



Konfliktlösning

Syfte: Lösa upp konflikter

I varje KONFLIKT finns två eller flera val. Lösningen består i att ringa in vilka val som finns, vilka som är realistiska, se för- och nackdelar och sedan välja. Förutsättningar för detta är att du:

- Är medveten om dina egna känslor, behov och önskemål
- Tar ställning till de olika valmöjligheterna
- Vill och vågar göra avkall
- Tar ansvar för ditt val

Hur ser din aktuella konflikt ut? Vilka val har du? TA TID PÅ DIG! Det kanske finns fler än du anade vid första påseendet. Vilka känslor har du inför konflikten? Inför att lösa den?

Vilka behov har du? Kanske finns det fler? Vilka önskningar har du? Kanske finns det fler?

Hur har du valt förut? Var det bra val? Om inte - varför? Hur skulle du vilja välja nu?

Vad hindrar dig att välja så? Finns det något du är villig att göra avkall på? Att offra?

Om du väljer så som du nu bestämt - på vilket sätt kan du ta ansvar för ditt val? Blunda... se dig själv i en helt vardaglig situation om 1 år Hur ser ditt liv ut DÅ, om du väljer så som du nu bestämt?