

Lemniscaat emotionally focused therapy (EFT)

Partner A

Positie/ gedrag

Beeld van jezelf en de ander

Secundaire emotie

Primaire emotie

Onbeantwoorde hechtingsbehoeften

Partner B

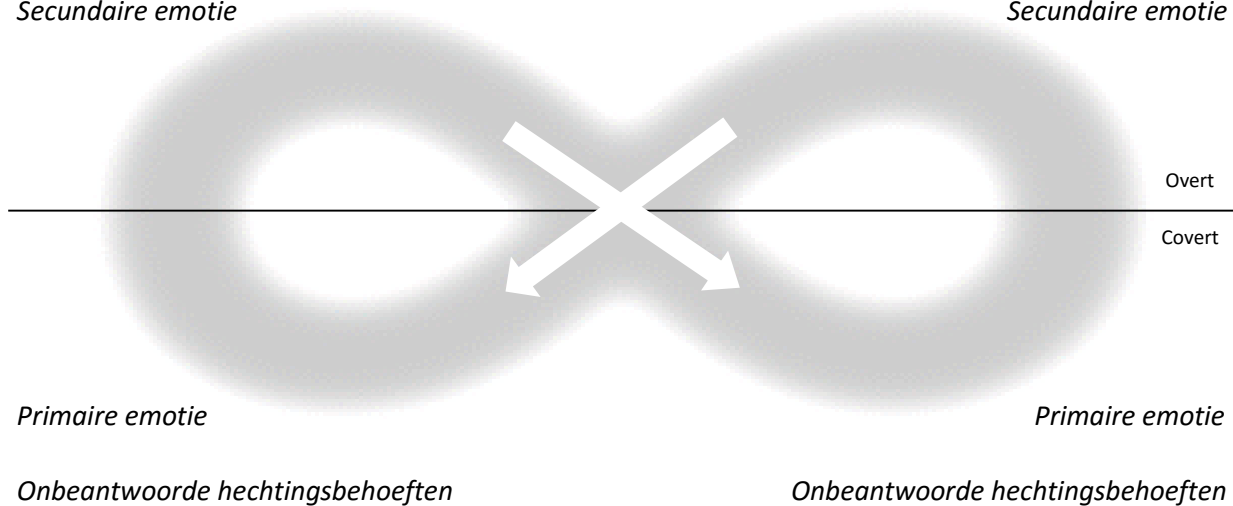
Positie/ gedrag

Beeld van jezelf en de ander

Secundaire emotie

Primaire emotie

Onbeantwoorde hechtingsbehoeften

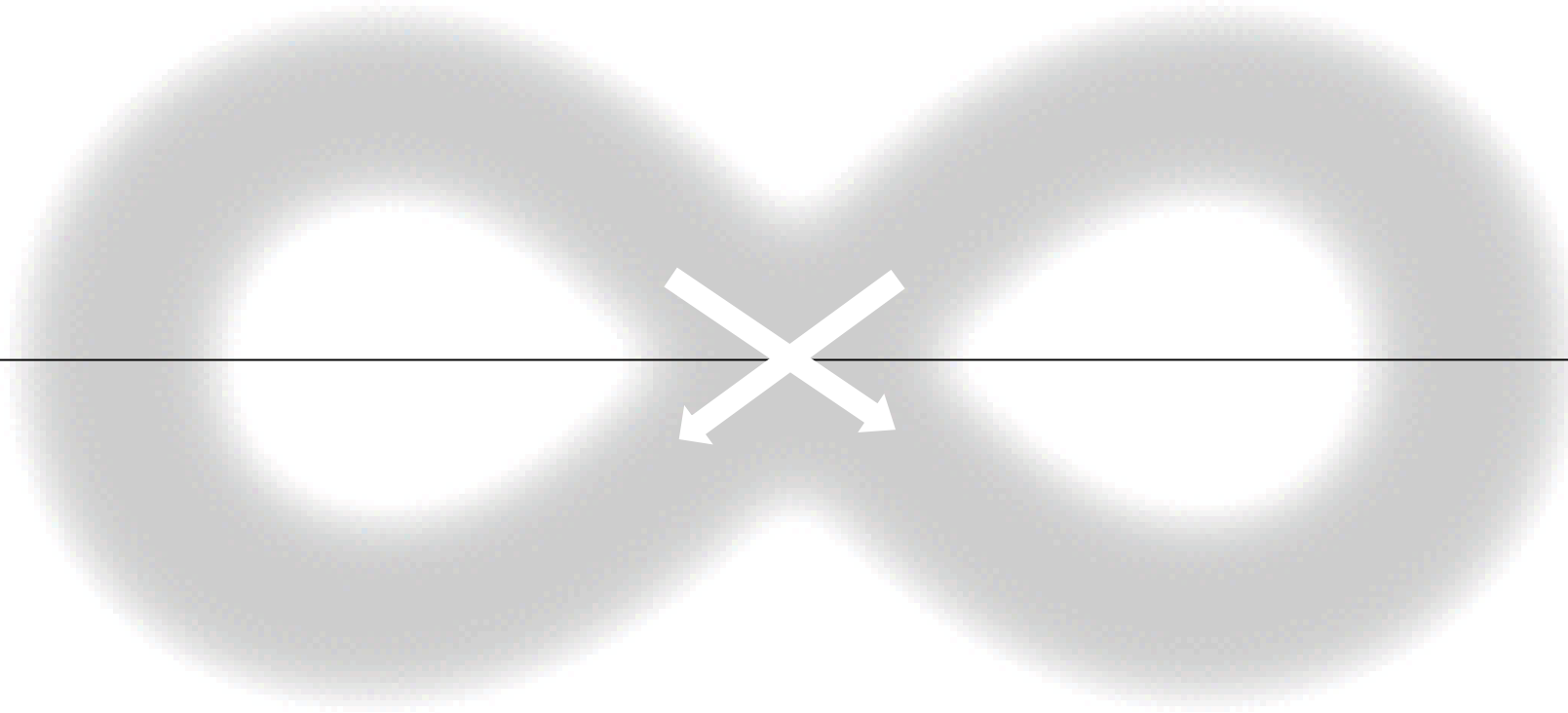


Aantal veelvoorkomende hechtingsbehoeften

- Behoeftte om geaccepteerd te worden
- Behoeftte aan nabijheid
- Behoeftte om begrepen te worden
- Behoeftte om belangrijk gevonden te worden
- Behoeftte om geliefd te voelen
- Behoeftte dat je partner jouw goede eigenschappen benoemt/ waardeert
- Behoeftte aan waardering

Aantal veelvoorkomende hechtingsangsten

- Angst om genegeerd te worden
- Angst om verlaten te worden
- Angst om een mislukking te zijn
- Angst om niet geaccepteerd of gewaardeerd te worden
- Angst om je niet geliefd te weten/ te voelen
- Angst om gecontroleerd te worden



Overt

Covert