

Relatietest

Hieronder zie je 24 stellingen die gaan over de relatie die je hebt met jouw partner. Geef achter elke stelling aan of deze klopt voor jullie relatie, of niet. Dus, als je het eens bent met de stelling of als je denkt dat deze meestal van toepassing is, zet dan een kruisje bij 'ja'. Als je het niet eens bent met een stelling of als je denkt dat deze meestal niet van toepassing is, zet dan een kruisje bij 'nee'. Vul de test zo eerlijk mogelijk in. Er zijn geen goede of foute antwoorden, het gaat louter om jouw mening.

Acceptatie en tolerantie	Ja	Nee
1. Ik zou willen dat mijn partner meer hield van de activiteiten die ik leuk vind		
2. Ik heb het gevoel dat er een kloof bestaat tussen mijn partner en mij		
3. Mijn partner probeert mij te veranderen		
4. Mijn partner heeft de neiging mij over kleine dingen te bekritisieren		
5. Mijn partner wil dat ik kleine gewoonten verander		
6. Mijn partner wil dat ik op belangrijke punten verander		
7. Mijn partner en ik proberen elkaar vaak onze eigen mening op te dringen		
8. Vooral als wij samen zijn, heeft mijn partner kritiek op mij		

Positiviteit	Ja	Nee
9. Ik toon mijn echte gevoelens aan mijn partner		
10. Het bespreken van problemen met mijn partner leidt zelden tot ruzies		
11. Ik probeer meestal mijn volle aandacht aan mijn partner te geven wanneer deze tegen mij praat		
12. Wanneer we het oneens zijn, proberen we met een rustig gesprek tot een oplossing te komen		
13. Ik kan tegen mijn partner alles zeggen wat ik wil		
14. Meningsverschillen leiden in onze relatie zelden tot scheldpartijen		
15. Ik neem bijna altijd de tijd om naar mijn partner te luisteren		
16. Mijn partner en ik praten vaak over persoonlijke dingen		

Let op: de test gaat verder op de volgende pagina.

Kwaliteit van de communicatie	Ja	Nee
17. Ik vind het fijn om over mijn gevoelens met mijn partner te praten		
18. Ik vertel mijn partner vaak dat ik van hem/haar houd		
19. Mijn partner en ik proberen elkaar door dik en dun te steunen		
20. Mijn partner en ik vinden het leuk om samen iets nieuws te leren		
21. Als mijn partner of ik met een probleem zit, vragen we elkaar om raad		
22. Mijn partners gezelligheid voegt aan onze relatie iets positiefs toe		
23. Mijn partner en ik vinden het belangrijk elkaar te tonen dat we van elkaar houden		
24. Mijn partner en ik verlangen naar elkaar als we niet samen zijn		

In te vullen door de therapeut

Score Acceptatie en tolerantie:

Score Positiviteit:

Score Kwaliteit van de communicatie: