



## CHECKLIST

# Is jullie relatie in overlevingsmodus?

## SIGNALEN VAN EEN RELATIE OP DE AUTOMATISCHE PILOOT

### VINK AAN WAT JE HERKENT

#### 1. Gesprekken gaan alleen nog over praktische dingen

*Agenda, boodschappen, wie wat regelt*

Herkenbaar? Je weet precies wie de kinderen morgen ophaalt en wanneer de auto naar de garage moet maar wanneer heb je voor het laatst echt gevraagd hoe het met je partner gaat? Als gesprekken alleen nog praktisch zijn, is er ongemerkt een neutrale zone ontstaan. Niemand hoeft kwetsbaar te zijn. Het voelt als rust, maar het is eigenlijk afstand.

#### 2. Moeilijke onderwerpen worden angstvallig vermeden

*Want je weet al dat het escaleert*

Je denkt misschien: 'Ik breng het nu niet op, want dan krijgen we weer gedoe.' Dat klinkt verstandig, maar het is het niet. Wat je niet zegt, verdwijnt niet. Het hoopt zich op. Elke keer dat je iets inslikt, wordt de drempel om het later wél te zeggen een stukje hoger. Tot het onderwerp zo beladen is dat je het niet meer aandurft.

#### 3. Intimiteit en aanraking zijn stilletjes verdwenen

*Minder tederheid, minder spontaan contact*

Het begint klein. Geen hand meer op de schouder als je langsloopt. Geen berichtje tussendoor. Geen kus als een van jullie thuiskomt. Kleine gebaren verdwijnen vaak als eerste, lang voordat er woorden aan te pas komen. En als je het eenmaal ziet, vraag je je misschien af: wanneer is dit precies opgehouden?

#### 4. Kleine ergernissen ontploffen ineens in grote ruzies

*De ruzie lijkt nergens over te gaan*

Jullie maken ruzie over de vaatwasser. Of iets anders onbenulligs. Maar eigenlijk gaat het daar helemaal niet over. Het gaat over weken of maanden van dingen die niet gezegd zijn, behoeften die niet gezien zijn, irritaties die zich hebben opgestapeld. De vaatwasser is een vonkje. Maar de brand was al lang aan het smeulen.



## SIGNALLEN VAN EEN RELATIE OP DE AUTOMATISCHE PILOOT

### 5. Je voelt je eenzaam, ook als je partner gewoon naast je zit

*Samen zijn, maar geen contact voelen*

Dit is misschien wel het pijnlijkste signaal. Want eenzaam zijn terwijl je niet alleen bent, doet meer pijn dan écht alleen zijn. Je bent in dezelfde ruimte, maar er is geen contact. Geen echte blik, geen echte warmte. Je kunt dat gevoel lang wegduwen maar het gaat niet zomaar over.

### 6. Echte gesprekken stel je steeds uit

*Te moe, te druk, morgen beter*

Er is altijd een reden om het gesprek niet nú te voeren. En die reden klopt ook wel want je bent moe, het is laat, de kinderen zijn net naar bed. Maar 'morgen' wordt volgende week, wordt volgende maand. Op een dag besef je dat je al jaren wacht op het goede moment. Dat moment komt niet vanzelf.

### 7. Jullie belanden steeds in dezelfde ruzie

*Zonder dat er iets verandert*

De onderwerpen verschillen, maar het riedeltje is elke keer hetzelfde. Jij zegt iets, de ander reageert op een bepaalde manier, jij reageert daarop, en voor je het weet staan jullie precies op dezelfde plek als de vorige keer. Dat is geen toeval. Dat is een patroon. En een patroon los je niet op door harder je best te doen. De eerste stap is het te herkennen.

### 8. Of jullie ontwijken elkaar juist in stilte

*Ieder in zijn eigen bubbel*

Sommige stellen ruziën. Andere worden stil. Beide zijn een manier om jezelf te beschermen. Als praten niet veilig voelt, trek je je terug. In je telefoon, je werk, je eigen ruimte. Dat geeft even lucht, maar het vergroot de afstand. En hoe groter de afstand, hoe moeilijker het wordt om die weer te overbruggen.



## SIGNALLEN VAN EEN RELATIE OP DE AUTOMATISCHE PILOOT

### 9. Waardering en aandacht voor elkaar zijn weggezakt

*Meer kritiek dan warmte*

Aan het begin zag je alles wat de ander goed deed. Nu val je eerder over wat er níet goed gaat. Dat is menselijk maar ook een risico voor je relatie. Relaties die blijven, hebben véél meer positieve momenten dan negatieve. Niet omdat ze geen problemen hebben, maar omdat ze elkaar blijven zien en waarderen om wie ze zijn als persoon.

### 10. Je durft niet te vragen: hoe is het eigenlijk met ons?

*Bang voor wat het antwoord kan zijn*

Dit is een veelzeggend signaal. Als je die vraag niet durft te stellen, weet je eigenlijk al dat het antwoord ingewikkeld is. De angst voor het gesprek is groter dan de hoop op verbinding. En zolang dat zo is, verandert er niets, ook al hopen jullie allebei van binnen dat het anders wordt

## Herken je een of meer signalen?

Gebruik deze checklist als eerste stap om weer dichterbij elkaar toe te bewegen. Vraag je partner om de checklist ook te doen en deel met elkaar wat jullie bevindingen zijn.

En voel je welkom om een vrijblijvende call met me te plannen als jullie er samen niet uitkomen. Dan kijken we samen naar welke stap jullie samen willen maken.

Lieve groet, Anne-Brit Voorn  
Relatietherapie & coaching

[TheCoachinPartners.nl](https://TheCoachinPartners.nl)  
[Info@theCoachingPartners.nl](mailto:Info@theCoachingPartners.nl)

