

Obsah

Věnování	3
Poděkování	5
Úvod	7
Část 1 Konflikty jako každodenní realita	15
Část 2 Průběh a řešení konfliktu	47
Typický průběh konfliktu	47
Stručný popis konfliktu	
Kulminace konfliktu	49
Ukončení konfliktu	51
Podrobný popis konfliktu	
I. Kulminace konfliktu	
1. fáze: narůstání problému	56
2. fáze: konfrontace	71
3. fáze: gradace	109
4. fáze: neúspěšné pokusy o jednoduchá řešení	122
5. fáze: zacyklení konfliktu	128
II. Ukončení konfliktu	
Varianta A – řešení	
A6. fáze: bod zvratu	146
A7. fáze: vstřícný krok vůči druhému	168
A8. fáze: usmíření	174
A9. fáze: změna a udržení změny	182

Varianta B – chronický konflikt	
B6. fáze: opakování cyklu: nový pokus – boj – únava	187
B7. fáze: vyčerpanost	189
B8. fáze: chronický konflikt	191
Varianta C – rozchod	
C6. fáze: narůstající frustrace	205
C7. fáze: fantazie o úlevě	209
C8. fáze: rozhodnutí	213
C9. fáze: vnitřní rozchod a odchod ze vztahu	214
C10. fáze: konečné rozhodnutí a informování druhého	215
Závěrečné poznámky	215
Závěr	219
Přílohy	221
Použitá literatura	235