GRATIS MALL · KÄRLEKSKARTAN

Relationstest - 20 frågor för två

Ett litet nästa steg i er egen takt

Samma 20 påståenden som på sidan, svarsrutor för två och en poängmall för alla åtta områden.

Hela guiden: parterapiovningar.com/relationstest/

> Egen reflektionsövning. Inte ett validerat test, en diagnos eller en prognos. Svara var för sig om de senaste veckorna. Dela bara det ni vill dela.

Skriv 1 = stämmer inte alls, 2 = stämmer lite, 3 = stämmer delvis, 4 = stämmer ganska väl, 5 = stämmer helt. Skriv X om du inte kan bedöma.

Nr / påstående	Person 1	Person 2
1. Jag känner till något som upptar min partners tankar just nu.		
2. Vi visar nyfikenhet på sådant som är viktigt i varandras vardag.		
3. Jag får utrymme att berätta om nya önskningar eller intressen.		
4. Jag kan prata färdigt utan att ofta bli avbruten.		
5. Vi försöker förstå vad den andra menar innan vi svarar.		
6. Jag kan be om ett samtal vid en tid som fungerar för oss båda.		

Fortsätt med påstående 7-20

Nr / påstående	Person 1	Person 2
7. Vi kan vara oense utan att förolämpa varandra.		
8. När vi tar en paus är det tydligt hur vi återkommer till frågan.		
9. Efter en konflikt försöker vi reparera det som blev sårande.		
10. Jag upplever att våra vardagliga överenskommelser tas på allvar.		
11. Jag kan visa osäkerhet utan att det används emot mig.		
12. Vi berättar när något ändras som påverkar den andra.		
13. Vi har former av närhet som båda vill ha och trivs med.		
14. Jag kan säga ja eller nej till beröring utan att känna press.		
15. Vi ger plats åt varandras önskningar även när de skiljer sig åt.		
16. Vi kan prata om vad vi vill prioritera i livet.		
17. Jag märker att sådant jag gör för relationen blir uppskattat.		
18. Vi uttrycker tack eller omtanke på sätt som känns meningsfulla.		
19. Vi kan prata om kommande planer och ge bådas önskemål utrymme.		
20. Vi väljer tillsammans något vi vill förbättra i vår vardag.		

Åtta områden - räkna var för sig

Addera svaren 1-5 inom området och dela med antalet besvarade påståenden. X räknas varken som poäng eller som svar. Om alla svar är X: skriv Ej bedömt. Exempel: 2 + 4 och ett X ger 6 / 2 = 3,0.

Område / vecka	Frågor	Medel P1	Medel P2
1. Lär känna varandra	1, 2, 3		
2. Kommunikation	4, 5, 6		
3. Konflikter	7, 8, 9		
4. Tillit och sårbarhet	10, 11, 12		
5. Intimitet och närhet	13, 14		
6. Värderingar och drömmar	15, 16		
7. Uppskattning	17, 18		
8. Framtiden tillsammans	19, 20		

> Lägre värde betyder att påståendena stämde mindre väl för dig. Ingen gräns anger om relationen är bra eller dålig. Vid lika låga värden väljer ni själva ett område. Jämför perspektiv, inte vem som har rätt.

Ett område jag vill prata om, och ett konkret exempel:

En frivillig liten sak vi vill prova tillsammans:

Veckonumren motsvarar Kärlekskartans teman. De är vägvisare till samtalsmaterial, inte behandlingsrekommendationer. Upprepa inte testet för att söka fullständig säkerhet om relationen.

Ge nästa samtal en tydlig början

Kärlekskartan innehåller ett program för 8 veckor, 120 spelkort och övningar på svenska. Välj ett område ni båda vill arbeta med i lugn takt.

- Ett program för 8 veckor med övningar och veckoteman
- 120 spelkort i 6 kategorier
- Byggt på Gottman, EFT och KBT
- 3 PDF på svenska för utskrift och digitalt bruk, utan prenumeration

Utforska Kärlekskartans 8 veckor

parterapiovningar.com/produkt/karlekskartan-parterapi-ovningar

Digital produkt på svenska. Ingen prenumeration. Materialet ersätter inte professionell hjälp.