

# ***Få succes med dit næste parforhold!***

*”...Brug dine krav som kompas..”*

Virkning: Find din livspartner

Anvendelighed: Dating, parforhold

Forudsætninger: At du er tro mod dig selv

Krav, behov og ønsker er ikke det samme.

Det er det heller ikke, når det gælder parforhold. For at du kan opnå succes med at finde en partner, som matcher dig på lang sigt, er det afgørende, at du lærer dine krav at kende.

At få opfyldt dine krav er ikke det, der får himlen til at åbne sig eller dit hjerte til at slå et ekstra slag. Til gengæld giver det en langt større chance for, at parforholdet holder - også når den første forelskelse har lagt sig.

Det ganske særlige ved krav er, at de er ultimative. Det vil sige, at de ikke er til forhandling. Anderledes stiller det sig, når vi taler om behov og ønsker. Her kan der altid forhandles. At stille krav kræver, at du lærer at vælge fra. Når du har valgt fra, kan du sige ”ja tak” til det, du i virkeligheden gerne vil have.

Mange forveksler krav med ønsker som fx ønsket om, at partneren skal se ud på en bestemt måde, eller have et bestemt karaktertræk. Fx høj, flot og handlekraftig. Et spadestik dybere viser det sig som oftest, at dette i virkeligheden blot er udtryk for et ønske.

Som succeskriterium for et langvarigt parforhold handler det at få opfyldt dine krav langt mere om de kvaliteter, der skal være tilstede i og kendetegne selve parforholdet. Der kan fx være tale om ”ligeværdighed”, ”troskab” eller ”humor”. Krav er udtryk for alt det, der er nødvendigt for, at parforholdet kan fungere. Det er derfor vigtigt, at du også selv kan leve op til de krav, du stiller.

Krav er også med til at beskytte os. Har du fx haft det skidt på grund af utroskab i et tidligere parforhold, danner det klart mening, hvis du nu stiller krav om ”troskab”.

At kende dine 5 vigtigste krav vil gøre dig i stand til at vælge den livspartner, der er den rigtige for dig.

Dette gode råd er skrevet af:

***Michala Storm – certificeret single relationship coach***

**[www.wake2life.com](http://www.wake2life.com)**

Uddrag fra gratis e-book: '27 Gode Råd – Inspiration til et udbytterigt liv'  
Kopieret med tilladelse for: [www.telephonecoaching.net](http://www.telephonecoaching.net)

## **Øvelse:**

### **- Kend dine 5 vigtigste krav !**

*"...Brug dine krav som kompas..."*

Start med at skrive alle de krav ned, som du forestiller dig, at du har til dit næste parforhold. Det er ikke ualmindeligt at starte med en liste på op til 15 krav, så bare skriv løs.

Krav er ikke nødvendigvis personbestemt. Krav kan også relatere sig til livsstil, fx kravet om at bo et bestemt sted. For nogle er det et krav at bo i en pulserende storby. Andre har et krav om at bo på landet, hvor der er fred og ro.

Når du har fyldt din liste, er næste trin at teste, om de krav, du nu har på din liste, vitterlig er udtryk for krav, eller om der er tale om behov, eller ønsker.

Krav adskiller sig ved ikke at være til forhandling, hvorimod der altid kan findes løsninger, når det gælder behov og ønsker.

For hvert enkelt krav på din liste skal du derfor stille dig selv følgende testspørgsmål:

*"Hvis alle de andre krav på min liste var opfyldt, og dette ene krav ikke var opfyldt, kunne jeg så leve med det?"*

Hvis svaret er "ja", så er der ikke tale om et krav, men et ønske eller et behov. Når du har testet alle krav, skal du prioritere dine krav og finde ud af, hvilke 5, der er de vigtigste for dig. Brug også metoden i andre sammenhænge, fx krav til arbejdsplads eller samarbejdspartner.