NielsvanSanten

50+ vragen om je eigen hechtingsstijl te onderzoeken:

1. Hoe was het om op te groeien, hoe zag je gezin eruit?
2. Hoe ging je overweg met je ouders in je jonge jeugd? Hoe ontwikkelde deze omgang zich gedurende je jeugd en tot nu toe?
3. Hoe verschilde je relatie met je vader van die met je moeder? Waarin waren ze hetzelfde? Zijn er manieren waarop je probeert te lijken op je ouders of juist niet op hen probeert te lijken?
4. Voelde je je ooit afgewezen of bedreigd door je ouders? Zijn er andere ervaringen geweest die overweldigend of traumatiserend voor je geweest zijn, gedurende je kindertijd of daarna? Zit er één tussen die je nu nog steeds beinvloed (levendig kunt voelen)?
5. Hoe leerden je ouders je discipline/regels? Welke impact heeft hun opvoedstijl gehad op jouw kindertijd en hoe beinvloedt het nu jouw opvoedstijl?
6. Kun je je eerste scheidingen tussen jou en je ouders herinneren? Hoe zag dat eruit? Ben je ooit lang van je ouders gescheiden geweest?
7. Is er tijdens je kindertijd een voor jou of je ouders belangrijke persoon overleden? Of later in je leven? Hoe was dat voor je en hoe beinvloedt dit verlies je nu nog?
8. Hoe communiceerden je ouders met je als je blij en opgewonden was? Gingen ze mee in jouw enthousiasme? En als je gestressed of bedroefd was als een kind, wat gebeurde er dan? Hoe verschilden je vader en je moeder in hun reactie op jou hierin?
9. Was er tijdens je kindertijd naast je vader en moeder ook nog iemand anders die voor je zorgde? Hoe was die band voor jou? Wat is er met deze mensen gebeurd? Hoe is het nu voor jou als anders voor jouw kinderen zorgen?
10. Als je het moeilijk had tijdens je kindertijd, waren er positieve relaties binnen of buiten het gezin waar je terecht kon? Hoe heb je van deze verbindingen kunnen profiteren? En hoe zouden deze je nu kunnen helpen?
11. Hoe hebben je ervaringen in je kindertijd je relaties met anderen beinvloed nu je volwassen bent? Merk je bv dat je probeert om juist niet op een bepaalde manier te handelen door wat er met je gebeurt is als kind? Heb je gedragspatronen in jezelf die je zou willen veranderen, maar wat je niet zo goed lukt?
12. Welke impact denk je dat je kindertijd in het algemeen op je heeft gehad. Denk ook aan de manier waarop je over jezelf denkt of hoe je contact met anderen en je kinderen aangaat? Wat zou je willen veranderen in de manier waarop je jezelf begrijpt en je verhoudt tot anderen?

Niels van Santen
Jan Olphert Vaillantlaan 121
1086 XZ Amsterdam

06 1608 0517
info@nielsvansanten.nl
www.nielsvansanten.nl

KVK: 64180735
BTW: NL00.2028.469 B28
IBAN: NL88 ASNB 0708 1888 18

NielsvanSanten

13. Hoe werd er in jouw gezin van herkomst omgegaan met het uiten van emoties? Was er ruimte voor gevoelens zoals verdriet of boosheid?

14. Hoe reageerden jouw ouders of verzorgers wanneer je troost of steun nodig had? Voelde je je begrepen en gesteund?

15. Welke rol speelde lichamelijke aanraking in jouw jeugd, zoals knuffels of een hand op de schouder? Was het er? Was het beladen? Voelde dit veilig en prettig? Voelde het afgestemd op jou?

16. Wanneer je je onzeker of angstig voelde als kind, tot wie wendde je je het liefst? Waarom denk je dat dit zo was?

17. Hoe voelde je je wanneer je afstand moest nemen van je ouders, bijvoorbeeld tijdens het naar school gaan of logeren? Was dit makkelijk of moeilijk voor je?

18. Hoe je als kind geleerd om onafhankelijk te zijn? Werd je beschermd, werd je helemaal losgelaten, of werd jebegeleid in moeilijke situaties?
    Liet één van je ouders je weten het zelf lastig te vinden als jij wegging?

19. Hoe reageer je nu in volwassen relaties wanneer je je emotioneel gekwetst of afgewezen voelt? Wat zegt dit over jouw hechtingsstijl?

20. Kun je een situatie beschrijven waarin je iemand bewust op afstand hebt gehouden, en wat je toen voelde?

21. Heb je de neiging om je in relaties snel aan iemand te hechten of ben je meer terughoudend? Hoe verklaar je dat vanuit je jeugd?

22. Wat heb je gemist in de relaties met je ouders of verzorgers, en hoe zie je dat terug in de relaties die je nu aangaat?

23. Welke herinneringen komen naar boven als je denkt aan momenten waarop je troost of geruststelling nodig had als kind? Hoe werd er gereageerd op de momenten dat je voor troost aanklopte?

24. Heb je het gevoel dat je als kind je emoties moest onderdrukken om de harmonie in het gezin te bewaren? Hoe beïnvloedt dat je nu in relaties?

25. Voelde je je als kind veilig om jezelf te zijn, of voelde je de druk om je aan te passen om liefde en goedkeuring te ontvangen?

26. Heb je het gevoel dat je als kind meer voor je ouders moest zorgen dan andersom? Hoe heeft dat je hechtingspatronen gevormd?

27. Wat deed je als kind wanneer je het gevoel had dat je behoeften niet werden gezien of gehoord door je ouders?

28. Hoe ga je nu om met conflicten in relaties? Voel je de neiging om ze te vermijden, te confronteren of jezelf terug te trekken?

29. Was er in je gezin ruimte voor kwetsbaarheid en het bespreken van moeilijke onderwerpen? Hoe ervaar je dat nu in je volwassen relaties?

30. Wat voor boodschappen kreeg je mee over afhankelijkheid en zelfstandigheid? Hoe zie je deze thema's nu terug in je huidige relaties?

NielsvanSanten

31. Heb je als kind het gevoel gehad dat je meer moest presteren of “goed” moest zijn om liefde en aandacht te krijgen? Hoe heeft dit je hechtingsstijl beïnvloed?
32. Hoe reageer je in intieme relaties als je het gevoel hebt dat de ander zich emotioneel van je terugtrekt? Wat zegt dit over je hechtingsgeschiedenis? of ben je zelf misschien degene die zich emotioneel terugtrekt? En wat zegt dit over je hechtingsgeschiedenis?
33. Hoe makkelijk vind je het om anderen te vertrouwen? Welke ervaringen uit je jeugd hebben invloed gehad op dit vertrouwen?
34. Wat herinner je je over hoe er in je gezin van herkomst om werd gegaan met steun en hulp vragen? Hoe ervaar je dit nu in je volwassen leven?
35. Als je terugkijkt op je kindertijd, had je het gevoel dat je ouders of verzorgers emotioneel beschikbaar waren voor jou? Hoe zie je dat terug in je relaties nu?
36. Hoe kijk je naar het idee van afhankelijkheid in relaties? Vind je het moeilijk om op anderen te leunen, of zoek je juist snel steun? Vind je iets van mensen die heel afhankelijk zijn?
37. Wat waren de grootste bronnen van veiligheid of onveiligheid in je jeugd, en hoe spelen deze thema’s een rol in je volwassen relaties?
38. Welke patronen herken je in de manier waarop je reageert op emotionele nabijheid en afstand in relaties?
39. Hoe denk je dat je hechtingsgeschiedenis van invloed is geweest op de keuze van je partners of relaties tot nu toe?
40. Waren je ouders makkelijk beschikbaar voor jou? Of waren ze ook vaak bezig? Met bijvoorbeeld de zaak, of een ziek broertje of zusje?
41. Hoe voelde het om alleen te zijn als kind? Zocht je automatisch het gezelschap van anderen, of voelde je je comfortabel in je eigen gezelschap?
42. Kun je momenten herinneren waarop je als kind angstig of onzeker was? Hoe reageerden de volwassenen om je heen op deze gevoelens?
43. Welke overtuigingen over liefde en relaties heb je meegekregen vanuit je opvoeding? Hoe beïnvloeden deze overtuigingen je nu?
44. Wanneer je terugkijkt, zijn er momenten geweest waarop je je emotioneel onveilig voelde bij je ouders? Hoe heeft dat je kijk op vertrouwen beïnvloed?
45. Welke rol speelde competitie in jouw gezin? Voelde je de druk om jezelf te bewijzen voor aandacht of waardering?
46. Als je een conflict had met je ouders of broers/zussen, hoe werd dat dan opgelost? Voelde je dat je gehoord en begrepen werd?
47. Wat gebeurde er in jouw gezin wanneer iemand boos of gefrustreerd was? Was er ruimte om die emoties te uiten, of werd er verwacht dat je ze onderdrukte?
48. Hoe reageer je nu in relaties wanneer iemand dichtbij je staat zich emotioneel van je terugtrekt? Voel je angst, verdriet of juist opluchting?

NielsvanSanten

49. Heb je als kind het gevoel gehad dat je jezelf moest aanpassen of veranderen om liefde te verdienen? Hoe beïnvloedt dat je relaties nu?

50. Welke herinneringen heb je aan momenten waarop je je onafhankelijk moest opstellen? Hoe voelde dat toen, en hoe ervaar je zelfstandigheid nu?

51. Voelde je als kind dat je je gedachten en gevoelens kon delen zonder oordeel? Hoe beïnvloedt dat je bereidheid om open te zijn in je volwassen relaties?

52. Wanneer je ruzie hebt in een relatie, ben je dan geneigd om het conflict meteen op te lossen, of vermijd je liever confrontaties?

53. Heb je in je jeugd geleerd om vooral sterk en onafhankelijk te zijn, of om hulp te vragen als je het moeilijk had? Hoe speelt dat nu een rol in je relaties?

54. Welke rol speelde verantwoordelijkheid in jouw kindertijd? Voelde je de druk om verantwoordelijkheden op je te nemen? Zelfs als je daar misschien nog niet klaar voor was?

55. Hoe ervaar je emotionele nabijheid in je huidige relaties? Vind je het makkelijk om anderen dichtbij te laten komen, of houd je liever wat afstand?

56. Wat is je eerste instinct wanneer iemand waar je om geeft je kritiek geeft of afwijst? Hoe denk je dat je jeugd deze reactie heeft beïnvloed?

57. Kun je een moment herinneren waarop je als kind voor het eerst onafhankelijkheid ervoer? Hoe heeft die ervaring je gevormd?

58. Wanneer je kijkt naar je huidige hechtingsstijl, herken je patronen die je ouders of verzorgers ook vertoonden? Hoe beïnvloedt dat jouw gedrag in relaties?

59. Voelde je als kind de vrijheid om fouten te maken zonder dat je daar streng op beoordeeld werd? Hoe ga je nu om met je eigen fouten in relaties?

60. Welke rol speelde schaamte in jouw gezin van herkomst? Voelde je je snel beschaamd, en hoe beïnvloedt dat je nu?

61. Heb je in je jeugd geleerd om over je gevoelens te praten, of leerde je dat het beter was om ze voor jezelf te houden? Hoe ervaar je dat nu in je relaties?

62. Kun je een moment herinneren waarin je als kind je ouders wilde plezieren, maar niet het gevoel kreeg dat je daarin geslaagd was? Hoe speelt dit nog een rol in je volwassen relaties?

63. Welke specifieke ervaringen in je jeugd hebben je gevoel van eigenwaarde beïnvloed? Hoe zie je dit terug in de relaties die je nu hebt?

64. Voelde je je als kind gewaardeerd om wie je was, of was er een verwachting dat je aan bepaalde normen moest voldoen om liefde te krijgen?

65. Heb je momenten in je jeugd ervaren waarop je het gevoel had dat je op jezelf moest vertrouwen omdat er geen steun van anderen was? Hoe beïnvloedt dat je relaties nu?

66. Welke patronen herken je in de manier waarop je reageert op afwijzing of kritiek in je huidige relaties?