

# Få færre skænderier & mere kærlighed i jeres parforhold

**Længes I efter at kommunikere bedre sammen  
samt finde ind til hinanden igen  
og mærke kærligheden?**

## Arbejdsark - Få øje på mønstret, der tager jer ud af kontakten med hinanden

Ønsker I at blive klogere på, hvad der sker i jeres parforhold, når I skændes eller har konflikter og I kommer følelsesmæssigt længere fra hinanden, kan I med fordel arbejde med nedenstående 5 spørgsmål:

**1) Hvad der sker, når I forsøger at skabe kontakt til hinanden?**

---

---

---

---

**2) Hvad der sker, når I begynder at komme ind i jeres negative mønster?**

---

---

---

---

# Få færre skænderier & mere kærlighed i jeres parforhold

3) Hvad der sker, når I skændes?

---

---

---

---

4) Hvad der sker efter skænderiet?

---

---

---

---

5) Hvordan får I kontakten tilbage imellem jer?

---

---

---


---

# Få færre skænderier & mere kærlighed i jeres parforhold

## Opmærksomhed på jeres mønster => færre skænderier & mere kærlighed

Forhåbentligt er det blevet mere tydeligt for jer, hvilket af nedenstående mønstre, I har tendens til at have i og som trækker jer længere fra hinanden.

- Er den ene af jer den opsøgende part, som typisk presser og skubber på, i håb om at få den andens opmærksomhed? Og den anden den, der trækker sig og som føler sig angrebet og utilstrækkelig?
- Er det typisk for jer, at I begge er opsøgende?
- Er det typisk for jeres parforhold, at I begge trækker jer?

Ved at blive opmærksom på, at det er et mønster, som "tager" jer, er I kommet et skridt nærmere til bedre at kunne forstå hinanden og dermed få færre skænderier samt til at mærke kærligheden imellem jer 

Ønsker I at arbejde mere i dybden med jeres parforhold, er I velkomne til at kontakte mig. Har I spørgsmål, skal I ikke holde jer tilbage.

Tlf. 30 24 55 58.

Mail: [gitte@vaerdigselv.dk](mailto:gitte@vaerdigselv.dk)

Bedste hilsner  
Gitte Juul Langhoff  
Nyledvej 17  
5471 Søndersø