

Realitätscheck: Partnerwahl mit Spiegel

Kriterium	Was bringe ich selbst mit?	Was wünsche ich mir von ihr?
1. Körper und Gesundheit		
1. Figur		
2. Gewicht		
3. Fitness		
4. Beweglichkeit		
5. Gesundheit		
6. Ernährung		
7. Alkohol		
8. Rauchen		
2. Auftreten und Attraktivität		
9. Körperpflege		
10. Kleidung		
11. Stil		
12. Ausstrahlung		
13. Lächeln		
14. Stimme		
15. Natürlichkeit		
16. Alter / Altersunterschied		
3. Selbstbild und Reife		
17. Selbstachtung		
18. Selbstwert		
19. Reife		
20. Verantwortung		
21. Lernfähigkeit		
22. Kritikfähigkeit		
23. Fehler zugeben können		
24. Selbstironie		
4. Vergangenheit und innere Ordnung		
25. alte Verletzungen		
26. Bitterkeit		
27. Opferhaltung		
28. Eifersucht aus alten Erfahrungen		
29. geklärte Trennungen		
30. Umgang mit Schuld		
31. emotionale Stabilität		
32. Lebensmut		

Realitätscheck: Partnerwahl mit Spiegel

Kriterium	Was bringe ich selbst mit?	Was wünsche ich mir von ihr?
5. Charakter und Haltung		
33. Ehrlichkeit		
34. Treue		
35. Loyalität		
36. Verlässlichkeit		
37. Respekt		
38. Taktgefühl		
39. Diskretion		
40. Menschlichkeit		
6. Wärme und Beziehungston		
41. Freundlichkeit		
42. Herzlichkeit		
43. Güte		
44. Geduld		
45. Nachsicht		
46. Dankbarkeit		
47. Großzügigkeit		
48. Würde im Umgang		
7. Kommunikation		
49. Zuhören		
50. Ausreden lassen		
51. Klarheit		
52. Direktheit		
53. Tonfall		
54. Nachfragen statt Deuten		
55. Wünsche aussprechen		
56. Grenzen benennen		
8. Konfliktfähigkeit		
57. Streitkultur		
58. Kritik äußern können		
59. Kritik annehmen können		
60. Entschuldigen können		
61. Verzeihen können		
62. Versöhnungsbereitschaft		
63. Nachtragen		
64. Umgang mit Stress		

Realitätscheck: Partnerwahl mit Spiegel

Kriterium	Was bringe ich selbst mit?	Was wünsche ich mir von ihr?
9. Flirt und Begegnung		
65. Mut zur Ansprache		
66. Leichtigkeit		
67. Humor		
68. Blickkontakt		
69. klare Flirtsignale		
70. Initiative		
71. Natürlichkeit im Flirt		
72. Umgang mit Ablehnung		
10. Erotik und Sexualität		
73. sexuelles Selbstbild		
74. Begehren zeigen		
75. Initiative im Bett		
76. Verführung		
77. Zärtlichkeit		
78. Leidenschaft		
79. Offenheit über Wünsche		
80. Grenzen respektieren		
11. Liebe und Bindung		
81. Bindungsfähigkeit		
82. Nähe zulassen		
83. Freiheit geben		
84. Vertrauen		
85. Verbindlichkeit		
86. Fürsorge		
87. Geborgenheit		
88. Wir-Gefühl		
12. Alltag und Lebensstil		
89. Ordnung		
90. Sauberkeit		
91. Pünktlichkeit		
92. Haushaltsfähigkeit		
93. Tagesrhythmus		
94. Freizeitverhalten		
95. Sport / Bewegung		
96. Ruhebedürfnis		

Realitätscheck: Partnerwahl mit Spiegel

Kriterium	Was bringe ich selbst mit?	Was wünsche ich mir von ihr?
13. Geld, Arbeit und Status		
97. Einkommen / Stabilität		
98. Arbeitshaltung		
99. Fleiß		
100. Sparsamkeit		
101. Konsumverhalten		
102. Schulden / Altlasten		
103. finanzielle Fairness		
104. Status / Luxus		
14. Geist, Bildung und Interessen		
105. Bildung		
106. Allgemeinwissen		
107. Lernfreude		
108. Gesprächsniveau		
109. Neugier		
110. Humorverständnis		
111. emotionale Intelligenz		
112. praktische Klugheit		
15. Weltbild, Familie und Warnsignale		
113. Kinderwunsch		
114. vorhandene Kinder		
115. Patchwork-Fähigkeit		
116. Umgang mit Ex-Partnern		
117. Schwiegereltern / Eltern		
118. Religion / Spiritualität / Esoterik		
119. politische Einstellung / Weltbild		
120. Manipulation / Machtspiele / Gewalt		