

Relatieverslaving test

De onderstaande vragen zijn niet bedoeld als een diagnosemethode, maar zijn te gebruiken als leidraad bij het nagaan of jij op dit moment lijdt aan een relatieverslaving of dat je geneigd bent relaties aan te gaan waarin dit patroon van toepassing is.

1. Cijfer je jezelf regelmatig weg in je relatie(s)?
2. Vind je een partner die niet helemaal bereikbaar is, interessant en spannend?
3. Investeer je onevenredig veel in je relatie(s)?
4. Ervaar je meer pijn dan geluk in je relatie(s)?
5. Praat je met vriend(inn)en meer over zijn/haar problemen en gedachten?
6. Schrijf je zijn/haar onsympathieke gedrag toe aan zijn/haar problematische jeugd of probeer je het op een andere manier goed te praten?
7. Probeer je hem/haar te veranderen of te therapeutiseren?
8. Onderstreep je passages in zelfhulpboeken waarvan je denkt dat ze hem/haar zouden kunnen helpen?
9. Neem je zijn/haar onsympathieke gedrag voor lief in de hoop dat, als je maar aantrekkelijk en liefdevol genoeg bent, hij/zij wel zal veranderen?
10. Brengt je relatie je emotionele welzijn in gevaar?
11. Brengt je relatie je fysieke welzijn in gevaar?
12. Heb je een relatie met een verslaafde partner?
13. Weet je dat je relatie niet goed voor je is, maar kun je er toch geen einde aan maken?

14. Geef je jezelf redenen om in de relatie te blijven die niet opwegen tegen de nadelige aspecten van de relatie?
15. Voel je je ongerust en angstig als je denkt aan het beëindigen van de relatie, wat je nog meer gehecht aan de relatie maakt?
16. Wanneer je stappen neemt om de relatie te beëindigen, lijdt je dan aan onthoudingsverschijnselen en verdwijnen deze wanneer je de relatie hervat?
17. Vind je personen die wel volledig beschikbaar zijn, over het algemeen saai en niet aantrekkelijk genoeg?
18. Hoop je dat als jouw partner maar verandert, het beter zal gaan met jullie relatie?
19. Denk je dat als jij maar verandert of je aanpast, het beter zal gaan met jullie relatie?
20. Is je relatie voornamelijk gebaseerd op seks?
21. Is er binnen je relatie regelmatig sprake van aantrekken en afstoten?
22. Heeft een van jullie of beide partners last van verlatingsangst en/of bindingsangst?
23. Is het mogelijk om met je partner over je gevoelens en behoeftes te praten?
24. Heb je medelijden met je partner?
25. Is er veel onrust in je relatie?
26. Is jouw grootste angst dat de relatie uitgaat?
27. Ben je veel meer bezig met de vraag of de ander van jou houdt, in plaats van hoeveel jij van de ander houdt?
28. Verwaarloos je andere levensgebieden (vriendschappen, familie, werk, hobby's) door jouw relatie?
29. Vind je dat je meer in de relatie investeert dan je partner?
30. Hebben jij en/of je partner onverwerkt leed uit het verleden?

Als je de meeste vragen met ja hebt beantwoord, bevindt je je waarschijnlijk in het patroon van (een) verslavende relatie(s) en is je eigenwaarde aangetast. Het is raadzaam om hulp te zoeken, als je dit patroon wilt doorbreken en je uiteindelijk gezondere relaties wilt aangaan.

Sarah Hofman

Coaching, Counseling & Integratieve Psychotherapie

Watertuin 39

3648 GA WILNIS

www.relatieverslaving.com

info@relatieverslaving.com

www.sarahhofman.nl

info@sarahhofman.nl

Tel: 06-24201667