



RELATIEZICHT TEST

Een tijds investering die je jaarlijks zou moeten doen.

Je relatie APK is belangrijker dan die voor je auto..!

RELATIEZICHT.NL



DE TEST

Welkom bij de RelatieZicht-test die je helpt om goed inzicht te krijgen in je relatie. Waar sta je op dit moment? Pak een kop thee of koffie, zoek een rustige plek en ga deze test serieus en alleen maken. Als jouw partner dit op dezelfde manier doet is het zo waardevol om daarna samen de resultaten door te spreken. Echt geïnteresseerd zijn in elkaar en echt naar elkaar luisteren! Beslis aan de hand van dit gesprek, hoe jullie verder in jullie relatie willen investeren. Neem gerust vrijblijvend contact op. Wij praten graag met jullie door en kunnen jullie altijd verder helpen.

Just dive in!

Hendrik-Jan en Ingrid



TEST OPZET

Beantwoord alle vragen en score op een schaal van 1 tot 5

- 1 = Helemaal niet waar
- 2 = Soms waar
- 3 = Gedeeltelijk waar
- 4 = Meestal waar
- 5 = Helemaal waar

Na het scoren van alle 80 vragen tel je alles bij elkaar op (1-50) Betekenis

- 350-400 = Sterk en veilig verbonden
- 301-350 = Gezonde basis, groei mogelijk
- 200-300 = Aandacht voor verdieping
- <200 = Significante spanning, afstand



1 Emotionele Veiligheid

score 1-5

1. Ik voel me emotioneel veilig bij mijn partner.
2. Ik durf mijn kwetsbaarheid te tonen.
3. Mijn partner luistert zonder oordeel.
4. Ik kan fouten toegeven zonder bang te zijn voor afwijzing.
5. Mijn partner respecteert mijn grenzen.
6. We kunnen samen over moeilijke emoties praten.
7. Ik voel dat mijn gevoelens serieus genomen worden.
8. Er is ruimte voor boosheid zonder dat het escaleert.
9. Ik voel me gesteund in stressvolle periodes.
10. Ik durf te vragen wat ik nodig heb.



2 Hechtingspatronen & Behoeften

score 1-5

1. Ik herken mijn eigen hechtingsbehoeften (nabijheid, zekerheid, autonomie).
2. Mijn partner begrijpt wat ik nodig heb in moeilijke momenten.
3. We herkennen wanneer we elkaar onbedoeld afwijzen.
4. Ik merk wanneer mijn oude angsten worden geactiveerd.
5. Mijn partner reageert troostend als ik me onzeker voel.
6. We kunnen praten over angst om verlaten te worden.
7. Ik kan nabijheid toelaten zonder me overweldigd te voelen.
8. Ik voel me niet schuldig om mijn behoeftes te uiten.
9. Mijn partner ziet mijn behoefte aan verbinding als iets positiefs.
10. We helpen elkaar oude hechtingspijn te helen.



3 Communicatie & Luisteren

score 1-5

1. We luisteren actief naar elkaar.
2. We herhalen wat de ander zegt om te checken of we het goed begrijpen.
3. Er is ruimte voor stilte en nadenken in gesprekken.
4. Ik voel me gehoord, niet alleen aangehoord.
5. We vermijden sarcasme en verwijten.
6. We kunnen feedback geven zonder defensief te worden.
7. We praten over emoties, niet alleen over feiten.
8. We zoeken verbinding in plaats van gelijk.
9. We hebben regelmatig open gesprekken over onze relatie.
10. Ik voel me vrij om alles te zeggen.



4 Conflicthantering & Herstel

score 1-5

1. We herkennen onze terugkerende ruziepatronen.
2. Ik weet wanneer ik moet pauzeren in een conflict.
3. We kunnen herstellen na een ruzie.
4. We vermijden destructieve kritiek of minachting.
5. We gebruiken humor of zachtheid om spanning te breken.
6. Ik voel dat mijn partner bereid is om tot verzoening te komen.
7. We nemen verantwoordelijkheid voor onze bijdrage.
8. We kunnen 'repareren' door empathie te tonen.
9. We escaleren niet snel bij onenigheid.
10. We leren van onze conflicten.



5 Imagopatronen & Herkomstfamilie

score 1-5

1. Ik herken eigenschappen van mijn ouder(s) in mijn partner.
2. Ik zie hoe mijn jeugd mijn reacties beïnvloedt.
3. Mijn partner triggert soms oude gevoelens van gemis of pijn.
4. We praten over onze kindertijd.
5. Ik kan compassie hebben voor de pijn van mijn partner.
6. Ik begrijp dat mijn partner niet mijn ouder is.
7. We kunnen onze triggers bespreken zonder verwijt.
8. We gebruiken ruzies om elkaar beter te begrijpen.
9. We werken bewust aan het helen van oude wonden.
10. Ik zie onze relatie als groeipad, niet als strijdtoneel.



6 Wederzijdse Waardering & Erkenning

score 1-5

1. Mijn partner waardeert wat ik inbreng.
2. Ik geef mijn partner regelmatig complimenten.
3. We tonen dankbaarheid voor kleine dingen.
4. Ik voel me erkend in wie ik ben.
5. Mijn partner ziet mijn intenties, niet alleen mijn fouten.
6. We spreken waardering uit in woorden en daden.
7. We focussen meer op wat goed gaat dan wat misgaat.
8. We vieren successen samen.
9. We tonen interesse in elkaars leven.
10. Ik voel me gezien, gehoord en gewaardeerd.



7 Intimiteit & Verbondenheid

score 1-5

1. Ik voel me emotioneel verbonden met mijn partner.
2. We delen onze dromen en angsten.
3. Onze fysieke intimiteit voelt liefdevol en veilig.
4. We hebben rituelen van nabijheid (knuffel, kus, aanraking).
5. We praten over wat intimiteit voor ons betekent.
6. Er is balans tussen autonomie en saamenzijn.
7. We maken tijd voor elkaar ondanks drukte.
8. Ik voel me begeerd door mijn partner.
9. We kunnen elkaar troosten zonder woorden.
10. We hebben een gevoel van "wij".



8 Groei & Gezamenlijke Toekomst

score 1-5

1. We hebben gezamenlijke doelen en waarden.
2. We steunen elkaars persoonlijke groei.
3. We hebben een gedeelde visie voor onze toekomst.
4. We kunnen dromen zonder oordeel bespreken.
5. We blijven nieuwsgierig naar elkaar.
6. We leren van onze fouten.
7. We inspireren elkaar om beter te worden.
8. We hebben gezamenlijke rituelen of tradities.
9. We voelen ons als team.
10. We kijken met hoop naar onze toekomst.



Een verrassing?

“Misschien hadden jullie deze uitslag wel verwacht...”

“Soms gaat het prima, soms zijn er ruzies maar het gaat verder ok.”

Maar is dat ook echt wat jullie willen?

Veel koppels blijven hangen in:

“het gaat wel”,

“het is nog niet slecht genoeg voor actie”,

Tot ze op een dag beseffen: we zijn elkaar langzaam aan het kwijtraken.

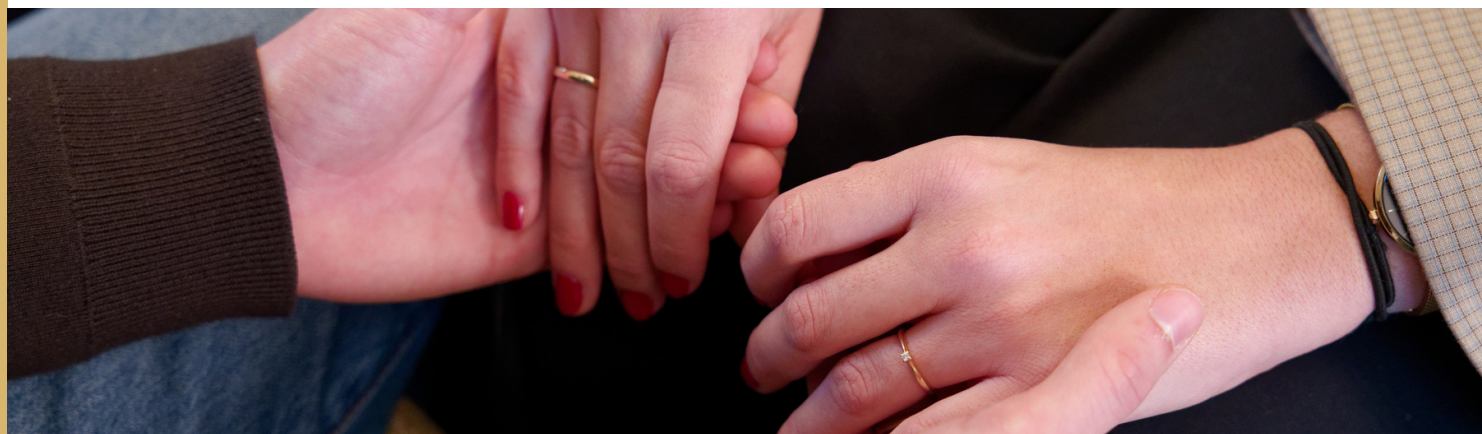
Waar is de diepe liefde, waar is de intimiteit?

Dat moment kun je echt voor zijn.

Niet door harder je best te doen.

Maar door samen eerlijk te kijken:

wat speelt hier écht?





Hoe nu verder?

Heb je hier hulp bij nodig?

Ga naar onze website: www.relatiezicht.nl

Download ook het e-book: “Dit gaat niet over de afwas!”

Maak een afspraak voor een vrijblijvend gesprek of vul het contactformulier in en wij nemen snel contact op.

**Het kan het startpunt zijn voor echte, blijvende
verandering.**

**Een fantastische liefdevolle relatie vol plezier en aandacht
voor elkaar!**

