



„Párkapcsolati nehézségek: Mire van szükségem?”

Terápiás munkafüzet



www.pszichiporta.hu

Ez a munkafüzet önreflexióra épül, segít feltérképezni a saját igényeket és a kapcsolatban megélt tapasztalatokat.

1. Ráhangolódás – „Én a kapcsolatban”

- Rajzolj vagy írd le három szót, ami eszedbe jut a jelenlegi kapcsolatodról.
- Hogyan érzem magam most, amikor erre a kapcsolatra gondolok? (írd le érzéseidet egy szólistában).
- Rajzold le magad a kapcsolatban (pl. két figura egymás mellett, távolsággal vagy közelítve).

2. Szükségeim feltérképezése

Írd le: Mire van szükségem egy kapcsolatban ahhoz, hogy jól érezzem magam? (pl. biztonság, figyelem, közelség).

Fontos számomra:

Kevésbé fontos számomra:



3. Mit kapok meg – és mit nem?

Töltsd ki a következő táblázatot:

SzükségletemMegkapom? (igen/nem/részben)Példa a kapcsolatomból.....

Szükségleteim	igen	nem	részben

- példák:

- Írd le: Mit érzek, amikor megkapom, amire szükségem van?

- Írd le: Mit érzek, amikor nem kapom meg?



4. Kapcsolati egyensúly

- Rajzolj egy mérleget. Az egyik serpenyőbe írd, mit adsz te a kapcsolatba, a másikba, mit kapsz.

- Gondold át: Hol van a mérleg billenése?

5. Határain

- Írd le: Miben szeretnék határozottabb lenni a kapcsolatban?

- Hol érzem azt, hogy átlépik a határait?

- Írd le három mondatot, amit bátrabban szeretnék kimondani.



6. Jövőbeli irány

- Hogyan szeretném érezni magam a kapcsolatban 1 év múlva?
- Mit tehetek én ezért most?
- Mi az, amit a páromtól szeretnék kérni ehhez?

7. Zárás

- Ha egy mondatban kellene megfogalmazni, mit tanultam magamról, mi lenne az?
- Rajzolj vagy írd le egy szimbólumot, ami most kifejezi a kapcsolatodhoz való viszonyodat.

