

Kérdések döntésekhez

A nehéz döntések segítése céljából állítottam össze ezt a kérdés-gyűjteményt. Tény, hogy ezeknek az alapos megválaszolása sok órát vesz igénybe. Nagy horderejű döntéseknél azonban mégis javasolom ennyire módszeresen átgondolni ezeket a kérdéseket, hogy utólag ne kelljen szemrehányást tenni magadnak. Lényeges, hogy alaposan tisztában legyünk a saját fontos igényeinkkel, értékrendünkkel (igényeink fontossági besorolásával), mert -akarva, akaratlanul- ezen alapul minden döntésünk! Érdemes külön papírra leírni a válaszokat, és ha kész, egy másik alkalommal újból átnézni az egészet.

Előzetes**általában**

- 1.) Meddig érdemes-, vagy meddig szabad halogatni a döntést?
- 2.) Nehezíti-e tartós harag, vagy depresszió a döntési képességemet?
- 3.) Mi a számomra legkedvezőbb eshetőség, ha nincs (megfontolt) döntés?
- 4.) Mi a számomra legrosszabb eshetőség, ha nincs (megfontolt) döntés?

Információk**általában**

- 1.) Milyen információk szükségesek a döntéshez?
Például: árak, költségek, igénylők (pl. piackutatás)
- 2.) Milyen tendenciákat kell átgondolni?
Például: árak, kereslet, egyéb társadalmi vetületek
- 3.) Milyen jogi ismeretek szükségesek a döntéshez?

Érzések**nekem**

- 1.) Milyen érzéseim vannak a kialakult helyzettel kapcsolatban?
- 2.) Milyen félelmeim / aggodalmaim vannak a kialakult állapottal kapcsolatban?
- 3.) Mennyire megalapozottak a félelmeim / aggodalmaim?

Igények, szükségletek**általában**

- 1.) Milyen szempontok fontosak a döntésnél?
- 2.) Milyen szempont(oka)t képvisel(nek) a nekem tetsző megoldás(ok)?
- 3.) Milyen igények / szempontok fontosak nekem igazán?
Például: pénz, kényelem, hasznosság, fejlődés, kapcsolatok minősége, stb.
- 4.) Milyen igények / szempontok azok, amelyekből (esetleg) tudnék engedni?
- 5.) Milyen szükséglet(ek) van(nak) a számomra fontos igény(ek) mögött?
Részletek: testi, lelki (érzelmi), szellemi (informatív)

Értékrend**nekem**

- 1.) Milyen értékrendről (fontossági besorolásról) tanúskodnak az érzéseim?
- 2.) Megalapozott-, vagy korrigálandó értékrendet mutat az igény-rangsorom?

Alternatívák**általában**

- 1.) Milyen megoldási alternatívák jöhetnek szóba elvileg?
- 2.) Milyen alternatíva-kombinációk lehetségesek?

nekem

- 1.) Milyen megoldás(ok)kal lennék elégedett?
- 2.) Milyen megoldás(oka)t nem tudok semmiképp elfogadni?
- 3.) Milyen megoldás(oka)t tudnék (esetleg) elengedni?

másoknak

- 1.) Milyen megoldások okoznának kárt másoknak?

Előny-hátrány**nekem**

- 1.) Milyen előnye(i) van(nak) az egyes alternatíváknak a saját szempontomból?
Részletek: rövidtávon, hosszútávon
- 2.) Milyen hátránya(i) van(nak) az egyes alternatíváknak a saját szempontomból?
Részletek: rövidtávon, hosszútávon
Például: veszteség(ek)

másoknak

1.) Milyen előnye(i) van(nak) az egyes alternatíváknak mások szempontjából?

Részletek:rövidtávon, hosszútávon

2.) Milyen hátránya(i) van(nak) az egyes alternatíváknak mások szempontjából?

Részletek:rövidtávon, hosszútávon

Például:vesztés(ek)

Felkészülés

nekem

1.) Segítene-e valamilyen korábbi tapasztalat vagy élmény, hogy megjöjjön az önbizalmam?

2.) Segítene-e valaki más tapasztalata, hogy kiküszöbölhessem a felesleges tanulópénzeket?

3.) Van-e olyan képesség, amelyben fejlődőm kellene?

Részletek:- céltudatosság, kitartás, szorgalom, alaposság,

- logika, kreativitás,

- kifejezőmód, fogalmazás, megegyezési készségek,

- tervezés, marketing, szervezés,

- szakma, nyelv

4.) Mennyit kell(ene) befektetnem a képességeim fejlesztésébe az egyes alternatívák esetén?

Részletek:időből, pénzből, egyéb erőfeszítésből

5.) Milyen segítség(ek)et tudnék felkutatni az egyes alternatívákhoz?

Egészség

általában

1.) Milyen egészségi kockázatokkal jár egyik- vagy másik döntési alternatíva?

Részletek: testi-, szellemi-, érzelmi értelemben

3.) Hogyan lehet spórolni -egyik vagy másik alternatíva esetén- az idővel?

Részletek:- testi munka váltogatása szellemivel,

- ismerősök bevonása,

- részmunkák kiadása

Hogyan segíthet a mediáció?

Egy kapcsolati feszültség-oldó segítséget szeretnék ajánlani, a mediációt.

A kapcsolatban felmerülő nézeteltérések olyan megbeszéléséről van szó, amelyet egy -erre szakosodott-, semleges mediátor irányít, és felügyel. A résztvevő felek olyan lehetőségeket kutatóknak fel, amelyekkel mindkét fél jól jár, és ezekből részletes egyezséget dolgoznak ki. A mediátor a témákba-, ötletekbe-, és a döntésbe nem szól bele.

Az alkalmazott módszer a legnagyobb esélyt biztosítja az egyéni szempontokat kölcsönösen figyelembevevő-, közösen kidolgozott megállapodásokhoz:

- kikerüli a meddő vitákat,

- megelőzi a megalázásokat,

- lehetővé teszi a nehézségek kölcsönös megértését,

- lépésről lépésre vezet a legjobb megoldás felkutatását.

Lehetséges témák: családi-, iskolai-, munkahelyi-, társasházi kapcsolatokban előforduló esetek. Az ilyen segített megbeszélés természetesen pártatlanul-, diszkréten-, és titkos kezeléssel történik.

Egyes helyzetekben előrelépést jelenthet az is, ha az érdeklődő először egymaga jön el egy konzultációra, amelyen alaposan átgondoljuk: mit is lehetne kezdeni egy-egy -régóta fennálló- nézeteltéréssel.

Szeretettel és együttérzéssel várom a hozzám fordulókat.

További segítség:

Fejér György mediátor:

- tel.: 06 30 447-57-16

- e-mail: info@veszekedeshelyett.hu

- honlap: www.veszekedeshelyett.hu