

Vragenlijst

<i>Is vanuit jouw optiek je partner toegankelijk voor je?</i>	waar	onwaar
1. ik kan makkelijk de aandacht van mijn partner krijgen		
2. het is makkelijk om emotionele verbinding met mijn partner te krijgen		
3. mijn partner laat me merken dat ik bij hem/haar op de eerste plaats sta		
4. ik voel me niet alleen of buitengesloten in onze relatie		
5. ik kan mijn diepste gevoelens met mijn partner delen. Hij/zij luistert naar me		

<i>Is vanuit jouw optiek je partner ontvankelijk voor je?</i>	waar	onwaar
1. als ik behoefte heb aan verbondenheid en troost, staat hij/zij voor me klaar		
2. mijn partner reageert op signalen dat ik zijn/haar nabijheid nodig heb		
3. Ik weet dat ik op mijn partner kan steunen als ik bang of onzeker ben		
4. Ook als we ruzie hebben of het niet met elkaar eens zijn, weet ik dat ik belangrijk ben voor mijn partner en dat we er wel weer uit zullen komen		
5. Als ik geruststelling nodig heb dat belangrijk voor mijn partner ben, dan kan ik die krijgen		

<i>Zijn jullie op een positieve manier emotioneel bij elkaar betrokken?</i>	waar	onwaar
1. ik voel me heel sterk op mijn gemak dicht bij mijn partner en ik vertrouw hem/haar		
2. ik kan mijn partner zo goed als alles toevertrouwen		
3. ik vertrouw erop, ook als we niet samen zijn, dat we in verbinding staan		
4. ik weet dat mijn partner geeft om mijn vreugden, pijn en angsten		
5. ik voel me veilig genoeg om emotionele risico's te nemen bij mijn partner		

Uitkomst:

Elke waar is een punt. Bij zeven punten of meer ben je goed op weg naar een veilige band in jullie relatie.

Bij minder dan zeven punten, dat wordt het tijd om de band met je partner te verstevigen.

- Kloppen je partners ideeën over jouw toegankelijkheid, ontvankelijkheid en betrokkenheid op je eigen visie op jezelf en op de veiligheid van jullie relatie?
- Welke bewering en het antwoord is het meeste positieve?
- Welke bewering maakt bij jou de moeilijkste emotie los?

