

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 javaslom 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?

nekem

5.) Mi a számomra legkedvezőbb eshetőség, ha nincs (megfontolt) döntés?

Információk

általában

1.) Milyen információk szükségesek a döntéshez?

Például: árak, költségek, igénylők (pl. piackutatás)

3.) Milyen jogi ismeretek szükségesek a döntéshez?

Érzések

nekem

2.) Milyen félelmeim / aggodalmaim vannak a kialakult állapottal kapcsolatban?

Igények, szükségletek

általában

1.) Milyen szempontok fontosak a döntésnél?

nekem

5.) Milyen igények / szempontok fontosak nekem igazán?

Például: pénz, kényelem, hasznosság, fejlődés, kapcsolatok minősége, stb.

7.) Milyen szükséglet(ek) van(nak) a számomra fontos igény(ek) mögött?

Részletek: testi, lelki (érzelmi), szellemi (informatív)

Alternatívák

általában

2.) Milyen megoldási alternatívák jöhetnek szóba elvileg?

nekem

1.) Milyen megoldás(ok)al lennék elégedett?

2.) Milyen megoldás(oka)t nem tudok semmiképp elfogadni?

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: veszteség(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, alaposág,

- logika, kreativitás,

- kifejezőmód, fogalmazás, megegyezési készségek,

- tervezés, marketing, szervezés,

- szakma, nyelv

5.) Milyen segítséget tudnék felkutatni az egyes alternatívákhoz?

Hogyan segíthet a mediáció?

A mediáció a kapcsolatban felmerülő nézeteltéréseknek olyan megbeszélése, amelyet egy -erre szakosodott-, semleges 'mediátor' vezet-, és felügyel. A résztvevő felek olyan lehetőségeket kutatnak 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: 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.

További segítség:

Fejér György mediátor: 06 30 447-57-16; info@veszekedeshelyett.hu; www.veszekedeshelyett.hu