



Besiktningensprotokoll

Besiktningen utförd den .../... 202... Mätarställningår

- 1 = Inga anmärkningar
2 = Vissa problem
3 = Problem som måste åtgärdas

.....

En ruta för dig och en för din partner. Den som svarar först ska täcka över sina svar tills den andre har svarat.

- Vi har tid för varandra.
- Vi har roligt tillsammans.
- Vi har lätt för att prata med och förstå varandra.
- Jag är nöjd med arbetsfördelningen.
- Jag får den kärlek och uppmuntran jag behöver.
- Jag har lärt mig acceptera min partners negativa sidor.
- Vi bestämmer tillsammans, ingen av oss dominerar.
- När vi inte tycker lika hittar vi ofta lösningar.
- Vi grälar sällan om pengar och barnuppfostran.
- Jag är nöjd med vårt sexliv.

.....

Besiktningensresultat:

Partner A poäng Partner B poäng

10-12 Vårt förhållande är i ett utmärkt skick.

13-16 Vårt förhållande behöver service.

17-24 Vårt förhållande har allvarliga brister som måste åtgärdas

25-30 Körförbud. Sök genast hjälp!

Anmärkningar vid besiktningen – Se baksidan!

Datum

Anmärkningar vid besiktningen – samtal om nödvändiga åtgärder

Ni har för lite tid tillsammans

- Hur mycket tid har ni för varandra en vanlig vardag/under helgen?
- Hur kan ni få mer tid för varandra?

Ni har inte så roligt ihop

- Vad är ni båda intresserade av? Kan ni ägna mer tid åt det?
- Finns det något som ni tycker skulle vara roligt att göra, som ni sällan gör?
- Har din partner intressen som du kan tänka dig att dela ibland?

Ni har svårt att prata med och förstå varandra

- Vad är det som gör att du har svårt att prata med din partner? Vad kan han/hon göra för att er kommunikation ska bli bättre?
- När har du svårt att förstå din partners reaktion? Be honom/henne förklara vad som orsakar reaktionen. Någon av er får inte den kärlek ni behöver
- Vad kan din partner göra för att du ska känna dig mer älskad?

Problem med arbetsfördelningen

- Har ni lika mycket ledig tid, då ni kan koppla av och göra vad ni vill?
- Hur skulle en mer rättvis arbetsfördelning se ut?

Ni har svårt att acceptera varandras negativa sidor

- Vad irriterar ni er på hos varandra?
- Vad kan och vill du göra åt det som din partner irriterar sig på hos dig?
- Finns det något som ni inte kan förändra, som ni därför måste försöka lära er att leva med?

En av er bestämmer mer än den andre

- När tycker du att din partner inte tar hänsyn till vad du vill?
- Behöver du bli mer tydlig med vad du egentligen vill?

När ni tycker olika har ni svårt att hitta en lösning

- Vad är det som ni säger och gör som brukar förvärra problemen?
- Har ni förslag på kompromisser?

Ni tycker olika om pengar och barnuppfostran

- Det är nog ingen idé att försöka övertala din partner om att du har rätt. Ni får förmodligen lära er att leva med att ni tycker olika.

Sexlivet är otillfredsställande

- Vad kan ni, var och en, göra för att ni ska uppleva sexlivet mer positivt?