

Hjemmearbejde til første session

Den første session i parterapi hos mig er altid en afklarende session, hvor vi også taler om målsætning.

Det er det, fordi vi skal have kortlagt og afklaret, hvordan jeg hjælper jer bedst muligt med at komme derhen, hvor I ønsker, jeres parforhold skal være.

Det lyder omstændigt, men i virkeligheden er det måske den vigtigste session, vi kommer til at have sammen, da en uklar målsætning og plan kan give uklare og ufokuserede sessioner, hvor I ikke oplever at få det optimale ud af den brugte tid. Det ønsker vi ikke. Vi vil gerne være effektive og samarbejde om, at I kommer i mål med jeres ønsker.

Det betyder, at jeg i den første session skal lære jer bedre at kende samt høre om, hvilke problematikker I oplever, og hvilke forandringer I ønsker jer i parforholdet.

Derfor vil jeg bede jer om at besvare disse tre spørgsmål individuelt og ikke dele svarene med hinanden inden sessionen.

Det er altså en individuel lektie. Indblik i hinandens svar på spørgsmålene kommer I til at få i sessionen, hvor vi ud fra jeres besvarelser lægger en plan for vores fremadrettede samarbejde.

Spørgsmål til individuel besvarelse:

1. Hvad ønsker du mindre af i parforholdet?
2. Hvad ønsker du mere af i parforholdet?
3. Hvad er dit eget ansvar i, at parforholdet og vi har det, som vi har det i dag?

Jeg glæder mig til at samarbejde med jer