



Övning: Timeout

Varför?

Med hjälp av denna övning lär ni er att ta en nödvändig paus mitt i en konflikt.

Hur?

Under ett bråk blir känslorna ofta väldigt starka. När känslorna tar över är det svårt se helheten och kunna lösa konflikten. I dessa situationer är det bra att ta en paus.

Syftet med pausen är att skydda parförhållandet, och det är bra att komma överens om det här tillsammans på förhand. Det kan kännas som att man blir övergiven om den andra parten bara plötsligt lämnar situationen.

Timeouten bör vara i minst en halvtimme, eller tills man har lugnat ner sig. Tiden kommer ni överens om individuellt. Vissa kan behöva sova på saken för att lugna ner sig, andra lugnar snabbare ner sig.

Huvudsaken är att man inte använder pausen för grubbla över hur man blivit sårad eller till att formulera argument som kan såra den andra. Syftet med timeouten är att båda ska bli lugna.

Exempel på lugnande aktiviteter:

- att prata med en vän
- att ta ett bad
- att skriva dagbok
- att ta en löprunda.

Det är viktigt att man går tillbaka till frågan när båda parter har lugnat ner sig.

Diskutera om hur ni kan använda timeout vid ett tillfälle när ni båda är lugna. När ni har kommit överens om att använda er av timeout redan innan ni hamnar i konflikt så går det lättare att använda timeouten när ni väl bråkar.
