

Vragenlijst over emoties-behoeften en verzoeken

Welke emoties ken je goed?

Deel je deze emoties ook met jouw partner? Vrienden?

Welke emoties verstop je in jezelf of wil je niet graag voelen?

Welke emoties waren normaal in het gezin waaruit je komt?

Werd er over emoties gepraat vroeger?

Denk je dat emoties belangrijk zijn? Dat ze een weg wijzen naar behoeften en verlangens?

Stop je emoties weg of zwelg je er snel in?

Heb je wel eens gezien dat iemand goed met zijn emoties om ging? En wat denk je dat goed met emoties omgaan is? Hoe dat er uit ziet?

Heeft iemand je geleerd met emoties goed om te gaan?

Welke behoeften heb jij in de relatie?

Kan jij die uiten op een manier dat het bij jou partner aankomt?

Welke worden er bevredigd en welke niet?

Kan je jouw behoeften formuleren in een concreet en duidelijk verzoek naar jouw partner?

Krijgt hij/zij het gevoel dat het als eis gevraagd wordt of dat hij/zij vrij is om nee te zeggen?