



75

SPØRSMÅL

GRATIS GESPREKSGIDS

Goede vragen voor koppels

Morsomme, dype og nære spørsmål som gjør det lettere å bli kjent.

SLIK BRUKER DERE LISTEN

Velg tre til fem spørsmål. Begge svarer, og still minst ett oppfølgingsspørsmål.



SPØRSMÅL 1-10

10 enkle spørsmål for å komme i gang

Begynn her hvis dere ønsker en varm samtale uten at det blir for alvorlig. Svar gjerne begge på det samme spørsmålet før dere går videre.

1

Wat was je mooiste moment van deze week?

6

Waar zou je in het dagelijks leven graag meer tijd voor hebben?

2

Waar kijk je op dit moment het meest naar uit?

7

Waar zijn we volgens jou echt goed in als stel?

3

Wanneer voel je je het meest ontspannen bij mij?

8

Wanneer voel je je het meest door mij gezien?

4

Welk klein gebaar maakt je dag altijd beter?

9

Wat zou de komende week iets makkelijker voor je kunnen maken?

5

Welke herinnering aan ons maakt je bijna altijd vrolijk?

10

Wat zou je binnenkort graag samen willen doen?



SPØRSMÅL 11-20

10 morsomme spørsmål til kjæresten

Ikke alle samtaler trenger å handle om utvikling. Morsomme spørsmål kan hente frem historier, særheter og sider av hverandre som lett forsvinner i en travel hverdag.

11

Als we morgen overal naartoe konden reizen, waar zou je ons dan mee naartoe nemen?

16

Wat is het grappigste misverstand dat we ooit hebben gehad?

12

Welke van mijn gewoontes is het meest aandoenlijk vreemd?

17

Welke wedstrijd zouden we volgens jou als team kunnen winnen?

13

Welk liedje zou de titelsong van onze relatie moeten zijn?

18

Als we één dag van leven zouden ruilen, wat zou je dan het meest verbazen?

14

Als we samen een bedrijfje zouden beginnen, wat zouden we dan verkopen?

19

Wat is de spontaanste date die we deze maand zouden kunnen bedenken?

15

Bij welk fictief gezin zouden wij het beste passen?

20

Welk moment uit het begin van onze relatie zou je graag op film terugzien?



SPØRSMÅL 21-30

10 dype spørsmål for par

Disse spørsmålene handler mer om hvem dere er enn om hva dere gjør. Gi hverandre tid til å tenke, og vær nysgjerrig når et svar er annerledes enn forventet.

21

Wat heb je nodig om je veilig te voelen in een relatie?

26

Als jouw leven een gebruiksaanwijzing had, welke bladzijde zou ik dan vaker moeten lezen?

22

Welke ervaring heeft je sterker gevormd dan de meeste mensen weten?

27

Wat maakt het voor jou moeilijk om hulp te vragen?

23

Wat ben je bang om kwijt te raken wanneer het leven verandert?

28

Wanneer merk je dat je behoefte hebt aan nabijheid, en wanneer aan meer ruimte?

24

Wanneer voel je je het meest jezelf?

29

Wat betekent een goed leven op dit moment voor jou?

25

Wat zou je willen dat meer mensen over jou begrepen?

30

Waarvoor hoop je dat je toekomstige zelf je dankbaar zal zijn?



SPØRSMÅL 31-45

15 spørsmål om forholdet

Gode spørsmål om forholdet kan synliggjøre både styrker og behov. Målet er ikke å sette karakter på forholdet, men å forstå hvordan det oppleves fra begge sider.

31

Wanneer heb je het gevoel dat we het meest een team zijn?

39

Wat nemen we volgens jou als vanzelfsprekend aan bij elkaar?

32

Wat is er volgens jou in de loop van de tijd beter geworden tussen ons?

40

Welke kleine gewoonte zou ons dagelijks leven beter kunnen maken?

33

Wat doe ik waardoor jij je geliefd of gewaardeerd voelt?

41

Wanneer voel je de grootste afstand tussen ons?

34

Is er iets fijns wat we vroeger deden en wat je nu mist?

42

Wat helpt je om na een meningsverschil weer toenadering tot mij te zoeken?

35

Voor welke kracht in onze relatie ben je het meest dankbaar?

43

Wat is het meest typische 'ons'-moment dat je kunt bedenken?

36

Wanneer heb je het gevoel dat we elkaar echt vooropstellen?

44

Waar zouden we volgens jou samen nieuwsgieriger naar mogen zijn?

37

Wat betekent qualitytime in de praktijk voor jou?

45

Als onze relatie een tv-serie was, hoe zou de aflevering waar we nu in zitten dan heten?

38

Is er iets wat je vaker samen zou willen vieren of opmerken?



SPØRSMÅL 46-55

10 spørsmål om kommunikasjon og behov

Her er det ekstra nyttig å snakke fra eget ståsted. Prøv "jeg opplever" og "jeg trenger" fremfor å forklare hva den andre gjør feil.

46

Wat maakt het makkelijker voor je om mij te vertellen dat iets moeilijk is?

51

Wat heb je van mij nodig wanneer je gestrest bent?

47

Hoe kun je mij laten merken dat je steun wilt – en geen oplossingen?

52

Hoe zou je willen dat we een gevoelig onderwerp ter sprake brengen?

48

Wanneer voel je dat ik echt naar je luister?

53

Is er iets wat je vaak probeert te zeggen, maar waarvan je het gevoel hebt dat het niet duidelijk overkomt?

49

Waardoor trek je je meestal terug tijdens een gesprek?

54

Wat helpt jou om tijdens een meningsverschil weer tot rust te komen?

50

Hoe kunnen we het eerder aangeven wanneer iets ons begint dwars te zitten?

55

Hoe kunnen we het beter goedmaken nadat we elkaar hebben gekwetst?



SPØRSMÅL 56-65

10 spørsmål om verdier og fremtid

Dere trenger ikke ønske nøyaktig det samme. Det viktige er å vite hvor dere vil sammen, hvor dere kan være fleksible, og hvilke valg som betyr mest for hver av dere.

56

Hoe ziet een gewone, fijne dag er over vijf jaar voor jou uit?

61

Welke tradities zou je samen willen creëren?

57

Waar zouden we de komende tijd meer prioriteit aan moeten geven?

62

Wat betekent familie voor jou, en welke plek zou familie in ons leven moeten hebben?

58

Wat betekent financiële zekerheid voor jou?

63

Hoe zou je werk, vrije tijd en tijd samen in balans willen brengen?

59

Als we samen een hele maand vrij hadden, hoe zou je die dan willen doorbrengen?

64

Bij welke droom hoop je dat ik je zal steunen?

60

Hoe hoop je dat onze relatie zich de komende jaren ontwikkelt?

65

Over welke keuze voor de toekomst zouden we volgens jou meer moeten praten?



SPØRSMÅL 66-75

10 spørsmål om nærhet og intimitet

Nærhet kan være alt fra oppmerksomhet og trygghet til berøring og sex. Avtal gjerne at begge kan hoppe over et spørsmål, og møt ærlige svar uten press.

66

Wanneer voel je je emotioneel het meest met mij verbonden?

71

Is er iets wat ons er vaak van weerhoudt om ons dicht bij elkaar te voelen?

67

Welke kleine blijken van liefde betekenen het meest voor jou?

72

Hoe kunnen we opener en veiliger praten over verlangens en grenzen?

68

Waardoor voel jij je begeerd?

73

Wat helpt je om echt aanwezig te zijn wanneer we tijd samen hebben?

69

Welke vorm van lichamelijke nabijheid waardeer je het meest in het dagelijks leven?

74

Is er een vorm van intimiteit waar je meer behoefte aan hebt?

70

Wanneer vind je het het makkelijkst om het initiatief te nemen tot intimiteit?

75

Wat kunnen we deze week doen om een klein moment van meer verbondenheid te creëren?



NESTE STEG

Se forholdet fra begge sider

Den gratis og private forholdstesten lar dere svare hver for dere og sammenligne hvordan dere opplever 14 sider av forholdet.

Begin gratis op pairperspective.com/nl

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.