GRATIS MALL · KÄRLEKSKARTAN

Vårt pausavtal

Ett besked, en paus och en tydlig återkomst

Fyll i hur ni ber om paus och när samtalet fortsätter. På nästa sida finns ett kort manus och plats för en lugn uppföljning. Använd bara mallen om båda vill och känner sig trygga.

Så använder ni mallen

1. Fyll i avtalet när ni har lugn.
2. Prova vid ett samtal och håll den avtalade tiden.
3. Följ upp en sak som fungerade och en sak att ändra.

Hela guiden: parterapiovningar.com/stonewalling/

1. Så ber vi om paus

Mitt tidiga tecken på att jag behöver pausa:

Vår mening för att be om paus:

Så visar vi att frågan finns kvar:

Så bestämmer vi tid och plats för återkomsten:

> Gottman rekommenderar minst ungefär tjugo minuter vid starkt stresspåslag. Anpassa tiden och ge ett nytt tydligt besked om ni behöver mer tid.

2. När vi kommer tillbaka

1. **Kontrollera läget**
   Har vi tillräckligt med lugn för en sak i taget?
2. **Beskriv en situation**
   När detta hände kände jag … Nästa gång önskar jag …
3. **Sammanfatta före svaret**
   Jag hör att det viktiga för dig är … Har jag förstått?
4. **Välj en liten överenskommelse**
   Bestäm vad var och en gör och när ni följer upp.

Det här fungerade med pausen:

Det här vill vi ändra nästa gång:

Vår nästa lilla överenskommelse:

> Vid rädsla, hot eller kontroll: använd inte gemensamma övningar. Sök individuellt stöd. Vid akut fara, ring 112.

Gör plats för fler samtal som går att avsluta

Pausavtalet är en liten början. Kärlekskartan hjälper er att fortsätta med ett program för 8 veckor och 120 kort i 6 kategorier. Ni får 3 PDF för utskrift och digitalt bruk, utan prenumeration. Materialet ersätter inte parterapi.

- 8 veckor med övningar och veckoteman
- 120 samtalskort i 6 kategorier
- 3 PDF på svenska för utskrift och digitalt bruk
- Ingen prenumeration

Se hela Kärlekskartan

parterapiovningar.com/produkt/karlekskartan-parterapi-ovningar

Självguidat material som inte ersätter professionellt stöd.