

## Självskattning - Vem är du i dina relationer?

För att skapa fungerande relationer är det viktigt att kunna lita på varandra och att "spelreglerna" är desamma för båda parter. Här är ett självskattningsdokument där du kan skatta dig på en skala från 1-5 kring nedan områden för att sedan motivera ditt val.

Skalan är: 1 = Aldrig & 5 = Alltid

**Avsikt - vilja till samarbete:** För en lyckad relation behöver du ha ett äkta, icke försvarsinriktat förhållningssätt och en strävan efter ömsesidig framgång.

1                      2                      3                      4                      5  
Motivering \_\_\_\_\_

**Öppenhet:** Du förbinder dig till att vara ärlig och bidra till ett klimat av öppenhet vilket skapar trygghet och möjlighet att lyfta och lösa problem.

1                      2                      3                      4                      5  
Motivering \_\_\_\_\_

**Personligt ansvar:** Du tar ansvar för omständigheterna i ditt liv, för de val du gör och för konsekvenserna. Du finner hellre en lösning än någon att skylla på.

1                      2                      3                      4                      5  
Motivering \_\_\_\_\_

**Självkännedom och förståelse för andra:** Du tar ansvar för att förstå ditt och andras behov, avsikter och motiv.

1                      2                      3                      4                      5  
Motivering \_\_\_\_\_

**Förhandling och problemlösning:** Du hanterar konflikter på ett sätt som bidrar till att skapa starka och hållbara relationer och använder dig av problemlösningsmetoder för att stödja ett samarbetsinriktat klimat. <sup>1</sup>

1                      2                      3                      4                      5  
Motivering \_\_\_\_\_

---

<sup>1</sup> Tamm, James W & Luyet, Ronald J, *Förtroendefullt samarbete*, Lund: Studentlitteratur AB, 2021, s. 25-27.