

Test gevoelsleven binnen je relatie

Zelden = 1 punt

Soms = 2 punten

Vaak = 3 punten

Altijd = 4 punten.

Voel je je gemakkelijk als je partner boos is?	
Accepteer je je partner zoals deze is zonder deze te willen veranderen?	
Als het op belangrijke beslissingen aankomt voel je je dan volledig betrokken?	
Voel je je vrij in een vaste relatie of huwelijk?	
Als je vrijt, kun je dan lachen, grappen maken en spelletjes doen?	
Voel je je genoeg op je gemak om nee te zeggen?	
Kun je het tegen je partner goed laten merken wanneer je je veronachtzaamd voelt?	
Geloof je in je partners loyaliteit en seksuele trouw?	
Ben je in staat om zonder angst voor de reactie van je partner jaloers te zijn?	
Is jullie liefdesspel teder en opwindend?	
Heb je open en intiem gesprekken met je partner?	
Kun je kritiek van je partner goed verdragen?	
Kan je je diepste geheimen met je partner delen?	
Kun je je onzekerheden en fouten delen?	
Heb je geen wrok en bitterheid naar je partner?	
Weten jullie allebei hoe je gekibbel en boosheid effectief moet oplossen?	
Heb je het gevoel dat je partner ook je beste vriend is?	
Kun je je boosheid zinvol en constructief naar buiten brengen?	
Als je dat zou willen, zou je partner met je mee gaan naar therapie?	
Heb je geleerd hoe je je partner oprecht kan vergeven?	
Kan je open luisteren? Zonder gevoel van afwijzing, boosheid, pijn?	
Heb je respect voor het werk, de waarden en mening van je partner?	
Zijn jij en je partner tijdens het vrijen weleens vrij, spontaan en onvoorspelbaar?	
Voel je je door je partner begrepen en is deze zorgzaam?	
Heb je het gevoel dat je partner je steunt bij het bereiken van je doelstellingen?	

Minder dan 25 punten:

Je relatie is volgens dit beeld weggezakt tot een niveau waarop het waarschijnlijk onmogelijk is de problemen zelf nog op te lossen.

25 tot 39 punten:

Je relatie staat er in jouw ogen slecht voor. Je kunt er niet op rekenen dat het nog goed gaat zonder dat je er positief aan werkt. Onderneem nu actie.

40 tot 54 punten:

Je ziet de relatie waarschijnlijk al niet meer zitten. Je hebt het gevoel niet meer te weten, hoe jullie als partners weer bij elkaar kunnen komen. Bespreek met je partner hoe deze de relatie ziet. Zoek de verschillen tussen jullie en ga daarmee actief aan de slag. Wellicht dat relatiecoaching jullie hierin kan ondersteunen.

55 tot 69 punten:

Volgens jouw beeld is de relatie krap aan gemiddeld. De fut is er een beetje uit. Er bestaat een redelijk risico, dat er stras grotere problemen gaan ontstaan. Probeer weer goed te verbinden met elkaar en spreek behoeften uit. Wellicht is een relatieweekend voor jullie wel heel zinvol!

69 punten en meer:

Volgens deze test hebben jullie het qua gevoelsleven goed met elkaar! Houden zo!