

Hechtingsbehoeften en angsten

Ieder mens heeft de volgende hechtingsbehoeften:

- Behoefte om geaccepteerd te worden;
- Behoefte aan nabijheid;
- Behoefte aan begrip;
- Behoefte om belangrijk gevonden te worden;
- Behoefte om geliefd te worden;
- Behoefte dat je partner de goede dingen in je ziet;
- Behoefte aan waardering;
- Behoefte aan veiligheid;
- Behoefte om gezien te worden.

Bij relationele onzekerheid en/of –spanning kan men gevoeliger worden voor de volgende angsten:

- Angst om afgewezen te worden;
- Angst om verlaten te worden;
- Angst om te falen, of niet te kunnen voldoen;
- Angst om niet gewaardeerd of geaccepteerd te worden;
- Angst om niet geliefd te zijn;
- Angst om gecontroleerd te worden.