

ZPĚTNÁ VAZBA 2

Metoda XYZ

S ohledem na to, že některé své projevy (vlastnosti, postoje) si člověk neuvědomuje (viz Johani Windows) nebo si není vědom jejich vlivu na ostatní, vznikla prostá metoda určující optimální složky zpětné vazby. Tato metoda říká, že zpětná vazba by měla dát druhému informace ze tří oblastí: projev (X), jeho působení na druhé (Y) a důsledek (Z).

X	Co vidím	Popíši, co na druhém (na jeho chování, jednání, projevech) vidím jako pozitivního nebo jako problematického.
Y	Co cítím	Popíši, jak daný projev vnímám ve vztahu ke své osobě; jak jej prožívám já.
Z	Jaké to má důsledky	Popíši důsledky, které daný projev má. Co daná situace způsobu a k čemu vede nebo může vést.

Příklad:

X	Co vidím	<i>„Vidím, žeš bez jakékoliv diskuse odmítl už druhý můj návrh řešení.“</i>
Y	Co cítím	<i>„Působí to na mne dojmem, že ti na mém názoru nezáleží.“</i>
Z	Jaké to má důsledky	<i>„Ztrácím motivaci ti k problému cokoliv říkat a nějaké řešení hledat.“</i>