



Samtala om konflikter ur olika perspektiv, varför är vi så olika, ömma punkter

Övningsmaterial

Ur övningshäftet Närmare varandra av **Burman m.fl.**

Konflikter ur olika perspektiv

På vilket sätt förklarade jag mitt eget beteende i konflikten?

På vilket sätt skulle min partner ha kunnat förklara mitt beteende i konflikten?

På vilket sätt skulle en utomstående ha kunnat förklara mitt beteende i konflikten?

På vilket sätt förklarade jag min partners beteende i konflikten?

Varför är vi så olika?

En olikhet mellan oss som skapar problem i vår relation:

En möjlig orsak i min partners bakgrund som kan förklara varför han eller hon betar sig så:

En möjlig förklaring ur min egen historia till varför jag fungerar som jag gör:

Så här brukar den här olikheten orsaka konflikter i vår relation:

Ömma punkter (Känsliga återkommande områden som triggas)

Mina ömma punkter är:

Min partners viktigaste ömma punkter är:

Områden där våra ömma punkter krockar är exempelvis när vi ...

Den här typen av stress eller negativa händelser aktiverar vanligen våra ömma punkter:

Ungdomsmottagning
Västra Götaland

www.vgregion.se/ungdomsmottagning

