

Konflikt-dansen

Den enes side

Den andres side

Det jeg tenker

- om meg
- om deg
- om oss
Han gir blaffen
i hva jeg trenger.
Han hører jo
ikke etter!
Han tenker bare
på seg selv!

Det jeg sier eller gjør (det partneren ser og hører):

1) Å nei! Du har
kjøpt vanlig
pasta igjen!
2) Men skjønner
du ikke at...??

Det jeg sier eller gjør (det partneren ser og hører):

1) De hadde ikke
spett. Og det er
vel ikke så fæltig.
2) Slapp av! Det
er ingen grunn til...

Det jeg tenker

- om meg
- om deg
- om oss
Hun er så
hysterisk.
Hvis jeg ikke er
den fornuftige,
tar dette helt av.
Hun blir mer og
mer uimelig!

Følelsene jeg kjenner:

fortvilelse
raseri

Følelsene jeg kjenner:

uro
irritasjon
avmakt

Langt der inne føler jeg meg ...

redd og alene

Langt der inne føler jeg meg ...

hjelpeløs
skamfull

Min livsdrøm/mitt grunnleggende behov, som trues av partnerens utspill eller væremåte akkurat nå:

- at vi skal stå sammen
- at jeg blir tatt på
alvor
- å ha en mann som
tar vare på familien
- å føle meg trygg

Min livsdrøm/mitt grunnleggende behov, som trues av partnerens utspill eller væremåte akkurat nå:

- at vi skal respektere
hverandre
- at hun skal sette
pris på og beundre meg
- å føle meg elsket
- å ha en kone som er
på lag med meg

Obs! Obs!

Obs! Obs!

Det som skjer under den stiplede linjen er vanskeligere å få tak i, fordi det skjer så raskt at man som oftest ikke oppfatter det bevisst der og da. Bruk tid på å kjenne grundig etter, for å få tak i fliker av hva det handler om.

Det som skjer under den stiplede linjen er vanskeligere å få tak i, fordi det skjer så raskt at man som oftest ikke oppfatter det bevisst der og da. Bruk tid på å kjenne grundig etter, for å få tak i fliker av hva det handler om.