

Liefdeskaarten

Elkaar blijven ontdekken in kleine en grote dingen

Sterke relaties ontstaan niet vanzelf. Ze groeien wanneer partners nieuwsgierig blijven naar elkaars binnenwereld.

Relatieonderzoeker John Gottman beschrijft dit als het ontwikkelen van liefdeskaarten: een levendige en actuele kennis van wie je partner is, wat hem of haar bezighoudt, waar dromen, zorgen, verlangens en uitdagingen liggen.

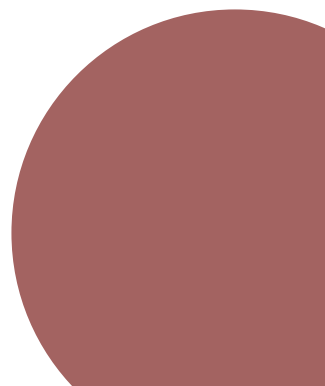
Doorheen de tijd veranderen mensen. Nieuwe ervaringen, uitdagingen, successen en verliezen kleuren ons leven. Daarom is het belangrijk om elkaar niet als vanzelfsprekend te beschouwen, maar geregeld opnieuw te ontdekken. Deze vragen helpen jullie daarbij.

Ze nodigen uit om:

- nieuwsgierig te blijven naar elkaar
- stil te staan bij wat momenteel belangrijk is
- aandacht te hebben voor dromen, verlangens en zorgen
- verbinding te versterken in het dagelijkse leven
- waardering en wederzijds begrip te vergroten

Het doel is niet om perfecte antwoorden te geven.

Het gaat erom samen in gesprek te gaan, verrast te worden door elkaar en ruimte te maken voor ontmoeting.



Hoe gebruik je deze liefdesvragen?

Kies samen een rustig moment waarop er tijd en aandacht is voor elkaar.

Jullie kunnen de vragen op verschillende manieren gebruiken:

Om beurt een vraag kiezen

Lees om beurt een vraag voor en probeer het antwoord van je partner te raden. Daarna vertelt je partner hoe het voor hem of haar echt zit.

Verdiepend gesprek

Gebruik de vragen niet als quiz, maar als uitnodiging tot gesprek. Sta stil bij de verhalen, herinneringen en betekenissen achter de antwoorden.

Regelmatig onderhoud van jullie relatie

Neem af en toe enkele vragen erbij, bijvoorbeeld tijdens een wandeling, een etentje of een rustig moment thuis. Zo blijven jullie liefdeskaarten actueel.

Speels element

Wie dat leuk vindt, kan het oorspronkelijke puntensysteem van Gottman gebruiken. Het belangrijkste blijft echter niet de score, maar de verbinding die ontstaat.

Waarom het blijven updaten van liefdeskaarten belangrijk is?

Wanneer partners goed op de hoogte zijn van elkaars binnenwereld, ontstaat vaak:

- meer emotionele verbondenheid
- meer begrip voor elkaars reacties
- meer respect voor verschillen
- een grotere veerkracht tijdens moeilijke periodes
- meer ruimte voor intimiteit en nabijheid

Elkaar kennen is geen eindpunt, maar een voortdurend proces van ontmoeting.

De 60 liefdesvragen

Stap 1. Neem alle twee een potlood of pen en een vel papier. Kies samen willekeurig twintig cijfers tussen 1 en 60. Zet die cijfers onder elkaar aan de linkerkant van je papier.

Stap 2. Kies aan de hand van deze cijfers vragen uit onderstaande lijst. Beantwoord beiden deze vragen. Is het antwoord van je partner juist (dat beoordeel jij), dan krijgt hij of zij het aantal punten dat bij die vraag hoort en krijg jij één punt. Is het antwoord van je partner onjuist, dan krijgt geen van jullie beiden een punt. Voor jouw antwoorden gelden dezelfde regels. Winnaar is degene die nadat jullie beiden alle twintig vragen hebben beantwoord de hoogste score heeft.

1. Noem mijn twee beste vriend(inn)en. (2)
2. Wat is mijn favoriete muziekgroep, componist of instrument? (2)
3. Wat had ik aan toen we elkaar voor het eerst ontmoetten? (2)
4. Noem een van mijn hobby's. (3)
5. Waar werd ik geboren? (1)
6. Waarover heb ik op dit moment spanningen? (4)
7. Beschrijf in detail wat ik vandaag of gisteren heb gedaan. (4)
8. Wanneer ben ik jarig? (1)
9. Op welke datum zijn we getrouwd/gaan samenwonen? (1)
10. Op welk familielid ben ik het meest gesteld? (2)
11. Wat is mijn dierbaarste onvervulde droom? (5)
12. Wat is mijn lievelingsbloem? (2)
13. Wat is een van mijn grootste angsten of onheilsscenario's? (3)
14. Op welk tijdstip van de dag vrij ik het liefst? (3)
15. Waar voel ik mij het best in? (4)
16. Wat vind ik seksueel opwindend? (3)
17. Wat eet ik het liefst? (2)
18. Hoe breng ik het liefst de avond door? (2)
19. Wat is mijn favoriete kleur? (1)
20. Wat wil ik in mijn leven aan mezelf verbeteren? (4)
21. Wat voor cadeau zou ik het liefste krijgen? (2)
22. Wat was een van de fijnste ervaringen uit mijn jeugd? (2)
23. Wat was mijn fijnste vakantie? (2)
24. Wat is een van de manieren waarop ik het liefst tot rust kom? (4)
25. Wie is mijn belangrijkste bron van steun (buiten jou)? (3)

De 60 liefdesvragen

26. Wat is mijn favoriete sport? (2)
27. Wat doe ik het liefst in mijn vrije tijd? (2)
28. Wat is een van mijn favoriete bezigheden in het weekend? (2)
29. Op welke plek kruip ik het liefste weg? (3)
30. Wat is mijn favoriete film? (2)
31. Welke belangrijke gebeurtenissen staan op het punt in mijn leven te gebeuren? Wat voor gevoel heb ik daarover? (4)
32. Op wat voor manieren blijf ik het liefst in conditie? (2)
33. Wie was in mijn kinderjaren mijn beste vriend(in)? (3)
34. Noem een van mijn favoriete tijdschriften. (2)
35. Noem een van mijn grootste rivalen of 'vijanden'. (3)
36. Wat zie ik als mijn ideale baan? (4)
37. Waar ben ik het meest bang voor? (4)
38. Op welk familielid ben ik het minst gesteld? (3)
39. Wat is mijn favoriete feestdag? (2)
40. Wat voor soort boeken lees ik het liefst? (3)
41. Wat is mijn favoriete tv-programma? (2)
42. Aan welke kant van het bed lig ik het liefst? (2)
43. Waar ben ik het meest verdrietig over? (4)
44. Noem een van de dingen die mij bezighouden of waarover ik me zorgen maak. (4)
45. Over welke gezondheidsproblemen maak ik me zorgen? (2)
46. Wat is het gênantste wat me ooit is overkomen? (3)
47. Wat was mijn slechtste jeugdervaring? (3)
48. Noem twee van dé mensen die ik het meest bewonder. (4)
49. Noem mijn belangrijkste rivaal of vijand. (3)
50. Noem van al onze gezamenlijke kennissen degene die ik het minst aardig vind. (3)
51. Noem een van mijn favoriete toetjes. (2)
52. Wat is mijn gironummer? (2)
53. Noem een van mijn favoriete romans. (2)
54. Wat is mijn favoriete restaurant? (2)
55. Noem twee van mijn aspiraties, levensverwachtingen of wensen. (4)
56. Heb ik een verborgen ambitie? Welke? (4)
57. Wat lust ik niet? (2)
58. Wat is mijn lievelingsdier? (2)
59. Wat is mijn lievelingsliedje? (2)
60. Wat is mijn favoriete club? (2)

Tot slot

Hopelijk hebben deze vragen niet alleen geleid tot juiste antwoorden, maar vooral tot boeiende gesprekken. Liefdeskaarten gaan immers niet over hoeveel je al van elkaar weet, maar over de bereidheid om nieuwsgierig te blijven naar elkaar. Mensen veranderen, groeien en maken nieuwe ervaringen mee. Daarom blijft het waardevol om regelmatig stil te staan bij elkaars dromen, zorgen, verlangens, herinneringen en dagelijkse leefwereld.

Misschien ontdekte je iets nieuws. Misschien hoorde je een verhaal dat je al lang niet meer had gehoord. Misschien kreeg je opnieuw zicht op wat je partner vandaag bezighoudt.

Neem deze nieuwsgierigheid gerust mee in het dagelijkse leven. Een korte vraag tijdens een wandeling, een gesprek aan tafel of een moment van oprechte aandacht kan soms meer verbinding brengen dan grote gebaren. Elkaar kennen is geen eindpunt, maar een voortdurend proces van ontmoeting.

Over Dialoog in Verbinding

Bij Dialoog in Verbinding geloven we dat duurzame verbinding ontstaat wanneer mensen ruimte maken voor vertraging, nieuwsgierigheid en echte dialoog. Vanuit een systemisch en dialogisch perspectief ondersteunen we koppels, hulpverleners, teams en organisaties in het versterken van relaties, samenwerking en wederzijds begrip.

Ben je benieuwd naar meer inspiratie rond verbinding, relaties, communicatie en reflectie? Beluister dan ook de podcast 'Over Relaties' van Dialoog in Verbinding, waarin we samen met gasten stilstaan bij thema's die raken aan mens-zijn, samenwerken en betekenisvolle ontmoeting. Meer weten?

 www.dialooginverbinding.be



OVER
RELATIES

