

# PL 19: NÁSTRAHY A ŘEŠENÍ

## Nástrahy při vyjasňování problémů

- Neúplné skutečnosti = zaměření pouze na jednu část skutečnosti, většinou negativní část, a přehlížení ostatních prvků.
- Zevšeobecňování = obecné důsledky týkající se celých skupin lidí nebo podobně působících situací.
- Přehánění/nedocenění = přecenění nebo podcenění důležitosti zážitku.
- Chybné příčiny = člověk se chybně domnívá, že jedna věc způsobuje druhou, např. přítelkyně se zlobí, protože jsem přišel domů až po třech dnech a neřekl jsem jí, že budu tak dlouho pryč. Podle mě je problém v tom, že musí pořád něco kontrolovat.

## Prevence nástrah

- Oddělte své pocity od skutečného problému = pocity nám často stojí v cestě, když máme uvažovat jasně a vyřešit problém.
- Zaměřte se na chování a situace = nezaměřujte se na pocity a vyjadřujte se jasně. Popište problém tak, aby ho pochopil každý.
- Rozdělte problém na několik částí = buďte přesný. Snaha vyřešit problém slovy „špatný vztah“ nikam nepovede, protože taková formulace nenabízí nic řešitelného. Musíte zjistit, co přesně je na vztahu špatného, že se Vám to nelíbí.
- Sbírejte fakta = hledejte maximum informací o problému. Zaměřte se na tvrdá fakta, nevycházejte z domněnek o pohnutkách druhých.