



Olikhetskarta

Övningsmaterial

:

Olikheter som komplement

Syfte: Att öka möjligheten att se hur skillnader kan komplettera varandra och skapa en balans i relationen, istället för att skapa avstånd eller konflikt. Förståelse för varandras olikheter kan ge ökad acceptans och genom att se saker ur varandras perspektiv

Övning i fyra steg

Steg 1 - Identifiera olikheterna

Skriv ner 3–5 områden där ni ofta upplever er olika.

Exempel:

- En planerar – den andre är spontan
- En pratar mycket – den andre är mer tystlåten
- En vill lösa saker direkt – den andre behöver tid

Steg 2 – Utforska perspektiven

Låt var och en berätta:

Vad är styrkan i *min* sida av olikheten?

Vad är styrkan i *din* sida?

Hur påverkar detta vår balans som par?

Exempel:

”Jag inser att din spontanitet ibland hjälper mig att släppa kontrollen och njuta mer.”

”Jag ser att din planering gör att vi faktiskt får saker gjorda.”

Steg 3 – Perspektivbyte

Byt perspektiv:

Var och en får i uppgift att försvara eller beskriva den andres sätt som om det vore sitt eget.

→ Det väcker empati och hjälper dem förstå logiken bakom varandras beteenden.

Steg 4 – Integration

Avsluta med frågor som:

- Hur kan vi använda våra olikheter som en styrka?
- När tenderar olikheten att bli en konflikt?
- Vad behöver vi av varandra för att våra olika sätt ska kunna samexistera på ett gott sätt?

Variation

Testa att göra en visuell karta på tavla eller papper:

Jag (planerar) ↔ Du (spontan)

Jag (pratar) ↔ Du (tyst)

Jag (lösare) ↔ Du (dröjare)

Under varje par kan ni skriva vad ni uppskattar och vad som skaver – för att sedan hitta balansformuleringar, t.ex.

“Vi behöver både struktur och flexibilitet.”

“Vi kompletterar varandra när vi kan lyssna innan vi agerar.”

Ungdomsmottagning

Västra Götaland

www.vgregion.se/ungdomsmottagning

