



## Welke factoren beïnvloeden mijn relatie?

Heeft u het gevoel dat het niet helemaal goed gaat in uw relatie?

Bent u zelfs bang dat - als er niets verandert in uw relatie - u en uw partner uiteindelijk uit elkaar zullen gaan?

Wilt u onderzoeken welke factoren hierbij een rol zouden kunnen spelen?

Doe dan de volgende 3 stappen Quick Scan en krijg meer inzicht in een aantal factoren die uw relatie negatief kunnen beïnvloeden!

### Quick Scan

#### Stap 1:

1. *Controleren* u en uw partner elkaar en/of *behandelt* u elkaar *slecht*?
2. Is er binnen uw relatie sprake van *jaloerie* en een *gevoel van onveiligheid*?
3. Zijn u en uw partner niet eerlijk tegen elkaar over *geldzaken*?  
Betrekken u en uw partner uw *familie* in de relatie op een 'ongezonde' manier?
4. Is het voor u en uw partner moeilijk op één lijn te komen als het gaat om *de opvoeding van uw kinderen*?
5. Negeren u en uw partner elkaars *behoefte aan intimiteit* en *seks*?

Indien u op één van bovenstaande vragen 'ja' hebt geantwoord, dan is er in uw relatie waarschijnlijk sprake van een factor die de relatie met uw partner op negatieve wijze beïnvloedt.

#### Stap 2:

Samen met uw partner kunt u dan verder onderzoeken *hoe* het komt dat een bepaalde factor uw relatie op negatieve wijze beïnvloedt. Bijvoorbeeld:

- Wat maakt dat u of uw partner elkaar controleren en/of slecht behandelen?
- Waar komt het gevoel van onveiligheid en/of jaloerie in uw relatie vandaan?
- Wat is de reden dat er niet eerlijk over geldzaken wordt gesproken?
- Waar verschilt u met uw partner over als het de opvoeding van de kinderen betreft?
- Kent u elkaars behoefte aan seks en intimiteit? En zo ja, wat maakt dat u elkaars behoefte negeert?

#### Stap 3:

Vervolgens kunt u samen onderzoeken *wat er nodig is* om op de terreinen die aandacht vragen de gewenste verbetering te bewerkstelligen. Vragen die kunnen helpen om hier meer inzicht in te krijgen zijn:

- Wat willen u en uw partner uiteindelijk per aandachtsgebied bereiken?
- Wat gaat u en wat gaat uw partner doen om dat te bereiken?
- Wat heeft u verder nodig om de verbetering die u wenst te bereiken en 'vast te houden'?



**Therapiepraktijk A.V.O.**

Praktijk voor Integratieve Psychotherapie en Counseling

## **Werken aan uw relatie**


Zijn er momenteel factoren die uw relatie op negatieve wijze beïnvloeden?  
Wilt u graag werken aan uw relatie en hier een verbetering in aanbrengen?  
Weten u en uw partner alleen zelf niet goed hoe?


Dan is wellicht een traject bij Therapiepraktijk AVO iets voor u!


## **Contact**

U kunt voor meer informatie op werkdagen tussen 9.00 en 19.00 vrijblijvend contact opnemen met praktijk AVO.

Therapiepraktijk AVO

 [www.therapiepraktijkavo.nl](http://www.therapiepraktijkavo.nl)

 [info@therapiepraktijkavo.nl](mailto:info@therapiepraktijkavo.nl)

 06-29434319