

Type 1. Ik voel mij op mijn gemak in mijn relatie. Ik vertrouw mijn partner en vind het prettig als mijn partner mij vertrouwt en op mij rekt. Ik maak mij geen zorgen over alleen zijn en ook niet over de vraag of mijn partner mij wel of niet accepteert zoals ik ben.

Type 2. Ik geef mijzelf niet gauw bloot aan mijn partner. Ik ben niet graag alleen, maar ik heb er ook moeite mee om mijn partner volledig te vertrouwen of me afhankelijk op te stellen. Ik ben bang om te worden gekwetst als ik te vertrouwelijk word met mijn partner.

Type 3. Ik kan mij goed redden zonder nauwe emotionele banden. Het is voor mij erg belangrijk om onafhankelijk te zijn en het gevoel te hebben dat ik mijn partner niet per se nodig heb. Ik stel mij niet afhankelijk op en heb liever niet dat mijn partner zich afhankelijk van mij opstelt.

Type 4. Ik zou het liefst al mijn gevoelens met mijn partner delen, maar ik merk vaak dat mijn partner meer afstand houdt dan ik prettig vind. Persoonlijk en vertrouwelijk contact vind ik belangrijk en plezierig, maar ik vraag me soms af of mijn partner mij wel net zo waardeert als ik mijn partner waardeer.

Het is mogelijk dat je iets van meerdere omschrijvingen in jezelf herkent, maar welke omschrijving is het meest op jou van toepassing?

1. Veilig/Zekere hechtingsstijl (+/- 60%)
2. Angstig/Angstig vermijdende hechtingsstijl (+/- 10%)
3. Ambivalent/Afwijzend/vermijdend (+/- 15%)
4. Vermijdende/Gepreoccupeerde hechtingsstijl (+/- 15%)