

Frågor angående din relation till en partner som stressar	JA/NEJ
Är din partner alltid tillgänglig på mobilen?	
Är din partner alltid tillgänglig för jobbet på er semester?	
Är din partner alltid tillgänglig för jobb på helger?	
Upplever du att din partner har övervikt och dålig hälsa pga utebliven motion och slarvar med mat?	
Använder din partner alkohol för att "varva ner"?	
Låter du dina egna behov stå tillbaka och anpassar dig efter din partners agenda, t.ex. avstår från egen motion, egna aktiviteter, vila?	
Har ni mer sällan intimt umgänge än du egentligen skulle vilja ha?	
Avstår du från egna utvecklingsbehov i ditt eget arbete för att din partner arbetar så mycket?	
Har din partner ofta vredesutbrott som går ut över dig?	
Brukar din partner kritisera dig för att du <i>inte</i> stressar eller jagar upp dig?	
Har din partner ofta/alltid mobilen på under middagarna och använder den, t.ex. för att svara eller går ifrån för att prata?	
Är din partner mer lättirriterad nu än för ett år sen?	
Är du mer lättirriterad nu än för ett år sen?	
Brukar du försvara din partner inför slakten om hen inte kunde komma med på släktträffen/födelsedagsfirande igen?	
Tycker du att din partner lyssnar dåligt på dig?	
Bokar din partner ofta om saker ni bestämt att göra?	
Tycker du att din partner prioriterar sitt jobb framför dig?	
Tycker du att din partner verkar ointresserad av dig och ditt liv?	
Träffar ni era vänner mer sällan än du skulle vilja?	
Sover din partner dåligt?	
Sover du dåligt?	

Gråter din partner oftare nu än tidigare?	
Uttrycker din partner ofta oro för saker?	
Stressar din partner ofta upp sig i trafiken, i köer?	
Äter din partner fort?	
Upplever du att din partner alltid verkar ha bråttom?	
Avbryter din partner dig ofta?	
Har ni det samliv du vill ha?	
Försöker din partner ofta göra flera saker samtidigt?	
Upplever du att din partner ständigt är aktiv?	
Tycker du att din partner upplever många måsten/borden?	
Upplever du att din partner är en tidsoptimist?	
Tycker du att ni har för lite fritid tillsammans?	
Tycker du att din partner har svårt att koppla av?	
Tycker du att din partner ofta är otålig?	

## SUMMERING OCH UTVÄRDERING

Skriv ned de påståenden du besvarat med JA. Beskriv vilken konsekvens beteendet har i ditt liv som du upplever det. Markera om konsekvensen är positiv eller negativ för dig i ditt liv.

Påstående	Konsekvens	Pos	Neg
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Antal positiva konsekvenser \_\_\_\_\_

Antal negativa konsekvenser \_\_\_\_\_



*Din reflektion kring de negativa konsekvenser beteendet hos den som stressar har för dig*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....