

12 relatie vragen voor komend jaar

Plan er een half uur voor, samen met je partner.

Zet je telefoon uit. Schenk iets in. Creëer een comfortabele setting.

Zo gebruik je de vragen

- Stel elkaar **om beurten dezelfde vraag**.
- Luister **zonder te onderbreken**.
- Geef je partner je **volledige aandacht**.

Na elk antwoord vraag je:

- *Welk cijfer geef je dit nu (0-10)?*
- *Waar zou je over een jaar willen staan?*

De vragen

- 1- Wanneer voelde jij je dit jaar het meest verbonden met mij?
- 2- Wat heb jij in 2026 vaker van mij nodig om je emotioneel gezien te voelen?
- 3- Waar maak ik het voor jou makkelijker ontspannen te zijn?
- 4- Hoe ervaar je mijn aandacht en tijd voor jou?
- 5- Wanneer voel jij je veilig of geborgen bij mij?
- 6- Op welke momenten voelde jij je afgelopen jaar alleen?
- 7- Wat zou jij in 2026 vaker met mij willen delen, maar vind je nog spannend?
- 8- Hoe ervaar jij onze emotioneel intimiteit op dit moment?
- 9- Hoe ervaar jij onze seksualiteit op dit moment?
- 10- Waar neem jij verantwoordelijkheid voor in onze relatie?
- 11- Waar zou jij in 2026 samen in willen groeien - als partners én als individu?
- 12- Wat heb jij nodig om je door mij gesteund te voelen, ook als we het niet eens zijn?

Tot slot: Wat is één concrete stap die je vandaag al gaat maken om te komen waar je eind 2026 wil staan?