



## Verdiepingsworkshop 'Relatie in-zicht' – Hoe is het met jullie relatie?

In deze verdiepingsworkshop sta je stil bij de gebeurtenissen in je leven, in jullie leven. Wat deed dat met jullie relatie? Om zo inzichtelijk te krijgen wat je relatie doet bloeien en wat de relatie afbreekt.

De eerste keer dat je elkaar zag

Waar was dat? Hoe was dat? Wat voor een cijfer zou je dat geven op een schaal van 1 op 10? Wat maakt dat het dit cijfer is, en niet een cijfer hoger, of lager? Vertel...geef hier antwoord alsof ik tegenover je zat en het zou vragen.	Cijfer:
--	---------

Je eerste afspraakje

Waar was jullie eerste afspraakje? Hoe was dat voor jou? Wat voelde je? Wat voor een cijfer zou je dat geven op een schaal van 1 op 10? Wat maakt dat het dit cijfer is, en niet een cijfer hoger, of lager?	Cijfer:
--	---------

Je eerste zoen met deze partner

Waar was dat? Hoe was dat? Wat voelde je? Wat voor een cijfer zou je dat geven op een schaal van 1 op 10? Wat maakt dat het dit cijfer is, en niet een cijfer hoger, of lager?	Cijfer:
--	---------



Je eerste vrijpartij met deze partner

Waar was dat? Hoe was dat? Wat voelde je? Wat voor een cijfer zou je dat geven op een schaal van 1 op 10? Wat maakt dat het dit cijfer is, en niet een cijfer hoger, of lager?	Cijfer:
--	---------

De eerste keer samen op vakantie

Waar was dat? Hoe was dat? Wat voor een cijfer zou je de relatie toen geven op een schaal van 1 op 10? Wat maakt dat het dit cijfer is, en niet een cijfer hoger, of lager?	Cijfer:
---	---------

Ben je met hem/haar getrouwd, of heb je je op een andere manier al aan elkaar verbonden?

Waar was dat? Hoe was die dag? Hoe was dat? Wat voor een cijfer zou je de relatie toen geven op een schaal van 1 op 10? Wat maakt dat het dit cijfer is, en niet een cijfer hoger, of lager?	Cijfer:
--	---------



En de periode dat je voor het eerst met elkaar in een huis woonde (kan natuurlijk voor trouwen etc zijn).

Hoe was dat voor jou? Wat was er mooi? Waren er ook dingen die tegenvielen of waar je aan moest wennen? Hoe was het tussen jullie? Wat deed hij/zij? En hoe ervoer je dat? Hoe voelde je je in deze periode van samen in een huis wonen? Wat voor een cijfer zou je de relatie toen geven op een schaal van 1 op 10? Wat maakt dat het dit cijfer is, en niet een cijfer hoger, of lager?	Cijfer:
---	---------

Je eerste gezamenlijke grote aankoop

Wat was je eerste grote gezamenlijke aankoop? Wat was dat? Hoe was dat? Wat voor een cijfer zou je de relatie toen geven op een schaal van 1 op 10? Wat maakt dat het dit cijfer is, en niet een cijfer hoger, of lager?	Cijfer:
--	---------

Zijn er verhuizingen en/of grote verbouwingen geweest? Dat kunnen er uiteraard meer zijn.

Wat en wanneer was dat (ongeveer)? Hoe was dat? Hoe was dat voor jou? Wat was fijn? En wat was moeilijk? En hoe was het tussen jullie? Wat voor een cijfer zou je de relatie toen geven op een schaal van 1 op 10? Wat maakt dat het dit cijfer is, en niet een cijfer hoger, of lager?	Cijfer:
---	---------



Is er een fase geweest van een kinderwens?

Hoe was dat? Hoe was die periode voorafgaand aan wel of niet gezinsuitbreiding? Wat deed dit met jullie relatie? Wat voor een cijfer zou je de relatie toen geven op een schaal van 1 op 10? Wat maakt dat het dit cijfer is, en niet een cijfer hoger, of lager?	Cijfer:
---	---------

Hebben jullie kinderen gekregen? Zo ja, hoe was dat? Zo nee, hoe was dat voor jullie?

Vertel eens wat meer over wel of geen kinderen. Wat voor een impact heeft dit op jullie relatie gehad? En wat was de impact op jou? Hoe was het tussen jullie twee? Wat voor een cijfer zou je de relatie toen geven op een schaal van 1 op 10? Wat maakt dat het dit cijfer is, en niet een cijfer hoger, of lager?	Cijfer:
--	---------

Veranderingen qua werkzaam leven (dit kunnen natuurlijk meerdere veranderingen zijn)

Welke veranderingen waren er bij jou en/of je partner in het werkzame leven? Wat veranderde er qua werk? Wat was de invloed op jullie relatie? Hoe ervoer je dat zelf? Wat was er goed? Wat was er moeilijk? Wat deed dit met jullie relatie? Wat voor een cijfer zou je de relatie toen geven op een schaal van 1 op 10? Wat maakt dat het dit cijfer is, en niet een cijfer hoger, of lager?	Cijfer:
--	---------



## Veranderingen qua financiën

Zijn er ook nog veranderingen op het gebied van financiën geweest? Moeilijke tijden? Onzekere tijden? Voorspoed? Tegenspoed? Wat veranderde er? Wat deed dit met jou? Wat deed dit bij de ander? En wat deed dit met jullie relatie? Wat voor een cijfer zou je de relatie toen geven op een schaal van 1 op 10? Wat maakt dat het dit cijfer is, en niet een cijfer hoger, of lager?	Cijfer:
---	---------

## Veranderingen qua gezondheid bij jezelf, je partner of bij dierbaren om je heen?

Hebben jullie ook periodes gekend van een verandering qua gezondheid bij jezelf, je partner of bij dierbaren om je heen? Bijv. ziekte, impactvolle blessures. Wat was dat? Wat deed dit met jou? Wat deed dit bij de ander? En wat deed dit met jullie relatie? Is er toen iets veranderd? En zo ja, wat is er toen veranderd? Wat voor een cijfer zou je de relatie toen geven op een schaal van 1 op 10? Wat maakt dat het dit cijfer is, en niet een cijfer hoger, of lager?	Cijfer:
---	---------

## Verlieservaringen

Wat waren de verlieservaringen in jullie leven? Schrijf ze maar op. Wat deed dit met jou? Wat deed dit met de ander? Is er toen iets veranderd? Zo ja, wat is er toen veranderd? En wat deed dit met jullie relatie? Wat voor een cijfer zou je de relatie toen geven op een schaal van 1 op 10? Wat maakt dat het dit cijfer is, en niet een cijfer hoger, of lager?	Cijfer:
---	---------



## De hoogtepunten

<p>Wat waren de hoogtepunten in jullie leven? Schrijf er maar een aantal op. Wat deed dit met jullie relatie? Wat voor een cijfer zou je de relatie bij elk hoogtepunt geven op een schaal van 1 op 10? Wat maakt dat het dit cijfer is, en niet een cijfer hoger, of lager?</p>	<p>Cijfer:</p>
--	----------------

## De bijzondere momenten

<p>Wat waren de bijzondere momenten in jullie leven? Schrijf er maar een aantal op. Wat deed dit met jullie relatie? Wat voor een cijfer zou je de relatie bij elk bijzonder punt geven op een schaal van 1 op 10? Wat maakt dat het dit cijfer is, en niet een cijfer hoger, of lager?</p>	<p>Cijfer:</p>
---	----------------

## Wat is/was nog meer belangrijk

<p>Schrijf maar op. Wat deed dit met jullie relatie? Wat voor een cijfer zou je de relatie toen geven op een schaal van 1 op 10? Wat maakt dat het dit cijfer is, en niet een cijfer hoger, of lager?</p>	<p>Cijfer:</p>
---	----------------



Als je de verschillende punten zo langs loopt. Welke punten zijn van grote invloed geweest op jullie relatie? Hetzij positief of negatief.

Positief – Top 3:

1. ...., cijfer: ....
2. ...., cijfer: ....
3. ...., cijfer: ....

Negatief – Top 3:

1. ...., cijfer: ....
2. ...., cijfer: ....
3. ...., cijfer: ....

In deel 2 van deze Verdiepingsworkshop 'Relatie in-zicht' gaan we hier verder op in.