

Relatietest HappyLifeNU

Om NU al een idee te krijgen hoe je relatie er voor staat, wordt je hierbij uitgenodigd om samen met je partner, maar ieder voor zich, onderstaande test uit te voeren en de resultaten na afloop met elkaar te bespreken. Zijn de verschillen groot en kom je er samen niet uit, neem dan contact op met Marjanne.

Stap 1: Neem ieder voor zich een blaadje papier of print dit twee keer uit en schrijf de onderstaande thema's in de mate waarin je ze binnen je relatie belangrijk vindt onder elkaar; de belangrijkste boven, de onbelangrijkste als laatste:

- intimiteit / seksleven
- onderlinge steun / veiligheid / vertrouwen / genegenheid
- omgang / aandacht voor het gezin / familie
- ruimte voor zelfontplooiing / persoonlijke ontwikkeling / onafhankelijkheid
- samen dingen ondernemen / vakantie / kameraadschap
- verdeling huishoudelijke taken
- aantrekkelijk / verzorgd uiterlijk / bewondering
- communicatie / kunnen praten
- financiële en materiële verzorging
- ouderschap / opvoeding

Stap 2: Trek achter elk thema een horizontale lijn met links '0' en rechts '10', waarbij '0' staat voor 'zeer ontevreden' en '10' voor 'zeer tevreden'. Zet een pijltje naar links ⇐ (neemt af) of naar rechts ⇒ (neemt toe) op de plek waar je voelt dat je nu staat in de richting waarin de situatie zich ontwikkelt.

Voorbeeld:



	thema	0 ⇐-----=>10
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Stap 3: Vergelijk de resultaten, bespreek ze en bedenk samen wat je kunt doen om ze te verbeteren.