

7. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

# Gyakori gondolkodási hibáink, amelyek megalapozzák a rossz kommunikációt

## 7.1 Kognitív torzítások: önreflexió

Gondolkodás · Írás · Beszélgetés · Egyéni · Páros

Olvasd el figyelmesen a mellékletben található “Kognitív torzítások listája” c. doksit, és jelöld, milyen gyakran fordulnak elő Veled (1 = soha, 2 = ritkán, 3 = néha, 4 = gyakran, 5 = mindig). Ezután gondold végig, hogyan módosíthatnád gondolkodásodat realisabb irányba. Miután mindketten kitöltöttétek, beszéljétek át, ki mit gondol a saját és a másik működéséről.

KÜLÖN NYOMTATHATÓ MELLÉKLET

Kognitív torzítások listája

Az epizód extrái között

Jegyzetek a közös beszélgetéshez

## 7. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

## Gyakori gondolkodási hibáink, amelyek megalapozzák a rossz kommunikációt

### 7.2 A gondolkodás újrakeretezése

Gondolkodás · Írás · Beszélgetés · Páros

Írjatok össze 3-5 olyan helyzetet, amikor valamelyikőtök vagy mindketten negatívan értelmeztetek egy eseményt (pl. „A párom nem írt vissza azonnal, biztos nem érdeklek már”). Határozzátok meg, milyen kognitív torzításról van szó (pl. gondolatolvasás, túláltalánosítás, érzelmi logika stb.). Dolgozzatok ki együtt egy realisabb alternatív gondolatot, amely segít másképp nézni a helyzetre (pl. „Lehet, hogy csak elfoglalt volt, és később fog válaszolni”). Beszéljétek meg, hogyan hatott volna másként a helyzetre, ha az alternatív gondolatot választjátok – hogyan éreztétek volna magatokat, és hogyan alakult volna a kommunikáció? Extra tipp: Ha szeretnétek, készítsetek egy közös „pozitív gondolkodási listát”, amit elővehettek, ha egyikőtök hajlamos kognitív torzításokat alkalmazni! □

#### Jegyzetek a közös beszélgetéshez