



Trygghetsdialogen

Övningsmaterial

Syfte: att öka förståelse för varandras behov, rädslor och trygghetssignaler i relationen.

Instruktion

- Sitt mittemot varandra, gärna i lugn miljö, med ögonkontakt.
- Den ena partnern får börja med att svara på följande frågor, medan den andra lyssnar utan att avbryta:
 - När känner jag mig trygg med dig?
 - När känner jag mig otrygg i vår relation?
 - Vad händer i mig när jag blir svartsjuk eller misstänksam?
 - Vad skulle hjälpa mig att känna mer tillit?

(byt sedan roller efter ca 10–15 minuter)

Avsluta gärna med att säga en sak ni uppskattar med den andres sätt att försöka skapa trygghet.

Variation:

Övningen kan följas upp med att ni tillsammans gör en konkret lista över "trygghetsskapande handlingar" – små vardagliga sätt att visa omtanke, pålitlighet och öppenhet.

