

## Test: hoe ervaar ik mijn relatie

- |  |                |
|--|----------------|
| 1. En mijn relatie is mijn zelfvertrouwen gegroeid   | Waar Niet waar |
| 2. Ik neem voldoende tijd voor mijn persoonlijke zaken   | Waar Niet waar |
| 3. Met mijn vrienden kan ik beter gesprekken voeren dan met mijn partner   | Waar Niet waar |
| 4. ik ben niet bang om bij mijn partner te huilen  | Waar Niet waar |
| 5. Ik voel me soms schuldig aan mijn partners onvrede  | Waar Niet waar |
| 6. Ik kan mijn diepere gevoelens vrijuit met mijn partner delen  | Waar Niet waar |
| 7. Soms maakt mijn partner mij overstuur   | Waar Niet waar |
| 8. Mijn partner begrijpt en waardeert me   | Waar Niet waar |
| 9. Ik kan er niet goed tegen als mijn partner kritiek op me heeft  | Waar Niet waar |
| 10. Soms ben ik wat te kritisch en te driftig naar mijn partner  | Waar Niet waar |
| 11. Ik word regelmatig opgewonden of boos over de houding van mijn partner   | Waar Niet waar |
| 12. Als ik me rot voel gebruik ik daartegen soms eten, drank, drugs of alcohol   | Waar Niet waar |
| 13. Ik ondersteun en help mijn partner als deze kwetsbare of onzeker is  | Waar Niet waar |
| 14. Ik vergelijk mijn partner nogal eens kritisch met andere mensen  | Waar Niet waar |
| 15. Ik voel me ook goed zonder de voordurende goedkeuring opwaardering van mijn partner  | Waar Niet waar |
| 16. Ik voel me wel eens schuldig als mijn partner zich ongelukkig, teleurgesteld of gekwetst voelt   | Waar Niet waar |
| 17. Ik heb mijn partner gewoon vergeven voor die keren dat hij of zij maar gekwetst heeft  | Waar Niet waar |
| 18. Ik voel regelmatig een sterke seksuele opwinding in mijn relatie   | Waar Niet waar |
| 19. Ik voel dat mijn partner zich vaak afsluit als ik emotioneel reageer   | Waar Niet waar |
| 20. Ik ben erg gefixeerd op- en besteed in feite erg veel tijd aan mijn relatie, zodat deze perfect blijft                                 | Waar Niet waar |
| 21. Ik ben altijd diegene die een intiem dineetje of een romantisch weekend moet voorstellen   | Waar Niet waar |
| 22. Ik vind het fijn om met seksuele fantasieën met mijn partner te delen  | Waar Niet waar |
| 23. Ik neem de belangrijke beslissingen samen met mijn partner   | Waar Niet waar |
| 24. Als een relatie te lang duurt, heb ik de neiging me verveeld, gedesillusioneerd of gevangen te voelen                                  | Waar Niet waar |
| 25. Mijn partner is heftig van aard, daardoor durf ik niet altijd voor mezelf op te komen  | Waar Niet waar |
| 26. Ik zou graag alles uit mijn verleden aan mijn partner willen vertellen   | Waar Niet waar |
| 27. Het is moeilijk om kritiek te uiten tegen mijn partner   | Waar Niet waar |
| 28. In een verschil van mening of discussie blijf ik volhouden, juist omdat ik dan gefrustreerd raak                                       | Waar Niet waar |
| 29. Ik geef het niet graag toe, maar praat soms wel wat neerbuigend over mijn partner en reageer wel eens dominant als er anderen bij zijn | Waar Niet waar |
| 30. Wanneer we een verschil van mening hebben, ben ik bang afgewezen te worden   | Waar Niet waar |
| 31. Ik voel me vrij om mijn partner, datgene te vragen wat ik echt wil en ook de nodig heb   | Waar Niet waar |
| 32. En partner is ook mijn beste vriend, op wie ik altijd kan rekenen  | Waar Niet waar |

Uitwerking:

Voor de volgende vragen geef je je zelf voor waar een punt:

Vraag 1, 2, 4, 6, 8, 13, 15, 17, 18, 22, 23, 26,31, 32

Voor de volgende vragen geef je je zelf voor niet waar een punt:

Vraag 3, 5, 7, 9, 10, 11, 12,14, 16,19, 20, 21, 24, 25, 27, 28, 29, 30  
toonde de punten bij elkaar op.

Uitslag:

0-20 punten

De meeste mensen scoren in deze groep. Je kunt bij jezelf nagaan of je binnen deze groep hoog of laag scoort zo kun je zien in hoeverre je min of meer geblokkeerd bent in het uitdrukken van gevoelens en in je vermogen om liefde te ontvangen. In het totale beeld is je liefdes- energieniveau aan de lage kant. Je kunt nog veel goede dingen binnen je relatie ontwikkelen. Je kunt tevredener worden met je partner als je actief aan je persoonlijke en gezamenlijke ontwikkeling werkt.

21-32 punten

Je liefdes-energieniveau is boven het gemiddelde. Hoe hoger je in deze groep scoort, hoe beter je je relatie ervaart. Toch kan het zijn dat je op sommige gebieden bang bent om je gevoelens uit te drukken, of onvoldoende bereid bent om de gevoelens van je partner open te ontvangen.

Bron: Civas Huwelijk en relatie