



75

SPØRSMÅL

GRATIS SAMTALEGUIDE

Gode spørsmål for par

Morsomme, dype og nære spørsmål
som gjør det lettere å bli kjent.

SLIK BRUKER DERE LISTEN

Velg tre til fem spørsmål. Begge svarer,
og still minst ett oppfølgingsspørsmål.

Et gratis refleksjons- og samtaleverktøy fra Pair Perspective.



SPØRSMÅL 1-10

10 enkle spørsmål for å komme i gang

Begynn her hvis dere ønsker en varm samtale uten at det blir for alvorlig. Svar gjerne begge på det samme spørsmålet før dere går videre.

1

Wat was jou beste oomblik hierdie week?

6

Waarvoor wens jy jy het meer tyd in die alledaagse lewe?

2

Waarna sien jy op die oomblik die meeste uit?

7

Waarin dink jy is ons regtig goed as 'n paartjie?

3

Wanneer voel jy die ontspanne saam met my?

8

Wanneer voel jy die meeste raakgesien deur my?

4

Wat is 'n klein dingetjie wat altyd jou dag beter maak?

9

Wat kan die komende week vir jou 'n bietjie makliker maak?

5

Watter herinnering aan ons laat jou byna altyd goed voel?

10

Wat wil jy hê moet ons binnekort saam doen?



SPØRSMÅL 11-20

10 morsomme spørsmål til kjæresten

Ikke alle samtaler trenger å handle om utvikling. Morsomme spørsmål kan hente frem historier, særheter og sider av hverandre som lett forsvinner i en travel hverdag.

11

As ons môre enige plek kon reis, waarheen sou jy ons neem?

16

Wat is die snaaksste misverstand wat ons gehad het?

12

Watter een van my gewoontes is op die bekoorlikste manier vreemd?

17

Watter kompetisie dink jy kon ons as 'n span gewen het?

13

Watter liedjie behoort die temalied van ons verhouding te wees?

18

As ons vir een dag lewens geruil het, wat sou jou die meeste verras?

14

As ons saam 'n klein onderneming begin het, wat sou ons verkoop?

19

Wat is die spontaanste afspraak wat ons hierdie maand kon uitdink?

15

By watter fiktiewe familie sou ons die beste inpas?

20

Watter vroeë oomblik in ons verhouding sou jy graag as 'n film wou sien?



SPØRSMÅL 21-30

10 dype spørsmål for par

Disse spørsmålene handler mer om hvem dere er enn om hva dere gjør. Gi hverandre tid til å tenke, og vær nysgjerrig når et svar er annerledes enn forventet.

21

Wat het jy nodig om veilig in 'n verhouding te voel?

26

As jou lewe 'n handleiding gehad het, watter bladsy behoort ek meer gereeld te lees?

22

Watter ervaring het jou meer gevorm as wat die meeste mense weet?

27

Wat maak dit vir jou moeilik om hulp te vra?

23

Wat is jy bang om te verloor wanneer die lewe verander?

28

Hoe merk jy wanneer jy nabyheid nodig het en wanneer jy meer ruimte nodig het?

24

Wanneer voel jy die meeste soos jouself?

29

Wat beteken 'n goeie lewe op hierdie oomblik vir jou?

25

Wat wens jy het meer mense van jou verstaan?

30

Waarvoor hoop jy sal jou toekomstige self jou bedank?



SPØRSMÅL 31-45

15 spørsmål om forholdet

Gode spørsmål om forholdet kan synliggjøre både styrker og behov. Målet er ikke å sette karakter på forholdet, men å forstå hvordan det oppleves fra begge sider.

31

Wanneer voel jy dat ons die meeste 'n span is?

39

Wat dink jy aanvaar ons as vanselfsprekend van mekaar?

32

Wat dink jy het mettertyd tussen ons verbeter?

40

Watter klein gewoonte kon ons alledaagse lewe beter maak?

33

Wat doen ek wat jou geliefd of waardevol laat voel?

41

Wanneer voel jy die grootste afstand tussen ons?

34

Is daar iets moois wat ons vroeër gedoen het wat jy nou mis?

42

Wat help jou om ná 'n meningsverskil weer jou pad na my toe te vind?

35

Vir watter sterk punt in ons verhouding is jy die dankbaarste?

43

Wat is die mees tipiese "ons"-oomblik waaraan jy kan dink?

36

Wanneer ervaar jy dat ons mekaar goed prioritiseer?

44

Waaroor wil jy hê moet ons saam meer nuuskierig wees?

37

Wat beteken gehaltetyd prakties vir jou?

45

As ons verhouding 'n TV-reeks was, wat sou die episode waarin ons nou is heet?

38

Is daar iets wat jy wil hê ons moet meer gereeld vier of raaksien?



SPØRSMÅL 46-55

10 spørsmål 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

Wat maak dit vir jou makliker om vir my te sê dat iets moeilik is?

51

Wat het jy van my nodig wanneer jy gestres is?

47

Hoe kan jy my wys dat jy ondersteuning, en nie oplossings nie, wil hê?

52

Hoe wil jy hê moet ons 'n kwesbare onderwerp aanroer?

48

Wanneer voel jy werklik deur my gehoor?

53

Is daar iets wat jy dikwels probeer sê, maar wat volgens jou nie duidelik oorkom nie?

49

Wat laat jou gewoonlik tydens 'n gesprek terugtrek?

54

Wat help jou om 'n meningsverskil te kalmeer?

50

Hoe kan ons vroeër sê wanneer iets ons begin pla?

55

Hoe kan ons beter word om dinge reg te maak nadat ons mekaar seergemaak het?



SPØRSMÅL 56-65

10 spørsmål 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

Hoe lyk 'n gewone, goeie dag vir jou oor vyf jaar?

61

Watter tradisies wil jy hê moet ons saam skep?

57

Waaraan wil jy hê moet ons vorentoe meer prioriteit gee?

62

Wat beteken familie vir jou, en watter plek moet dit in ons lewe hê?

58

Wat beteken finansiële sekuriteit vir jou?

63

Hoe wil jy werk, vrye tyd en tyd saam balanseer?

59

As ons 'n hele maand saam vry gehad het, waaraan sou jy dit bestee?

64

In watter droom hoop jy sal ek jou ondersteun?

60

Hoe hoop jy ontwikkel ons verhouding oor die volgende paar jaar?

65

Oor watter toekomstige keuse dink jy moet ons meer praat?



SPØRSMÅL 66-75

10 spørsmål 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

Wanneer voel jy emosioneel die naaste aan my?

71

Is daar iets wat ons dikwels verhinder om naby te voel?

67

Watter klein tekens van liefde beteken die meeste vir jou?

72

Hoe kan ons veiliger oor wense en grense praat?

68

Wat laat jou begeer en gewild voel?

73

Wat help jou om teenwoordig te wees wanneer ons tyd saam het?

69

Watter soort fisieke nabyheid waardeer jy die meeste in die alledaagse lewe?

74

Is daar 'n vorm van nabyheid waarvan jy meer mis?

70

Wanneer is dit vir jou die maklikste om inisiatief tot nabyheid te neem?

75

Wat kan ons hierdie week doen om 'n klein oomblik met meer verbinding te skep?



NESTE STEG

Se forholdet fra begge sider

Den gratis og private forholdstesten lar dere svare hver for dere og sammenligne hvordan dere opplever 14 sider av forholdet.

Start gratis på pairperspective.com/af

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.