

Beantwoord de vragen en weet waar je staat

Durf jij je relatie te testen?

Durf je eerlijk te zijn over je gevoel in jullie relatie? Het begint met eerlijk te zijn tegenover jezelf. Hieronder staan 33 confronterende uitspraken. Niet op jou van toepassing? Dan kruis je gewoon het groene hokje ('Nee') aan. Of toch eigenlijk wel, maar zonder dat het de overhand heeft? Dan kies je geel ('Hm...'). Of klopt het eigenlijk gewoon? Dan zet je een kruisje in het oranje vakje ('Ja'). De drie linker kolommen zijn voor jou.

En, wat denk jij dat je partner ervan vindt? Als je wilt, kun je ook dat aankruisen. Gebruik daarvoor dan de drie rechter kolommen. Overleg niet vooraf met hem/haar wat je gaat invullen; doe het helemaal vanuit jezelf. Als jullie willen, kun je de test natuurlijk ook allebei doen. Doe het dan wel los van elkaar, en praat er pas na afloop samen over. Let op: het kan verrassend maar ook confronterend zijn om de uitkomsten naast elkaar te leggen. Boven alles: wees vooral eerlijk bij wat je invult. Anders heb je er niets aan.



- | | Dit vind ik zelf | | | Ik denk dat mijn partner dit vindt: | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | Nee | Hm | Ja | Nee | Hm | Ja |
| 1. Meestal blijf ik liever nog wat doorwerken op de zaak, ook als m'n werktijd er eigenlijk al op zit. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Gezellig samen dingen doen is steeds meer veranderd in iets waar ik tegenop zie. Het kost alleen maar tijd. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ik heb geen zin om samen op de bank te zitten achter de TV (maar in m'n eentje kijk ik eigenlijk best wel). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ik erger me steeds vaker aan gedrag van mijn partner (terwijl ik die dingen vroeger gewoon weglachte). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Ik geef mijn partner meestal geen kus meer als ik wegga of thuiskom. In ieder geval niet echt van harte. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Eigenlijk heb ik weinig zin meer in seks met mijn partner (maar wel met iemand anders). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Ik heb niet zo'n behoefte meer aan de warmte van de ander. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Attenties (zoals een bloemetje of 'zomaar' een cadeautje geven of krijsen) hoeven wat mij betreft niet meer zo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Ik spreek weinig waardering uit voor wat de ander doet. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Er moet heel wat veranderen, willen we het samen naar onze zin blijven hebben. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Ik heb geen zin meer om steeds te luisteren naar al die verhalen over wat er allemaal mis is. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Eigenlijk ga ik het liefst lekker in m'n eentje naar een verjaardag of een feestje. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Zo langzamerhand heb ik meer dan genoeg geïnvesteerd in onze relatie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Lachen doen we samen bijna niet meer. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Diep vanbinnen voel ik me niet gelukkig met hem/haar. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Ik geef veel te veel toe, om de lieve vrede maar te bewaren. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Ik denk vaak aan hoe het zou zijn met een andere partner. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- | | Dit vind ik zelf | | | Ik denk dat mijn partner dit vindt: | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | Nee | Hm | Ja | Nee | Hm | Ja |
| 18. Even een time-out zou ik heerlijk vinden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Ik vind het steeds lastiger om telkens van mijn kant weer begrip op te brengen. Waarom doen we dat niet allebei? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Iemand anders zou veel beter bij mijn partner passen dan ik. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Ik kan in mijn relatie niet echt mezelf zijn. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. We denken heel verschillend over allerlei dingen; daar heb ik het behoorlijk moeilijk mee. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Als ik er niet voor vecht, of als ik me niet afsluit, kom ik in onze relatie te weinig aan mezelf toe. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. We kunnen niet goed praten. Vooral als het moeilijk wordt praten we langs elkaar heen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. Ik accepteer mijn partner eigenlijk niet echt zoals hij/zij is. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. Ik ben vaak ongeduldig als we met elkaar zijn of samen iets doen. Alles gaat zo langzaam. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. Meestal ben ik degene die verantwoordelijkheid neemt. Ik wou dat 't ook eens omgekeerd was. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. We voelen elkaar niet goed aan. Of eigenlijk doe ik dat zelf wel, maar ik heb steeds meer moeite om er iets mee te doen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29. Altijd en eeuwig weer die oude koeien uit de sloot als we ruzie hebben! | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30. Vanbinnen voel ik me best vaak eenzaam in onze relatie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31. In mijn relatie kan ik mijn creativiteit niet kwijt; ik krijg daar geen inspiratie. Creatieve dingen doe ik dus liever alleen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32. Als we samen in een restaurant zitten, hebben we elkaar bijna niets meer te zeggen. Dat was vroeger heel anders. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 33. Samen op vakantie? Op zich prima, maar die ellendige ruzies steeds..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Op de volgende pagina lees je wat je met het resultaat zou kunnen doen. >

Wees vooral eerlijk bij wat je invult, anders heb je er niets aan



MediationKit
 Kitty Duell
 C. de Wittlaan 34
 2582 CL Den Haag
 telefoon 06-54787464
 info@mediationkit.com
 www.mediationkit.com