

PAARISUHTE ANALÜÜS

Hinda oma praegust rahulolu paarisuhtega skaalal 1-10, kus:

1 tähendab: "Ma ei ole üldse rahul ja tunnen pidevat pinget või rahulolematust."

10 tähendab: "Olen väga rahul ja tunnen, et kõik minu vajadused on täidetud."

Palun täida analüüsileht, hinnates hetkeolukorda ja seda, kuidas see vastab sinu vajadustele. Mõlemad partnerid täidavad töölehe eraldi. Iga vajaduse all on loetletud alateemad, millest võid hinnata kõiki või keskenduda ainult neile, mis on Sinu jaoks kõige olulisemad.

Tõmba joon alla nendele vajadustele, mis on Sinu jaoks eriti olulised.

SEOTUS, KUULUVUS, LÄHEDUS, ARMASTUS

- Meie tunne
- Ühised sõbrad
- Suhtlemine pereliikmetega
- Kindlustunne ühise tuleviku suhtes
- Tunne, et armastan partnerit
- Tunnen, et olen armastatud partneri poolt
- Tunnen emotsionaalset lähedust

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

TURVALUSUS

- Usaldan partnerit, võin tema peale loota
- Partner usaldab mind
- Saan olla partneriga aus
- Partner on minuga aus
- Austan partnerit
- Partner austab mind
- Materiaalne turvalisus

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PIIRID (ILMA LÄHEDUST, AUSTUST JA HOIDMIST KAOTAMATA)

- Oskan rääkida oma soovidest, öelda „ei“ ilma lähedust kaotamata
- Partner oskab rääkida oma soovidest, öelda „ei“ ilma lähedust kaotamata

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

VABADUS (OLLA MINA, ILMA LÄHEDUST KAOTAMATA)

- Suhtlemine oma sõpradega
- Hobid, vaba aeg ilma partnerita
- Saan olla ehe, mina ise

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MÕISTMINE

- Ma saan olla haavatav, mõistetud. Saan jagada oma tundeid ja mõtteid, mis teevad haiget või ärritavad. Saan olla selline nagu olen ja kogeda ärakuulamist, mõistmist, toetust, kohalolu.
- Saan jagada mõistmist toetust partnerile, kui tal on keeruline olukord või häiriv tunne. Tunnen, et partner on avatud, haavatav ja jagab mulle, mis temaga toimub.
- Suudame rääkida keerulistest teemadest, lahenda konflikte, teha koostööd ja kompromisse

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

TÄHELEPANU

- Tunnen, et olen oluline, tähtis, eriline, tahetud, imetletud.
- Mu partner pöörab mulle tähelepanu puudutuste ja sõnadega (tunnustus, tänu, komplimendid, ilusad sõnad, tunnete väljendamine, märkamine). Mul on lihtne seda vastu võtta.
- Flirtimine teineteisega
- Tunnen, et saan partnerit imetleda. Ta on mulle oluline. Pöoran talle tähelepanu ja ta võtab selle vastu.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PAARISUHTE ANALÜÜS

Hinda oma praegust rahulolu paarisuhtega skaalal 1-10, kus:

1 tähendab: "Ma ei ole üldse rahul ja tunnen pidevat pinget või rahulolematust."

10 tähendab: "Olen väga rahul ja tunnen, et kõik minu vajadused on täidetud."

TEGEVUSED, OLME

- Kodutööde jaotus
- Lastega tegelemine
- Tegevused minu jaoks (tunnen, et partner tahab panustada minu jaoks, võtan selle vastu)
- Tegevused partneri jaoks (tahan panustada partneri jaoks)
- Partner vajab mind, võtab vastu tähelepanu ja teod
- Ühised eesmärgid tulevikuplaanid, ühisloomine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

KVALITEET AEG, PÕNEVUS

- Üllatused, põnevad tegevused, üritused
- Huumor, mängulisus
- Verbaalne jagamine
- Põnevad vestlused
- Lihtsalt olemine
- Ühised väärtused, põhimõtted, maailmavaade (või austus eineteise väärtuste suhtes)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

FÜÜSILINE LÄHEDUS

- Füüsiline tõmme, kirg
- Puudutused, hellitused, kallistamine
- Seks

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MUU

Siin saate välja tuua vajaduse, mis puudub ülaltoodud vajaduste seast, kuid on teile oluline.

-
-

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Arutage koos kaaslasega, mis on teie suhte **tugevused** ja **arengukohad** ning millised on **järgmised konkreetsed sammud** rahulolu tõstmiseks.

Vastake järgmistele küsimustele:

1.) Mis on teie suhte tugevused?

2.) Millised rahuldama vajadused on olulised ja mida saaks teha, et tõuseks rahulolu?

Mida saaks teha koos ja mida saab teha see partner, kes soovib konkreetsel teemal rahulolu tõsta.

3.) Milliste rahuldamata vajaduste täitmiseks on kõige lihtsam midagi ette võtta? Tehke konkreetne plaan.