Reflektionsblad om relationer

Tänk på ett tillfälle då du ville komma nära någon eller behålla en kontakt, men något blev svårt. Du kan också välja en situation efter ett uppbrott. Skriv för dig själv och använd inga namn om du inte behöver det.

1. Det som hände

Vad sades eller gjordes? Försök beskriva det så konkret som möjligt.

2. Min tolkning

Vad tänkte jag att det betydde? Vad vet jag, och vad gissar jag?

3. Min reaktion

Vad kände jag? Vad fick jag lust att göra, och vad gjorde jag?

Reflektionsblad om relationer

Fortsätt med samma situation. Du väljer själv vad du vill dela i ett samtal. Du behöver inte fylla i hela bladet.

4. Det jag önskade

Vad längtade jag efter eller behövde i situationen? Kunde jag uttrycka det?

5. Det jag vill förstå bättre

Finns det något som känns igen från andra relationer, även vänskap? Vilken fråga vill jag ta med till ett samtal?

6. Ett möjligt nästa steg

Vad kan jag själv pröva, fråga eller uppmärksamma? När jag har prövat det kan jag fundera på: Hur blev det? Hur kändes det? Vill jag göra något annorlunda nästa gång?