Je nemožné žiť bez problémov– je rozumné naučiť sa ich zvládať !  
Konflikt je proces, nie stav. Konflikt má svoj vývoj, svoj začiatok aj koniec. Každý z nás má  
obvykle viac ako jeden konflikt, s rôznymi ľuďmi, a každý z konfliktov môže byť v inom  
štádiu. Ak necháme naše konflikty neriešené a veľa, ich špirála nám odoberá veľa síl  
a energie, prináša vyčerpanosť a choroby.  
Vývoj konfliktu má 6 fáz, štádií, pričom v každej z nich je možné vstupiť riešením. Pozrime  
sa spolu na 6 fáz vývoja konfliktu :  
1. PRICHÁDZANIE  
2. ROZPOR  
3. ESKALÁCIA  
4. SEPARACIA  
5. UBLIŽOVANIE  
6. VYĆERPANIE  
Nie každý konflikt musí prejsť všetkými fázami. Čím vyššia fáza, tým náročnejšia. Platí,  
čím skôr konflikt zachytíme a vyriešime, tým skôr predídeme ďalšej náročnejšej fáze.  
Fázami sa postupuje nielen hore, ale aj dole. Koniec nevyriešeného konfliktu znamená  
začiatok nového konfliktu, čím sa spúšťa špirála konfliktu.