

**Kérdések megjegyzésekhez**

A nehéz megjegyzésekre való felkészülés céljából állítottam össze ezt a kérdés-gyűjteményt. Tény, hogy ezeknek az alapos megválaszolása sok órát vesz igénybe. Nagy horderejű megjegyzéseknél 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 és értékrendünkkel (igényeink fontossági besorolásával), mert -akarva, akaratlanul- ezen alapul minden döntésünk! A másik fél fontos igényeit is igyekszünk (előre) felmérni, hogy konkrét megoldás-javaslatokkal is fel tudjunk készülni a vele való megbeszélésre.

Érdeemes 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?

**másiknak**

3.) Mi a másik számára 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?

**másiknak**

2.) Milyen félelmei / aggodalmai vannak a másiknak a kialakult helyzettel 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)*

**másiknak**

2.) Milyen igények / szempontok fontosak a másiknak igazán?

*Például: pénz, kényelem, hasznosság, fejlődés, mások segítése, stb.*

4.) Milyen szükséglet(ek) van(nak) a másik számára fontos igény(ek) mögött?

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

**Alternatívák****általában**

1.) Sok alternatíva létezik, vagy csak néhány?

2.) Milyen megoldási alternatívák jöhetnek szóba elvileg?

**nekem**

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

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

**másiknak**

1.) Milyen megoldás(ok)al lenne elégedett a másik?

2.) Milyen megoldás(ok) nem felel(nek) meg semmiképp a másiknak?

**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)*

**másiknak**

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

*Részletek:rövidtávon, hosszútávon*

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

*Részletek:rövidtávon, hosszútávon*

*Például:vesztés(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?

5.) Milyen segítségeket tudnék felkutatni az egyes alternatívákhoz?

**másoknak**

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

5.) Milyen segítségeket tudna felkutatni az egyes alternatívákhoz a másik?

**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](mailto:info@veszekedeshelyett.hu); [www.veszekedeshelyett.hu](http://www.veszekedeshelyett.hu)