

Obsah

Poděkování	11
------------------	----

PRVNÍ ČÁST

Vy a vaše svaté právo	13
------------------------------------	----

1. Asertivita a vy	15
Komu je tato kniha určena?	16
Asertivní alternativa	17
Zábrany v sebevyjádření	18
Jak z této knihy vytěžit maximum?	19
2. Čí svaté právo?	21
Jsou někteří „více rovnoprávní“ než jiní?	22
Asertivní žena dvacátého prvního století	22
I muži mohou být asertivní	24
Jak žít v mnohokulturním pluralistickém světě	25
Jak jiné je ono „jiné“?	26
Jak souvisejí kulturní rozdíly s asertivitou?	27
Společnost asertivitě cestu neusnadňuje	28
3. Jak jste na tom s asertivitou teď?	31
Inventář asertivity	31
Jak mi to vyšlo?	34
Analýza vašich výsledků	35
4. Vedte si o svém růstu přehled	37
Nechte se vést svým pracovním deníkem	40

DRUHÁ ČÁST

Objevování asertivity	43
------------------------------------	----

5. Co to znamená být asertivní	45
Asertivní, neasertivní a agresivní chování	47

Kulturní rozdíly v prosazování sebe samého	50
„Není agrese lidskou vlastností?“	50
Jak hodnotit chování	51
Sociální důsledky asertivity	52
Asertivita v novém miléniu	53
Deset klíčových bodů asertivního chování	54
6. „Můžete mi dát příklad?“	57
Rozpoznání vlastního neasertivního a agresivního chování	62
7. Není to o tom, co říkáte, ale jak to říkáte!	63
„Nikdy nevím, co říci“	63
Základní prvky asertivního chování	64

TŘETÍ ČÁST

Jak se stát asertivním	77
8. Stanovte si cíle	79
„Jak mám vědět, co vlastně chci?“	79
Behaviorální model osobního růstu	80
Strukturování vašich cílů	83
Jděte do toho!	88
9. Asertivní myšlení	89
Jak se stát asertivním	89
Váš přístup k sobě samým	90
Myšlenky, které stojí vaší asertivitě v cestě	91
Užitečné rady, jak ovládnout své myšlenky	93
Přestaňte si představovat to nejhorší!	96
„Co ještě mohu se svými myšlenkami dělat?“	97
Jsou si někteří lidé „rovnocennější“ než jiní?	98
10. Není se čeho bát	99
Identifikace obav: Stupnice SUD	100
Seznam – skupina – označení	101
Metody pro překonávání úzkostí	102
Zatočme se svým strachem	105
Shrnutí	106

11. Je to dovednost, které se lze naučit	107
Změna chování a postojů	107
Jak na to?	108
Až budete připraveni začít	110
12. Postupujte krok za krokem	113
Postup „krok za krokem“ pro zlepšení vašeho asertivního jednání	113

ČTVRTÁ ČÁST

Použití asertivity	119
13. Asertivita vytváří rovnoprávné vztahy	121
„Co v tuto chvíli svět potřebuje...“	122
Vyjděte ze své ulity!	123
„Díky, to jsem potřeboval!“	125
Přátelství	126
Souboj pohlaví	128
Rodiče a děti v asertivní rodině	129
A dítě se zeptalo...	130
Vyrostou z toho, vidíte?	132
Znovuobnovení rovnováhy v rodinném systému	133
Asertivita ve stále se zmenšujícím světě	134
14. Hněv není sprosté slovo	135
Někdy prostě vyhrát nelze!	135
Hněv? Neexistuje jednoduchá odpověď...	136
Mýtus o hněvu 1: Hněv je způsob chování	137
Mýtus o hněvu 2: Probuzeného hněvu byste se měli bát!	137
Mýtus o hněvu 3: Lidský tlakový hrnec	138
Mýtus o hněvu 4: Ventilace hněvu je důležitá pro vaše zdraví ..	138
Mýtus o hněvu 5: Hněv musí být vyjádřen	140
Mýtus o hněvu 6: Řekněte to komukoli, jen ne tomu člověku, na kterého se zlobíte.	140
„Proč se vždy tak rozčilím?“	141
Fakta, teorie a mýty o hněvu	142
Hněv může být nebezpečný pro vaše srdce	144
Je vůbec někdy správné hněv ukázat?	145

„Takže co vlastně proti hněvu mohu udělat?“	146
Pokud se někdo druhý zlobí na vás	150
Konstruktivní strategie k řešení konfliktů	151
15. Musíme snášet ponižování?	153
Přímé verbální ponižení: „Ty blázne!“	154
Nepřímé verbální ponižení: „Dobrá práce... na ženu!“	154
Neverbální ponižování: Nevraživé pohledy a obscénní gesta	156
Shazování sebe samého: „Já jsem takový trouba“	157
Shrnutí	157
16. Asertivita, intimita a sexualita	159
Intimita a sex není totéž	159
Důležitost komunikace	160
Nejste sami!	161
Jsou „Mars a Venuše“ skuteční?	162
Asertivní sexualita	163
Sexuální postoje a chování žen a mužů	163
Typy sexuální komunikace	164
Negativní sociální dopady sexuálního chování	167
Ukázky sexuálních situací volajících po asertivním řešení	168
Několik základních dovedností asertivní sexuality	169
Když ne nestačí	171
Asertivita a rovnost v intimních vztazích	172
17. Asertivita funguje i v práci	173
Hledání zaměstnání	174
Interview	175
„Nové koště“ a asertivita	177
Vztahy na pracovišti	178
Jednání se šéfy	179
Asertivní vedení druhých	181
Mít jasné priority	182
Několik dalších pracovních situací k zamyšlení	183
18. Jednání s obtížnými lidmi	185
Co vám probíhá hlavou?	186
Taktiky pro přežití	187
Situace je vážná, nikoli však zoufalá	192

A teď už jen asertivně žít	195
19. Rozhodování, kdy jednat asertivně	197
20. Poskytněte druhým „návod k vašemu použití“	203
Jak to vypadá zvenčí?	203
Budte si vědomi dopadu na ostatní	204
Možné nepříznivé reakce	204
Jak můžete do svého učebního procesu zahrnout i ostatní?	206
Jak vám může pomoci přítel	208
21. Několik slov na závěr	211
Když se mýlíte	212
„Teď už je pozdě!“	212
Pohyb kyvadla	214
Asertivita v holistické perspektivě	214
Prosadte si cestu ke zdraví	215
Asertivita a zdravý rozum	216
Členství v lidské společnosti	219
A na závěr... ..	221
Dodatek A	
Scénky pro asertivní trénink	223
Rodinné situace	224
Důvěrné situace	225
Zákaznické situace	227
Situace v zaměstnání	229
Situace ve škole a v obci	231
Společenské situace	233
Shrnutí	234
Dodatek B	
Literatura	235