



75

SPØRGSMÅL

GRATIS SAMTALEGUIDE

Gode spørgsmål til par

Sjove, dybe og nære spørgsmål som gør det lettere at lære hinanden at kende.

SÅDAN BRUGER I LISTEN

Vælg tre til fem spørgsmål. I svarer begge, og stiller mindst ét opfølgende spørgsmål.

Et gratis refleksions- og samtaleværktøj fra Pair Perspective.



SPØRGSMÅL 1-10

10 enkle spørgsmål til at komme i gang

Begynd her, hvis I ønsker en varm samtale uden at gøre det for alvorligt. Svar gerne begge på det samme spørgsmål, før I går videre.

1

Hvad har været dit bedste øjeblik i denne uge?

6

Hvad ville du gerne have mere tid til i hverdagen?

2

Hvad glæder du dig mest til lige nu?

7

Hvad synes du, vi er rigtig gode til som par?

3

Hvornår føler du dig mest afslappet sammen med mig?

8

Hvornår føler du dig mest set af mig?

4

Hvilken lille ting gør altid din dag bedre?

9

Hvad kunne gøre den kommende uge lidt lettere for dig?

5

Hvilket minde om os gør dig næsten altid i godt humør?

10

Hvad har du lyst til, at vi snart skal gøre sammen?



SPØRGSMÅL 11-20

10 sjove spørgsmål til din partner

Alle samtaler behøver ikke handle om udvikling. Sjove spørgsmål kan bringe historier, særheder og sider af hinanden frem, som let forsvinder i en travl hverdag.

11

Hvis vi kunne rejse hvor som helst i morgen, hvor ville du tage os med?

16

Hvad er den sjoveste misforståelse, vi har haft?

12

Hvilken af mine vaner er mest charmerende mærkelig?

17

Hvilken konkurrence tror du, vi kunne vinde som hold?

13

Hvilken sang burde være temasangen for vores forhold?

18

Hvis vi byttede liv i én dag, hvad tror du ville overraske dig mest?

14

Hvis vi startede en lille virksomhed sammen, hvad ville vi sælge?

19

Hvad er den mest spontane date, vi kunne finde på denne måned?

15

Hvilken fiktiv familie ville vi passe bedst ind i?

20

Hvilket tidligt øjeblik i vores forhold ville du gerne se på film?



SPØRGSMÅL 21-30

10 dybe spørgsmål til par

Disse spørgsmål handler mere om, hvem I er, end om hvad I gør. Giv hinanden tid til at tænke, og vær nysgerrige, når et svar er anderledes end forventet.

21

Hvad har du brug for for at føle dig tryk i et forhold?

26

Hvis dit liv havde en brugsanvisning, hvilken side burde jeg læse oftere?

22

Hvilken oplevelse har formet dig mere, end de fleste ved?

27

Hvad gør det svært for dig at bede om hjælp?

23

Hvad er du bange for at miste, når livet forandrer sig?

28

Hvornår mærker du, at du har brug for nærhed, og hvornår har du brug for mere plads?

24

Hvornår føler du dig mest som dig selv?

29

Hvad betyder et godt liv for dig lige nu?

25

Hvad ville du ønske, at flere forstod om dig?

30

Hvad håber du, at dit fremtidige jeg vil takke dig for?



SPØRGSMÅL 31-45

15 spørgsmål om forholdet

Gode spørgsmål om forholdet kan synliggøre både styrker og behov. Målet er ikke at sætte karakter på forholdet, men at forstå hvordan det opleves fra begge sider.

31

Hvornår føler du, at vi er mest på samme hold?

39

Hvad tror du, vi tager for givet hos hinanden?

32

Hvad synes du, der er blevet bedre mellem os med tiden?

40

Hvilken lille vane kunne gøre vores hverdag bedre?

33

Hvad gør jeg, som får dig til at føle dig elsket eller værdsat?

41

Hvornår føler du størst afstand mellem os?

34

Er der noget hyggeligt, vi plejede at gøre, som du savner nu?

42

Hvad hjælper dig med at finde tilbage til mig efter en uenighed?

35

Hvilken styrke i vores forhold er du mest taknemmelig for?

43

Hvad er det mest typiske 'os'-øjeblik, du kan komme i tanke om?

36

Hvornår oplever du, at vi prioriterer hinanden godt?

44

Hvad ønsker du, at vi var mere nysgerrige på sammen?

37

Hvad betyder kvalitetstid for dig i praksis?

45

Hvis vores forhold var en tv-serie, hvad skulle det afsnit, vi er i nu, hedde?

38

Er der noget, du ønsker, at vi oftere fejrede eller lagde mærke til?



SPØRGSMÅL 46-55

10 spørgsmål om kommunikasjon og behov

Her er det ekstra nyttig å snakke fra eget ståsted. Prøv "jeg opplever" og "jeg trenger" fremfor å forklare hva den andre gjør feil.

46

Hvad gør det lettere for dig at fortælle mig, at noget er svært?

51

Hvad har du brug for fra mig, når du er stresset?

47

Hvordan kan du vise mig, at du ønsker støtte – ikke løsninger?

52

Hvordan ønsker du, at vi tager et sårbart emne op?

48

Hvornår føler du dig virkelig lyttet til af mig?

53

Er der noget, du ofte prøver at sige, men ikke føler kommer tydeligt frem?

49

Hvad plejer at få dig til at trække dig i en samtale?

54

Hvad hjælper dig med at falde til ro efter en uenighed?

50

Hvordan kan vi sige fra tidligere, når noget begynder at genere os?

55

Hvordan kan vi blive bedre til at reparere efter, at vi har såret hinanden?



SPØRGSMÅL 56-65

10 spørgsmål om verdier og fremtid

Dere trenger ikke ønske nøyaktig det samme. Det viktige er å vite hvor dere vil sammen, hvor dere kan være fleksible, og hvilke valg som betyr mest for hver av dere.

56

Hvordan ser en almindelig, god hverdag ud for dig om fem år?

61

Hvilke traditioner ønsker du, at vi skaber sammen?

57

Hvad ønsker du, at vi prioriterer mere fremover?

62

Hvad betyder familie for dig, og hvilken plads skal familien have i vores liv?

58

Hvad betyder økonomisk tryghed for dig?

63

Hvordan ønsker du at balancere arbejde, fritid og tid sammen?

59

Hvis vi fik en hel måned fri sammen, hvad ville du bruge den på?

64

Hvilken drøm håber du, at jeg vil støtte dig i?

60

Hvordan håber du, at vores forhold udvikler sig de næste år?

65

Hvilket valg om fremtiden synes du, vi bør tale mere om?



SPØRGSMÅL 66-75

10 spørgsmål om nærhet og intimitet

Nærhet kan være alt fra oppmerksomhet og trygghet til berøring og sex. Avtal gjerne at begge kan hoppe over et spørsmål, og møt ærlige svar uten press.

66

Hvornår føler du dig tættest på mig følelsesmæssigt?

71

Er der noget, der ofte står i vejen for, at vi føler os tætte?

67

Hvilke små tegn på kærlighed betyder mest for dig?

72

Hvordan kan vi tale mere trygt om ønsker og grænser?

68

Hvad får dig til at føle dig ønsket?

73

Hvad hjælper dig med at være til stede, når vi har tid sammen?

69

Hvilken form for fysisk nærhed sætter du mest pris på i hverdagen?

74

Er der en form for nærhed, du savner mere af?

70

Hvornår er det lettest for dig at tage initiativ til nærhed?

75

Hvad kan vi gøre i denne uge for at skabe et lille øjeblik med mere kontakt?



NÆSTE SKRIDT

Se forholdet fra begge sider

Den gratis og private forholdstest lader jer svare hver for sig og sammenligne, hvordan I oplever 14 sider af forholdet.

Start gratis på pairperspective.com/da

Ingen registrering. Svarene deles først, når I begge er færdige.

Pair Perspective er et refleksionsværktøj, ikke behandling eller en diagnose.