



Regleringskarta i relationer

Övningsmaterial

BÖS (Beteendeöverskott), BUS
(Beteendeunderskott) och Balans (trygg
zon)

När relationer triggat över- och underfunktion i våra beteenden

När vi längtar mycket efter relation – kontakt, närhet, men är rädda att inte bli valda, sedda eller förstådda reglerar vi ofta vår oro genom beteenden. Ibland gör vi för mycket (BÖS). Ibland gör vi för lite (BUS). I mitten finns det trygga, där vi är autentiska och reglerade.

I nära relationer kan vårt nervsystem aktiveras starkt. Vissa reagerar genom att göra för mycket (överanpassa sig, ta ansvar för andras behov, kontrollera eller fixa). Andra reagerar genom att göra för lite (dra sig undan, stänga av, sluta uttrycka behov).

Detta handlar inte om att vara 'fel' – utan om hur ditt nervsystem försöker skapa trygghet i relationer.

I denna övning kartlägger du:

- ● BÖS – När jag gör för mycket (överfunktion)
- ○ BUS – När jag gör för lite (underfunktion)
- □ Grön zon – När jag är i balans och kan vara både tydlig och omtänksam

Utgå från dina roller som partner eller vän

● **BÖS – När jag gör för mycket i relationer**

Exempel kan vara: överanpassning, att ta ansvar för andras känslor, svårt att säga nej, fixa konflikter direkt, bli överinvolverad.

1. I vilka situationer gör jag för mycket?

2. Vad händer i min kropp då? (spänning, oro, driv, rastlöshet)

3. Vilka tankar driver mitt överansvar?

Ex: 'Om inte jag gör det blir det inte gjort', 'Jag måste hålla ihop allt'

4. Vad blir konsekvensen för mig på sikt?

● BUS – När jag gör för lite i relationer

Exempel kan vara: dra sig undan, bli tyst, sluta uttrycka behov, ge upp konflikter, känna tomhet eller uppgivenhet.

1. I vilka situationer drar jag mig undan eller stänger av?

2. Vad händer i min kropp då? (trötthet, tyngd, tomhet)

3. Vilka tankar finns i blått läge?

Till exempel: 'Det är ingen idé', 'Mina behov spelar ingen roll'

4. Vad blir konsekvensen för relationen?

Grön zon – Relationell balans

I grönt läge kan du både ta ansvar och släppa ansvar. Du kan uttrycka behov utan att överanpassa dig och du kan vara nära utan att förlora dig själv.

1. Hur känns kroppen när jag är i balans i relationer?

2. Hur kommunicerar jag när jag är i grönt läge?

3. Vad behöver jag öva mer på?

Säga nej

Be om hjälp

Vänta in andra

Uttrycka behov

Släppa kontroll

Annat: _____

4. Ett konkret steg jag kan ta för mer balans:

Reflektion

- I vilken roll (partner, vän) hamnar jag oftast i rött?
- I vilken roll hamnar jag oftast i blått?
- Vad väcker mest oro – att göra för mycket eller att göra för lite?
- Vad skulle relationell balans innebära för mig?
 - Vad försöker jag undvika?
 - Vad håller jag tillbaka?
 - Vad är jag rädd ska hända?

Identifiera funktionen (det viktigaste), vad fyller det för funktion för dig att antingen göra för mycket eller för lite?

Ungdomsmottagning
Västra Götaland

www.vgregion.se/ungdomsmottagning

