



Mål med relationen

Övningsmaterial

Ur övningshäfte till Närmare varandra av Burman m.fl

Mina mål med relationen:

STEG 1)

Jag vill att jag/vi ska kunna ... (var så konkret som möjligt):

Om mina målsättningar infriades skulle det betyda följande för mig/oss:

STEG 2)

Styrkor i relationen När vi träffades var det de här egenskaperna jag föll för hos min partner:

Det här var saker vi gjorde tillsammans i början som jag uppskattade:

Jag bidrar på ett positivt sätt till vår relation när jag ...

STEG 3)

Vad jag vill göra mer och mindre av för min partners skull.

Detta vill jag göra mer av för min partner och mig:

Detta hindrar mig från att göra det jag skulle vilja för min partner:

Situationer då jag betar mig på ett sätt som jag inte är nöjd med är exempelvis när vi ...

STEG 4)

Konsekvenser av det jag gör och inte gör för min partner Det jag gör påverkar vår relation på följande sätt på kort sikt (i stunden):

... på lång sikt:

STEG 5)

En problematisk situation för er, välj en konflikt:

Situation (beskriv så detaljerat som möjligt tid, plats, vad som drog igång konflikten, vad din partner gjorde eller sa, dina förväntningar etc.):

Så här **tänker** jag i situationen:

Så här **känner** jag i situationen

Så här **gör jag** (beteenden som kan observeras av andra):

Vad får mina beteenden för konsekvenser för mig och vår relation ...
... direkt i stunden?

... på längre sikt?

Detta hade jag (eventuellt) velat göra annorlunda i situationen:

Ungdomsmottagning
Västra Götaland

[www.vgregion.se/ungdoms-
mottagning](http://www.vgregion.se/ungdoms-
mottagning)

