

## **Instructions for Using the Prototype of RelationBoost**

11. Make sure you have the two "magic tokens," one for each partner. You can obtain these from Frank or Irma, 0623972682 / 0619931467, or via the response form on the website relationboost.nl.

### **START YOURSELF (AS INITIATING PARTNER)**

12. Go to relationboost.de, where you will find the login screen. Or click the link to the prototype found on the website. At the top of the login screen, you can select the language: Dutch, English, or German.

In a checkbox, you indicate that you agree with the terms and conditions.

Enter the **Magic token** and click login.

Now choose your personal password and **remember it well**; we cannot reset or retrieve the password. With the combination of token and password, you can log in from now on.

⚠ Important: Anonymous Use Only  
Do not enter any personal identifiable information (PII) such as real names, addresses, phone numbers, or other identifying details. This application is designed for anonymous use only.  
Privacy Assurance: Your chats and questionnaire answers will never be reviewed by a human.

Data Usage & Privacy

Enter your token here

I understand this is a prototype and agree to the data

Magic Token

.....

As this is your first time logging in, please set a password for future access.

New Password

Confirm New Password

Set New Password

3. You will now see your personal questionnaire about your relationship. You are the only person who can see this, so you can answer honestly. Later, the AI uses your answers and those of your partner to make recommendations.

4. There are **4 screens with a total of 20 questions** about *independence, emotional closeness, conflict management and sexuality & intimacy*. All can be answered from A (good) to E (less good).

RelationBoost

AI to enhance your relationship

Dashboard Your Insights Combined Insights

Independence Emotional Closeness Conflict Management Sexuality & Intimacy

How free do you feel to make your own choices within your relationship (e.g. work, friends, hobbies)?

A. Completely free – I don't need to seek for permission or give explanations  
B. Mostly free – I feel free to make my own choices  
C. Partly free – I prefer not to discuss certain choices  
D. Limited – I often feel restricted  
E. Not free – I feel controlled or restricted

How much space do you have to spend time alone without your partner?

A. Sufficient – I have enough time for myself  
B. Usually enough space  
C. Sometimes too little space  
D. Limited space for myself  
E. No space – we are almost always together

How easy is it for you to be yourself in your relationship, regardless of your partner's expectations?

A. Very easy – I feel free and authentic  
B. Modestly easy, though I sometimes adjust myself  
C. Sometimes difficult – I often take my partner's expectations into account  
D. Often hard – I feel pressure to meet expectations  
E. Very difficult – I feel like I lose myself

If you want something different than your partner (e.g., opinion, choice, dream), how is that handled?

A. We respect each other's differences  
B. We try to understand each other's perspectives  
C. It sometimes leads to tension  
D. I often sacrifice my wishes to keep the other happy  
E. There is little room for differences – my needs get overlooked

Frank | Session 1

Logout

4 tabs with 4 or 5 questions

After the last question you can submit your questionnaire

- After completing the questionnaire, you can click **submit questionnaire**, and a screen **"Analyzing"** will appear. This takes about a minute; in the meantime, you will see a 50-second progress bar. The analysis time may be slightly longer than the bar, but not much.

Next, you will see the screen with the **analysis results: 'your questionnaire insights'** and the option to start a chat.

The screenshot shows the RelationBoost AI interface. At the top, it says "RelationBoost" and "AI to enhance your relationship". There are tabs for "Questionnaire", "Your Insights" (which is selected), and "Combined Insights". The "Your Questionnaire Insights" section contains several sections with star ratings and descriptions. The "Independence" section is highlighted with a large blue speech bubble containing the text "Your questionnaire insights". Other sections include "Emotional Closeness", "Conflict Management", "Sexuality & Intimacy", and an "Overall Assessment". The "Overall Assessment" section states: "You bring clear strengths: personal autonomy and a strong sexual and physical bond. You are willing to be open emotionally, but you do not always feel understood or fully supported. The main pattern is avoidance of conflict and keeping small irritations under the surface. That pattern and the occasional lack of attuned responses are the two key areas that reduce emotional safety and make repair harder." To the right, there is a "Chat" section titled "Chatbot" with a message from "Frank (User)": "Hi Frank — thank you for sharing these answers. You have clear strengths: personal space and a strong sexual and physical bond that often brings you close. At the same time, you're open with your feelings but don't always feel understood or fully supported, and small tensions tend to be avoided rather than worked through." Below this, there is a message from the AI: "My plan here is to gently explore the two lower-scoring areas: Emotional Closeness and Conflict Management. Could you share one recent moment that shows emotional distance, a conflict that was avoided, or a time you felt misunderstood or longed for more support?" At the bottom, there is a text input field with "Type your message here...", a "Send" button, and a "End Chat & Get Insights" button.

- You can type a chat message in the bar; if you press **Send**, it will be sent, and the AI chatbot will respond or ask questions. This can continue as long as you wish (max 40x). When you have chatted enough, you can finish and receive your personal insights.
- Once you have finished the chat, you can still view it but not continue it. That's why the program asks if you really want to stop chatting.
- There will be another minute of analysis.

9. Then you will receive, in addition to your questionnaire insights, also chat insights and tips. (The chat is always accessible under the chat tab.)

The screenshot shows a web interface for 'AI to enhance your relationship'. At the top, there are tabs for 'Questionnaire', 'Your Insights' (which is selected), and 'Combined Insights'. On the right, there are tabs for 'Chat' and 'Insights' (which is selected). The 'Your Questionnaire Insights' section on the left contains four main sections: 'Independence', 'Emotional Closeness', 'Conflict Management', and 'Sexuality & Intimacy', each with a star rating and a brief description. The 'Chat Insights' section on the right contains sections for 'Chat Insights', 'Topics Discussed', 'Relationship Insights', and 'Overall Reflection', each with detailed text and sub-sections. Three large blue speech bubbles are overlaid on the page: one on the left pointing to the 'Your Questionnaire Insights' section, one on the right pointing to the 'Chat Insights' section, and one at the bottom right pointing to the 'Overall Reflection' section. A blue button at the bottom right says 'Finish & Next Steps'.

10. When you and your partner have finished your individual chat, the program will generate joint insights (after another minute of analysis).

The screenshot shows a web interface for 'RelationBoost'. At the top, there are tabs for 'Vragenlijst', 'Jouw Inzichten' (which is selected), and 'Gezamenlijke Inzichten'. Below the tabs, there is a button labeled 'Analyseren' with a checkmark icon. A message below the button says 'Even geduld terwijl we jullie gezamenlijke antwoorden analyseren en gezamenlijke inzichten genereren...'. A large blue progress bar is shown at the bottom.

11. Here you see what the joint insights screen looks like. Both partners can now view the joint insights. By logging in with either partner, a joint chat can be started. You need both tokens for this, so you must do it together.

**Julie Gezamenlijke Relatiebeoordeling**

Hier is een gezamenlijke analyse gebaseerd op de vragenlijstantworten van beide partners, met de overeenkomsten, verschillen en groepen.

**Samenvatting van jullie relatie-inzichten**

Julie hebben zowel overeenkomsten als duidelijke verschillen in hoe jullie de relatie ervaren. Er zijn sterke punten om op voort te bouwen, en een paar terugkerende patronen die spanning creëren. Hieronder vind je een samenvatting per belangrijk gebied, gevolgd door samenhangende patronen en concrete stappen om meer verbinding te maken.

**Onafhankelijkheid**

- Wat opvalt: Er is ruimte voor eigen keuzes en vrijheden, maar soms voelen één of beiden zich terughoudend om alles te bespreken.
- Waar dit helpt: autonomie geeft admemorie en voorkomt dat kleine ergernissen escaleren.
- Mogelijkheid: maak korte, heldere afspraken over persoonlijke tijd en welke onderwerpen openlijk besproken kunnen worden. Dit vermindert onzekerheid zonder afstand te vergroten.

**Emotionele nabijheid**

- Verschil in belang: die ene partner ervaart veel afstand en moeite met delen; de andere voelt zich vaker verbonden maar vindt diep delen soms lastig.
- Onder de oppervlakte: gevoelens als eenzaamheid, angst voor afwijzing, of behoefte aan gezien worden kunnen de basis vormen.
- Dynamic: er ontstaat makkelijk een spanning waarin terugtrekking wordt gevolgd door proberen dichterbij te komen, wat spanning en misverstand versterkt.
- EFT-inhoud: valideer elkaar en verschillende momenten met korte, veilige kwetsbare uitingen. Bijvoorbeeld: "Ik wil dichtbij zijn. Het is moeilijk voor mij om te zeggen dat ik me ... voel."

**Conflictbeheersing**

- Verschillen: die ene partner ervaart conflicten als een uitdaging die pijnlijk is; de ander ervaart dat gesprekken vaak redelijk gaan, maar dat emoties soms hoog oplopen.
- Patrone: tijdens ruzies verdwijnt vaak de belangstelling voor de ander, wat leidt tot een afstand. De ander voelt dat de ander wegvalt.
- Praktische aanpak: introduceer een "pauze" of "stop" moment om te herinneren dat het belangrijk is om elkaar te luisteren.
- Gevoel: "ik voel me gekomen" kan een korte "ik-uiting" zijn die de ander kan versterken.

**Sexualiteit & Intimitas**

- Statische legestand: één partner voelt zich niet op zijn of haar gemak in de ander.
- Rustige momenten kunnen belangrijk zijn voor de ander, maar kunnen voor de ene partner onrustig of onzeker maken.
- Kans: gebruik intieme momenten om te luisteren en te ontspannen, maar ook om te communiceren over verlangens en problemen.

**Overkoepelende relaties**

- Een terugkerende cyclus: waar de ene partner een belangrijk gevoel heeft, reageert daarop; daarna voelen ze zich weer terug; wanneer de ander zich ontdraait.
- Sterke basis: er is een duidelijke basis voor de relatie, maar soms kan de spanning de ene partner meer lasten.
- Belangrijke overeenstemming: de ene partner kan de ander helpen om de ernst en aard van de problemen anders te zien.

**Concrete, afgelijnde volgende stappen**

- Begin met een korte dagelijkse check-in van 5 minuten: één zin over je belangrijkste gevoel van de dag en wat je nodig had.
- Stel een eenvoudig pauze-signal in voor conflicten: zeg "pauze", neem 10 minuten, kom terug met één zin over je gevoel.
- Plan één non-sexuele aanzakmoment per week (bijv. samen lopen, hand vasthouden) waarin je één klein gevoel deelt.
- Oefen samen één korte kwetsbare zin in een rustig moment: "Ik wil dichtbij zijn; het is moeilijk om te zeggen, maar ik voel me..."
- Als jullie vastlopen of extra ondersteuning willen, overweeg samen een erkende relatietrainer of therapeut te zoeken.

**Chat**

**Start Gezamenlijk Gesprek**

Om je gezamenlijke gesprek te beginnen, moeten beide partners hieronder hun magische token invoeren.

**Alice**

Magic Token  
Enter your magic token

**Bob**

Magic Token  
Enter your magic token

**Start Gezamenlijk Chat**

Your combined relation-  
insights  
based upon both  
questionnaires and  
both individual chat  
insights

Both login to start the  
joint chat on the subject

13. Now you will see two input screens, one for each partner. Either of you can enter something at a time, or you can both enter something simultaneously (the chatbot will ask both partners questions). Good luck!

**Chat**

**Gezamenlijk Gesprek**

Chatbot: "kun jij kort zeggen welke tijdsduur voor jou werkbaar is, even te antwoorden met iets als "ik kom over 30 min" zodat ik kan reageren"

Hester2910: als ik heel boos ben, luister ik niet meer, maar kom na 30 minuten terug te komen

Goed — jullie hebben al iets concreets: 30 minuten terugkomt

Pim, is 30 minuten voor jou acceptabel als vaste time-out, en kan ik dan ook reageren als Hester terugkomt (bijv. "Ik hoor je, het spijt me dat ik wegliep")

Hester, kun jij kort zeggen of je kunt verbinden aan die 30 minuten? Welke concrete herstelactie je zou willen doen binnen 24 uur (bijv. de taak alsnog doen, samen een afspraak maken, of iets anders)?

Hester2910

Initiating Partner's message...

Second Partner's message...

**Versturen**

**Stop Chat en Ontvang Definitieve Inzichten**

You can take turns  
chatting or chat at  
the same time; send  
the text by pressing  
the send button.

When you've had  
enough: end the chat  
and receive the final  
insights.

14. Finally, you can request the definitive insights 😊.

**HAVE FUN AND GOOD LUCK! WE'D LOVE TO HEAR WHAT YOU THINK.**