

Print en selvtest – Parforhold

Denne test handler om grundlæggende aspekter af et parforhold. Du kan udfylde den alene eller sammen med din partner. Hensigten er at øge indsigt og skabe refleksion. Det mest optimale er, hvis du og din partner udfylder hver jeres test og sammenligne jeres svar. Testen handler ikke om rigtigt eller forkert, men om at få indsigt i hvordan I hver især opfatter jeres forhold - og at bruge den indsigt som basis for en konstruktiv dialog.

Sæt en cirkel om det tal, der kommer tættest på din oplevelse af jeres parforhold, når du/I er færdige, så tegn en streg, der forbinder dine/jeres cirkler i et zigzag mønster ned af siden. Sammenlign jeres mønster og jeres svar. Hvad lærer du om din partner? Hvad lærer din partner om dig? Hvor har I mest fællesskab? Hvor er I mest forskellige? Er der noget, der er svært? Hvad handler det om? Hvis dialogen går i stå, er det som regel fordi der er noget på spil, som er svært at tale om - find evt. en parterapeut der kan hjælpe dialogen igang igen!

Jeg føler mig fri i mit parforhold	1	2	3	4	5	Jeg føler mig fastlåst i mit parforhold
Jeg tager hensyn til min partner	1	2	3	4	5	Jeg tager ikke hensyn til min partner
Der er en stemning af dybt fællesskab mellem os	1	2	3	4	5	Vores forhold er præget af “modsætninger mødes”
Jeg forstår ikke min partners meninger og følelser	1	2	3	4	5	Jeg forstår min partners meninger og følelser
Vi håndterer vrede meget forskelligt	1	2	3	4	5	Vi er vrede på en ligeværdig måde
Vi er gode til at håndtere konflikter	1	2	3	4	5	Vi ender tit i fastlåste situationer
Jeg er grundlæggende tilfreds	1	2	3	4	5	Jeg har dybe afsavn og længsler
Vores humor er ret forskellig	1	2	3	4	5	Vi griner sammen
Der er kærlighed mellem os	1	2	3	4	5	Der er tomhed og frustration mellem os
Vi har fysisk intimitet	1	2	3	4	5	Vi rører næsten ikke ved hinanden
Der er utryghed i mit parforhold	1	2	3	4	5	Der er tryghed i mit parforhold
Det er svært at få talt om tingene	1	2	3	4	5	Vi taler godt sammen
Jeg kan være ked af det sammen med min partner	1	2	3	4	5	Jeg kan ikke være ked af det sammen med min partner
Vores forhold er i en god fase	1	2	3	4	5	Vores forhold er i en svær fase
Nogle gange mærker jeg et sug af lykke	1	2	3	4	5	Jeg mærker sjældent en lykkefølelse
Vores sociale behov er forskellige	1	2	3	4	5	Vi har fælles sociale behov
Jeg er tilfreds med, hvordan de praktiske ting fungerer	1	2	3	4	5	Jeg er utilfreds med, hvordan de praktiske ting fungerer
Jeg har en klar fornemmelse af mig selv	1	2	3	4	5	Jeg har mistet fornemmelsen af mig selv

Print en selvtest – Parforhold

Hvad fungerer godt i dit parforhold?

Hvad fungerer dårligt i dit parforhold?

Hvad gør din partner, der skaber fællesskab eller frustration i jeres samliv?

Hvad gør du, der skaber fællesskab eller frustration i jeres samliv?

Hvilke tanker og reaktioner kommer i forgrunden, når du tænker på dit parforhold?