

Nedenstående er "værktøj" til at lære hinanden bedre at kende i ægteskabet.

Nedskriv flg. alene.

1. **Mine egne egenskaber.** (sådan opfatter jeg mig selv – ”jeg er.....”)
2. **Ægtefællens egenskaber.** (sådan opfatter jeg dig – ”du er.....”)
3. **Min fars egenskaber.**
4. **Min mors egenskaber.**

5. **Mine ønsker og behov** (vigtigt at være helt ærlig, også selv om du har noget som du ikke tror kan realiseres.)

Derefter sætter ægtefællerne sig sammen til en hyggestund **alene**. **Vigtigt** ikke at blive forstyrret af nogen/noget som helst.

Her sammenligner ægtefællerne det I har skrevet om sig selv og hinanden i ovennævnte rækkefølge - og grupperer erfaringerne således.

- a. **Det vi er enige om, og som vi er glade for (ressourcer) - tal meget om dem.**
- b. **Det vi er enige om, men som er en konflikt (tag initiativ til at ændre praksis, hvis muligt)**
- c. **Egenskaber du tillægger ægtefællen, men som vedkommende slet ikke kan genkende hos sig selv.**

Under samtalen er det meget vigtigt at fortælle hvad du selv oplever/føler, i stedet for hvad du tror din ægtefælle oplever. Det er også vigtigt at LYTTE og tro det er sandt, også selv om du finder det utroligt eller mikroskopisk. Respektér altid din ægtefælles udsagn.

Hvis der er punkter i c. ses efter hos hinandens forældre, om de påtalte egenskaber så ligger hos dem. Hvis de egenskaber du tillagde din ægtefælle, men som vedkommende slet ikke kunne genkende hos sig selv, ligger hos vedkommendes forældre, er det sandsynligt at dine anførte egenskaber er rigtige, men at ægtefællen blot endnu ikke er blevet bevidst om dem.

Hvis de ikke ligger hos ægtefællens forældre, men derimod hos dine forældre, er det sandsynligt at de påtalte egenskaber er nogle som du overfører fra dine forældre over på din ægtefælle, så du tror vedkommende har disse egenskaber, fordi du forventer det.

I alle tilfælde, tal meget sammen om det hele. **Afbryd aldrig ægtefællen - og det er forbudt at skændes.**

Efter samtale om egenskaber, fortsættes med at fortælle din ægtefælle hvad du har skrevet om dine egne ønsker og behov.

Med venlig hilsen,

Steen Palmqvist