Deník konfliktních situací[1]

1. Zapiš: situace, ve kterých jsem měl/a obtíže s řešením konfliktu.

2. Co bylo příčinou konfliktu? (Která moje základní potřeba nebyla naplněna? (ocenění/uznání, svoboda/sebeurčení, bezpečí/zajištění existence)

3. Co konflikt vyvolalo? (rozdílné názory, zájmy, představy…)

4. Nakolik se konflikt vystupňoval?

[1] Zdroj: BAUM, Tanja. *Umění přátelského řešení konfliktů*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009.

5. Jak jsem se v konfliktu spontánně choval/a? (útěk/obrana, boj/protiúder, vytěsnění)

6. Čeho jsem svým chováním chtěl/a dosáhnout?

7. Která potřeba mého partnera v konfliktu nebyla naplněna?

8. Jak se choval on?

9. Co jsme měli společného?

10. Jak jsme se svým partnerem v konfliktu komunikoval/a? (s úctou: osobní sdělení, pochopení, prosby…vs. provokativně: kritika, hodnocení, zobecňování…)

11. Mohli bychom společně dosáhnout řešení, které by bylo uspokojivé pro nás oba? Jestliže ano, jaké?

12. Jak jsem se cítil/a? (např. bázlivě, vztekle (na sebe/na druhého), dobře, agresivně, nejistě, neklidně, uvolněně, nedostatečně, přetíženě, bezmocně, mocnější, ublíženě, směle)

13. Jaké byly mé tělesné reakce? (normální nebo např. pocení, bušení srdce, bolest břicha, chvění, sucho v ústech, problémy s dýcháním, koktání, strnulost,…)

14. Co jsem si přitom myslel/a? (např. „Nikdy nedokážu zůstat v klidu“, „Jestli se vyjádřím, budu mít problémy“, „Nevypravím ze sebe ani slovo“, „Nakonec není to tak důležité“)