

Dette oplæg til samtaler indeholder:

1. Principper for at være i en arbejdsproces hvor vi genopretter tillid og nærhed – parterapeutens bud
2. Hvad skal vi være opmærksomme på når vi tjekker ind hos hinanden?
3. Hvordan kan I hver især forbedrede jer ved at tjekke ind på jer selv?
4. Selvreflekterende – hjælpetekst
5. Girafsproget
6. 10-10-10 tjek ind med en vejrmelding



Vigtige principper for genopbygning af tillid

1. *Vi er tilgængelige og engagerede! – og taler løbende sammen (prioriter tid)*
2. Vi finder rammer til at tage løbende tjek-ind på hinanden fx bevidst via walk-and-talks, bestemte tidsrammer fx 10 minutter til jer hver m.v.
3. *Vi responderer på hinandens følelser og behov – husk at den svigtede part er svigtet!*
4. Tillid kan genopbygges og søjlerne er åbenhed og ægthed og en ny fælles vision for vores samliv



Vigtige principper for genopbygning af tillid

5.

Sluk bålet hver gang når blot en gnist af mistillid antændes – kend de særlige antændsteder

6.

Vi er bevidste om at udbrud af kritik, bebrejdelser, foragt og vrede er menneskelige, men reaktive!

7.

Vi vender altid tilbage hvis vi har haft et reaktivt udbrud og søger sårbar forståelse for grunden til udbruddet

8.

Vi ser det som en årelang proces, der til gengæld giver os en helt anden fornemmelse for at være tætte og trygge i vores kærlighedsbånd



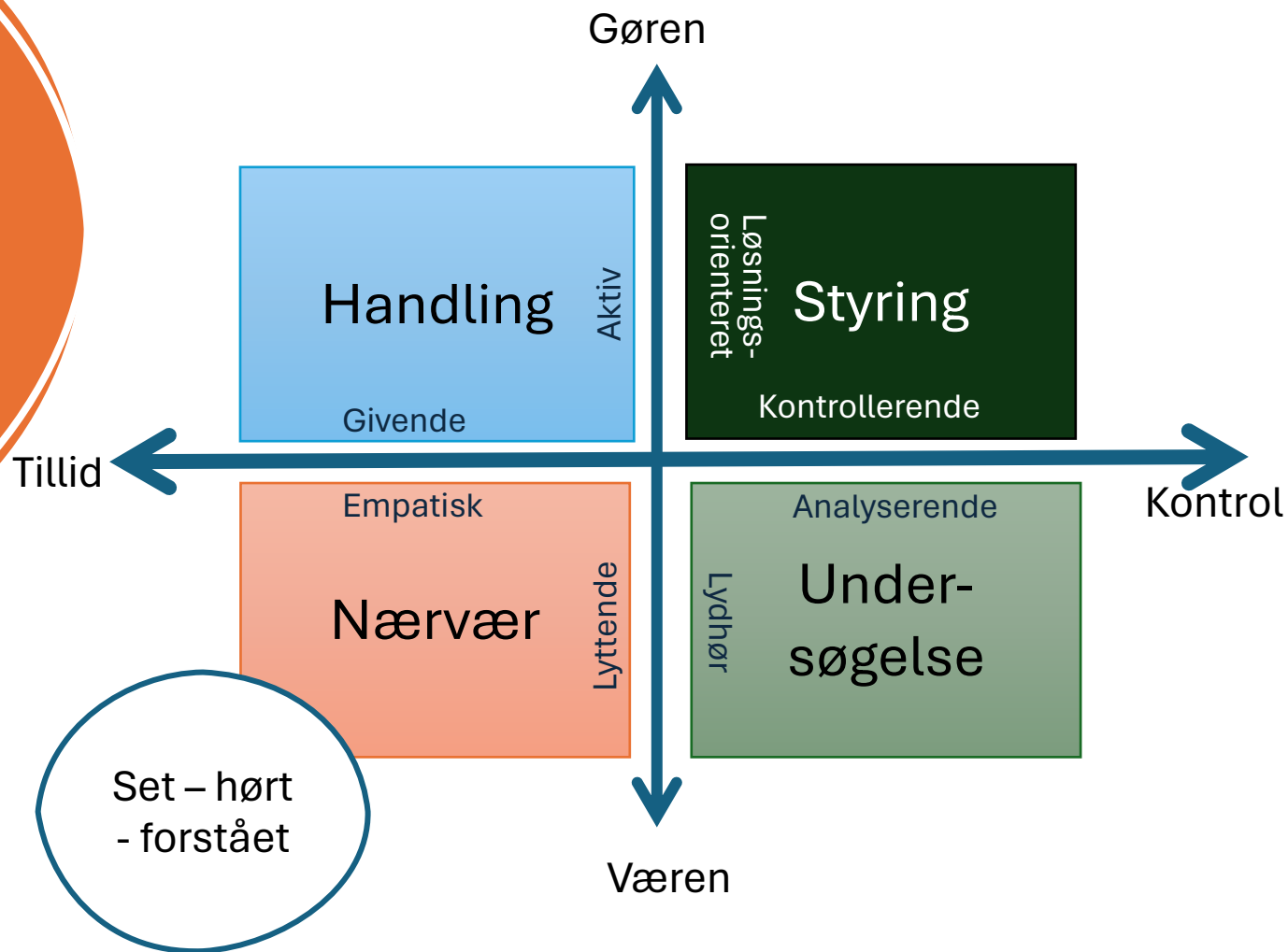
Tjek ind-hos hinanden


Forudsætninger for en god oplevelse er at I:

1. er affektivt og kognitivt på niveau
2. begge er oplagte til det
3. har et fælles fokus
4. vil og kan lytte og reflektere

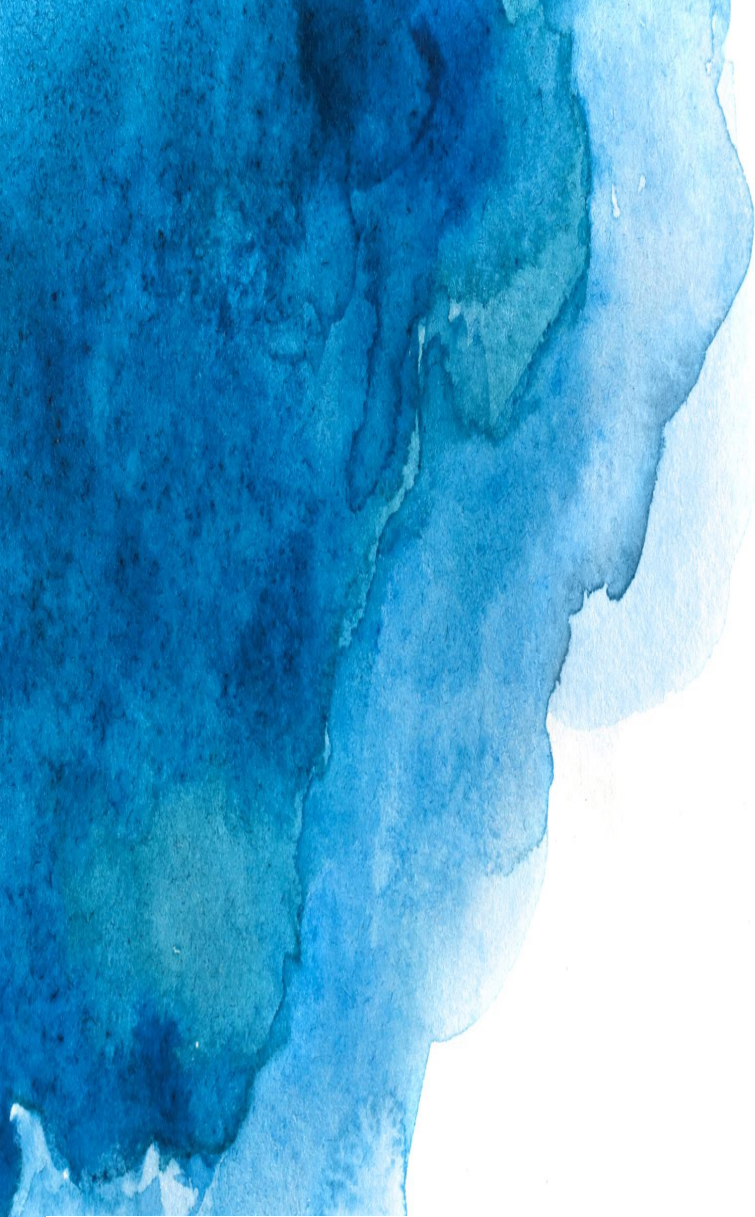
Skab jeres egne grundregler fx at starte og slutte af med at sige hvad I er glade for/positive over

Overordnet vil vi gerne kunne bevæge os frit i alle felter.

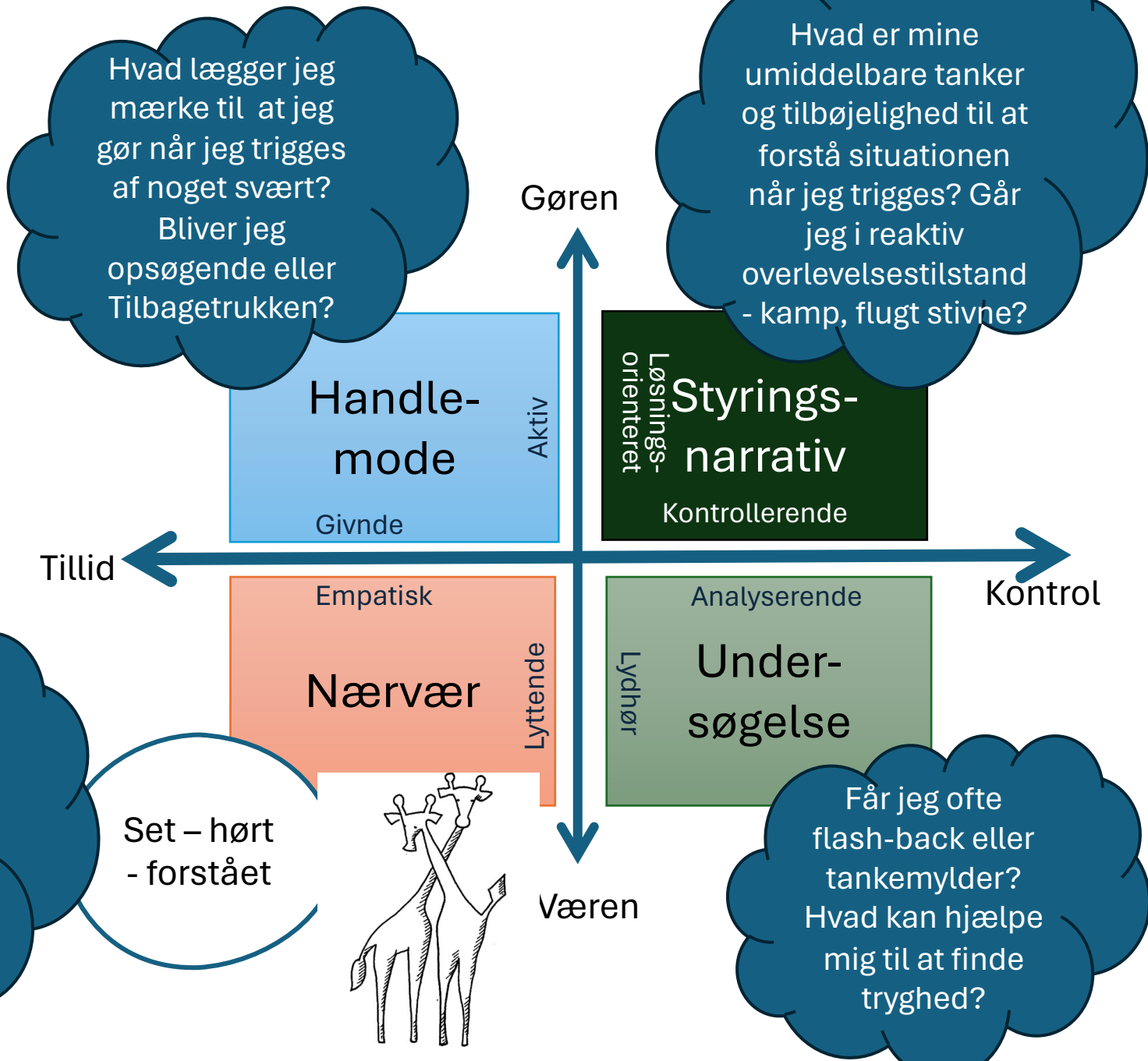


- 
- ❑ Tænk den helt konkrete trigger til at den automatiske kædeproces ifht til fx kæmp- frys- flygt begynder (inde i mig selv). Fx når dit ansigtsudtryk, din tone eller andet ...?
 - ❑ **Beskriv hvad jeg selv gør, som påvirker jeres mønster.** Fx når dit ansigt viser fjendtlighed, så går jeg i forsvarsposition eller bliver vred..
 - ❑ **Min reaktion udtrykker umiddelbart håbet om....** Når jeg dybest set ønsker at være med min partner fordi han/hun betyder noget for mig, så viser jeg ofte blandede signaler.



- 
- Min tolkning og fortælling om, hvad du tænker og føler om vores forhold** Hvad kommer du til at tænke, at din partner tænker om dig og jeres forhold? Fx han/hun er ligeglad? Jeg er en byrde?
 - Når jeg reagerer på min måde så ser jeg godt at det påvirker dig på denne måde** Prøv at sætte ord på den adfærd du kan se bliver din partners adfærd i relation til det der sker med dig.
 - Jo, mere jeg påvirker dig med mit automatiske angreb, forsvar eller en distance, jo mere vil du føle....** Prøv at sætte ord på hvad du ser der sker med din partner ifht jeres dynamik. Fx at han/hun føler sig og mere isoleret, opgiven, træt, vred, alene osv?





Girafsprøg

På rette tid og sted!!!

Husk!!!!

1. Affektiv og kognitivt på niveau
2. Matchende energiniveau
3. Fælles fokus
4. Overensstemmende hensigter

1. Situation

Hvad lægger jeg mærke til?

2. Følelse

Hvad gør det ved mig?

3. Behov

Hvad har jeg brug for?

4. Bede om

Hvad vil jeg derfor gerne bede om?



RØDOVRE TERAPI
CENTER

Vejrmelding

Tal og lyt på tid

Fx 10.10.10



Husk!!!!

1. Affektiv og kognitivt på niveau
2. Matchende energiniveau
3. Fælles fokus
4. Overensstemmende hensigter



1. Aftal fx at I giver hinanden 10 minutter til at fx på en walk-and-tal
2. Giv en vejrmelding i fht:
 - ❖ Krop-Følelser-Tanker
3. Tag en refleksions-stund (især når I er sårbare og/eller i underskud)
4. Skift position så den anden taler/lytter

Gentag hvis der er behov og lyst til en ny omgang

