

# **Sådan kan I forbedre kommunikationen I Jeres parforhold.**

Af; Sexolog & Parterapeut Holger Abildgaard

En lille guide til at skabe bedre samtaler, forståelse og stærkere nærhed i parforholdet.

Kommunikationen er nøglen til et godt, sundt og stærkt parforhold, men desværre er det også her, at mange par støder på udfordringer.

Misforståelser i kommunikationen, tavshed eller ord, der er skadende kan langsomt skabe afstand.

Der er en god nyhed og det er, at I kan lære at kommunikere bedre, og styrke kærligheden og nærheden mellem Jer.

## **Hvorfor er kommunikationen så vigtig?**

Når kommunikationen ikke rigtig fungerer, så føler vi os ofte misforstået, overset eller ikke værdsat.

Det handler om at føle sig set, hørt og forstået.

Dårlig kommunikation er en af de største grunde til konflikter i de fleste parforhold, og en af de hyppigste årsager til at det ender med en skilsmisse.

Den gode kommunikation handler ikke kun om at tale, det handler også om at lytte til den anden, forstå og anerkende den anden.

## De mest almindelige kommunikations"fejl"

### *At antage i stedet for at spørge*

Rigtig mange konflikter starter, fordi at ens partner tror, at vedkommende ved hvad partneren tænker, mener eller føler.

### *At diskutere for at vinde.*

Når man diskuterer for at vinde og ikke for at forstå, så ender samtalen med at blive en kamp om at få ret, og så sker der det, nemlig, at vi mister fokus på det, der er det vigtige, nemlig at finde hinanden.

### *At lukke ned*

Når vi i en diskussion lukker ned i stedet for at åbne op og det ender med tavshed, så er det blot med til at skabe mere afstand.

## 5 konkrete råd til at tale bedre sammen

### *Lyt mere end du taler*

Prøv at lytte mere end du taler. Prøv at være nysgerrig på din partners holdninger, meninger og tanker.

### *Gør brug af "jeg"-sprog*

Gør så vidt muligt brug af jeg, i stedet for at sige du.

Prøv f.eks. at sige: "Jeg føler mig ked af det, når.." i stedet for at sige: "Du gør mig ked af det, når du..."

### *Til de svære samtaler*

Til de svære samtaler vil jeg anbefale, at i vælger/aftaler et tidspunkt, hvor i kan tage fat på disse.

Sørg for det er når der er ro og ikke midt i en konflikt.

Put Jeres telefoner væk og vis oprigtigt interesse for det, din partner har at sige.

### *Giv plads til følelser*

Giv plads til hinanden og Jeres følelser.

Der er ingen følelser der er forkerte, det handler om at dele dem trygt med sin partner.

### *Hjælp?*

Det kan være en god idé at søge hjælp af en terapeut, inden det er for sent.

Rigtig mange par venter for længe inden de finder en terapeut.

En samtale med en parterapeut kan ændre meget

Hvis I oplever, at de samme konflikter gentager sig igen og igen, så kan parterapi være en hjælp.

Som parterapeut i Aalborg hjælper jeg Jer med at forstå hinanden, forbedre kommunikationen og skabe nærhed igen.

Book en uforpligtende gratis telefonsamtale allerede i dag.

Det kan I gøre via min hjemmeside <http://www.habildgaard.dk/>

I er også velkommen til at sende mig en mail på [kontakt@habildgaard.dk](mailto:kontakt@habildgaard.dk), hvis I har nogle spørgsmål.

Denne guide må gerne deles :)