre echte Sehnsucht dient gleichzeitig als Sicherheitsabstand vor altem Schmerz.

[D] Raumnehmende Dissonanz



Dynamik:

Extreme Asymmetrie. Ein Partner kontrolliert (Okkupation), der andere ordnet sich unter und opfert sich auf. Identitätsfusion.



Ursprung:

Reinszenierung traumatischer Muster (Dominanz/Unterwerfung) aus Herkunftsfamilien.

Entlastende Erkenntnis:

Kein Zeichen von Charakterschwäche. Sie befinden sich in einer Reinszenierung. Der Ausweg erfordert den Aufbau eigener Schutzräume.

[E] Achterbahn-Dissonanz



Dynamik:

Ständiges Auf und Ab. Idealisierung vs. heftige Ausbrüche. Nähe wirkt bedrohlich (Einverleibung), Distanz löst Verlassenspanik aus.



Ursprung:

Widersprüchliche elterliche Projektionen in der Kindheit (Wechsel zwischen „gutem“ und „bösem“ Kind).

Entlastende Erkenntnis:

Mit Ihnen ist nichts ‚falsch‘. Dies ist eine alte Spaltungsorganisation, die durch Intimität wieder lebendig wird.

[F] Grenz-Chaos-Dissonanz



Dynamik:

Der Partner wird tief gebraucht und doch bekämpft. Automatische Verachtung, Kritik, kalte Abwertung. Quälend, aber seltsam vertraut.



Ursprung:

Frühe, massive Grenzverletzungen. Der Partner muss als Ersatz für fehlende Elternfunktionen herhalten.

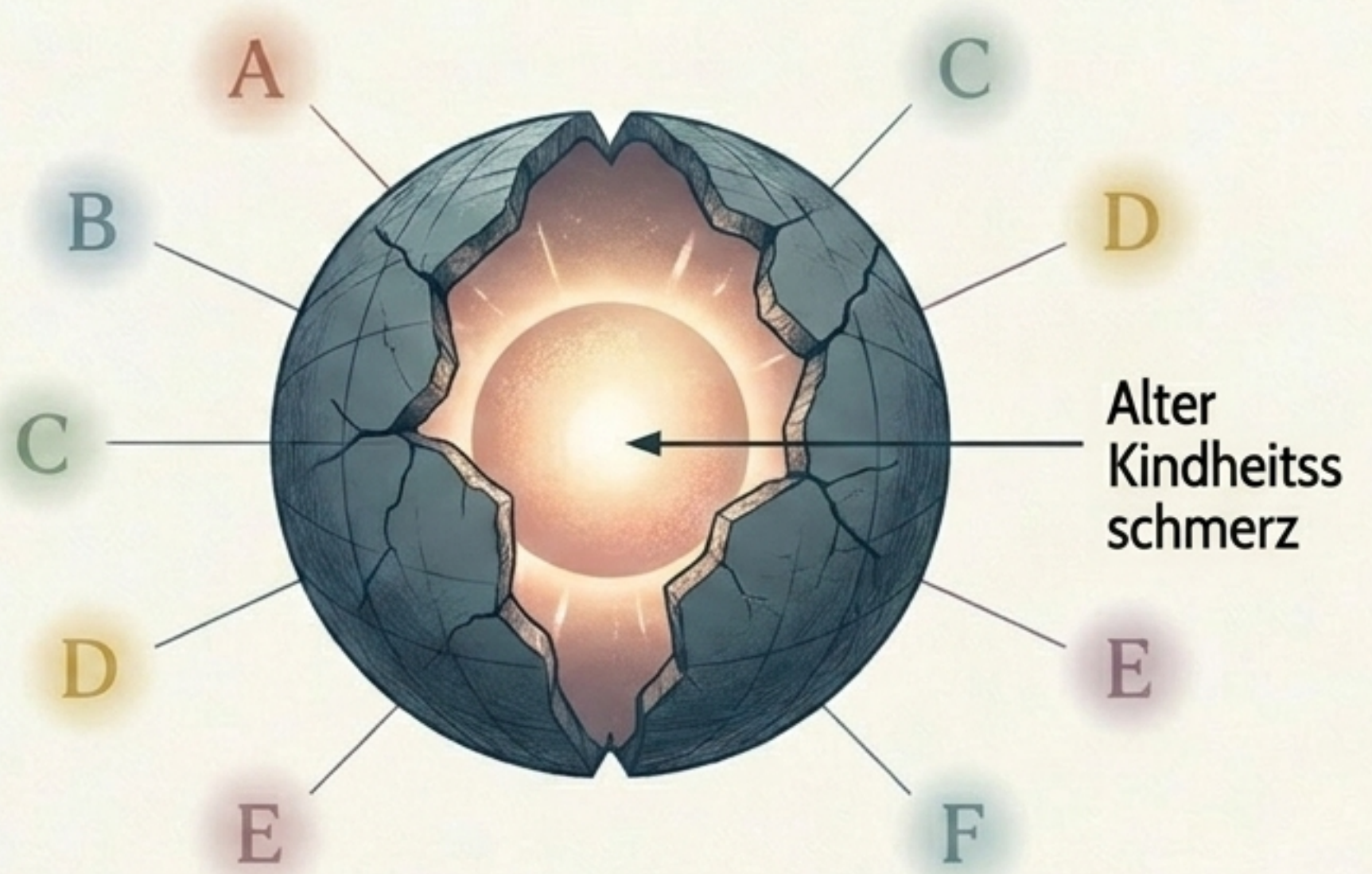
Entlastende Erkenntnis:

Die Verachtung ist Symptom einer alten Wunde, kein Beweis für ein grundsätzliches Scheitern Ihrer Liebesfähigkeit.

Die gemeinsame Wahrheit aller Modelle

Egal, in welchem Muster Sie sich wiederfinden, die tiefe innere Logik bleibt identisch. Alle sechs Dissonanzmodelle sind Schutzorganisationen. Schutzorganisationen.

Das Dissonanzmodell



- **Die Funktion:** Sie existieren einzig, um alten Schmerz aus der Kindheit im Verborgenen zu halten.
- **Die Tragik:** Dieser dicke Panzer schützt Sie zwar vor der Vergangenheit, blockiert aber echte Verbindung in der Gegenwart.

- **Der Wendepunkt:** Wenn Sie verstehen, dass der Konflikt nur ein Schutzschild ist, verliert das Muster seine zwanghafte Macht.

Der Weg zur Resonanz



In der Resonanz bleiben beide eigenständig und erleben gerade deshalb echte Verbundenheit.
Die Beziehung wird vom Überlebenskampf zum „Sahnehäubchen des Lebens“.

„Die Erkenntnis eines solchen Musters ist der Ausgangspunkt für Veränderung. Erst wenn sichtbar wird, welche Dynamik im Hintergrund wirkt, entsteht die Möglichkeit, sich daraus zu lösen Beziehung neu zu gestalten.“

— Dr. Katharina Klees (Entwicklerin des Tests und der Dissonanzmodelle)



Disclaimer: Die Ergebnisse dieses Selbsttests dienen ausschließlich der Selbstreflexion und Information. Sie stellen keine therapeutische Diagnose dar und ersetzen keine professionelle psychologische oder medizinische Begleitung. In akuten Krisensituationen wenden Sie sich bitte an qualifizierte Fachkräfte.