



# COACHING SZEMLÉLETŰ TÁRSADALOM

Sokszor érintjük a coaching szemléletű vezetés témakörét, de mi lenne, ha coaching szemléletű emberek, társadalom venne körül bennünket? Ennek a felvetésnek mentén írom gondolatébresztő szándékkal cikkemet.

Támogatóként küldetésemnek tartom, hogy erősítsem az emberekben, az egészségük nagymértékben függ egészséges tudatuktól, tiszta és egyszerű gondolataiktól. Stresszt csökkenteni a legfontosabb világunkban, mert ez a legtöbb betegség alapja. Sokféle stresszforrást ismerhetünk, mint például túlterheltség, alváshiány, meg nem értettség, nem megfelelő kommunikáció, elégedetlenség, érzelmek elfojtása.

A magyar nyelv „egészség” szava az „egész” szóból ered. Egészségessé válni, azt jelenti, hogy valaki kiteljesedik, egészsé válik. Hogyan váljunk „egésszé”, mint most amilyenek vagyunk? Dr. Máté Gábor szerint, az egész kétféle módon lesz kevesebb: vagy valamit elvesznek belőle, vagy úgy megromlik a belső harmónia, hogy az együttműködő részek tovább nem tudnak együttműködni. A stressz felborítja a belső egyensúlyt. Ha képessé válunk, hogy tiszta elmével nézzünk magunkba, őszintén, felfedezve önmagunk elrejtett dimenzióját, akkor megfelelően tudunk magunkról gondoskodni. Az egészség felé való első lépés, ha felhagyunk azzal a pozitív gondolkodással, ami kizárja valóságunk negatívnak ítélt részét. A valós pozitív gondolkodás azt jelenti, hogy tudjuk, képesek vagyunk a teljes igazsággal szembenézni, ezért magabiztosak leszünk. Az egészséghez fontos elérnünk azt, hogy negatívan is gondolkozzunk, vegyük észre, mi az, ami nem működik, mi nincs egyensúlyban? Ezek a kérdések segítik azon stresszhatások felismerését, amelyek felelősek lehetnek belső egyensúlyunk felborulásáért. „A test lázadása” (Dr. Máté Gábor, 2003)

Legutóbbi cikkemben említettem, a jövő 10 legjobb munkakészségét és a munkavállalói átképzés szükségességét. Másik irányból megközelítve, az „átképzést” elkezdhetnénk fejben is. Miért is ne és vajon hogyan lehetne felnőtteket, gyermekeket, a társadalmat coaching szemléletre tanítani, megismertetni, ha még nem ismerik, a gondolkodás, megértés, ezen formáját? Nem tudhatjuk meddig élünk, meddig lehetünk egészségesek, miért ne próbálhatnánk ki előttünk lévő években másfajta gondolkodásmódot, mint amit eddig használtunk? Fizikai megerőltetéssel nem jár, de igaz, hogy sok munka lesz benne. Hiszen vannak pontok, amikor önmagunk megszokott, rutinból működő viselkedésformájával kell szembeszállni és számunkra teljesen idegen reakciót kell adnunk egy kommunikációs helyzetben. Kipróbáljuk. Mi történhet? Tapasztalunk valami újat, másfajta érzéseket ismerünk meg, sikerélményünk lehet. A jó hír, hogy másodszori próbálkozásra már nem lesz idegen a másfajta viselkedés.

Mire lenne szükség?

- nyitottságra és türelemre önmagunkkal és másokkal szemben;
- empátiára;
- bizalomépítésre;
- tényekre való rávilágítás képességére;
- visszajelzés adására;

Ahhoz hogy az átalakulást megkezdjük, fontos hogy szeressük magunkat. Ha még nem szeretjük eléggé, vagy nehéz, akkor egy kis részt kell találni, amit szeretünk magunkban. Ha már vezetünk autót, napirendet, embereket, gyerekeket, akkor önmagunkat is vezethetjük „szívvel”, szeretettel. Van, amikor könnyen és természetesen megtaláljuk az utat, hogy szívvel vezessük önmagunkat, de előfordul, hogy messzebről kell indulnunk. Nyilván, ez göröngyösebb út, de járható.

Amikor eltávolodunk önmagunktól és önszeretet helyett önutálat veszi át az uralmat, tehetünk ellene. Megpróbálhatunk javítani magunkon, tompítva az önutálat érzését. Megfelelni jobban önmagunknak, valaminek, valakinek, talán még nem is tudjuk kinek vagy minek. Próbálhatunk kedvesebbek, pozitívabbak lenni. Érezhetjük, hogy valamit el kell engednünk, fejlesztenünk kell magunkat. A nagy kérdés az, hogy elérkezünk-e valaha és ha igen, mikor ahhoz az érzéshez, hogy jó vagyok úgy, ahogy vagyok. Hogyan lehet nehéz érzésünket elfogadni? Ha szomorú vagy, esetleg feszültséget érzel, egy pillanatra állj meg és figyelj. Ne próbáld rögtön megoldani vagy elengedni. Légy kíváncsi, mi lehet ez az érzés, adj neki időt és hagyd, hogy addig maradjon, ameddig akar, mint egy kedves vendég. Előfordul, hogy az önszeretet nehezen indul el magunkban, számos gyakorlat létezik, amivel be lehet építeni a mindennapjainkba így szokássá lehet alakítani.

- Reggelente mondj köszönetet a testednek hogy felébredt.
- Öltözködj úgy, hogy jó érzéssel nézz tükörbe.
- Mások kritizálása helyett engedd meg nekik, hogy olyanok legyenek amilyenek.
- Fogadd örömmel a dicséreteket és dicsérdj te is!
- Ha elfoglalt vagy és rohansz mindig, legyenek olyan perceid, óráid, napjaid, amikor saját társaságodban érzed jól magad. Ezt tudatosan tervezd be.
- Néha állj meg, találj valamit, amiért hálás tudsz lenni, valami szépet, ami feltölti lelkedet.
- Mosolyogj többet és nézd a hatást, amit kiváltasz szeretetelli kisugárzásoddal.
- Mozogj minden nap, olyan mozgásfajtát találj, amit szeretsz.
- Bátran dobj ki dolgokat, ne hagyd, hogy régi dolgok rád rohadjanak.
- Ha valamit készülnél megtenni, amihez nincs kedved, állj meg és gondold végig tényleg fontos-e. Hozhatsz néha olyan bátor döntést, hogy amit nem szeretsz, azt nem csinálod.
- Amiken nem tudsz változtatni, arra kevesebb figyelmet fordíts, szemben azzal, amire van befolyásod.
- Figyelj arra, hogy olyan helyzetekkel, emberekkel vedd körül magad, akik segítenek, hogy szeresd önmagad.
- Este légy hálás testednek és az életnek hogy egy teljes napot kaptál ajándékba.

Az önszeretet, öngondoskodás nem jelenti azt, hogy mindent egyedül kell megoldani. Előfordulhat, hogy olyasmire van szükségünk, amihez külső segítséget kérünk. Talán mert nem tudjuk önmagunknak megadni, mint például egy hátmasszázs vagy edzésterv készítés. Testi-lelki egészségünknel

fontos megtalálni az egyensúlyt önállóságunk és a másokra hagyatkozás között. „Mit üzen a lelked?” (Dr. Buda László, 2016)

**Hogy lehetünk coaching szemlélettel önmagunk vezetői?** Legyünk nyitottak, fogadjuk el önmagunkat, ha jókedvünk, ha rosszkedvünk van, csodálatos és borzalmas napokon is. Fogadjuk el, hogy környezetünk úgy jó, ahogy van, vagyis, ha valakivel nem szimpatizálunk ma, nem jövünk jól ki vele, akkor valószínűleg ez holnap is így lesz. De elfogadjuk ezt a helyzetet, hiszen más ember természetére nem vagyunk hatással.

**Mit tegyünk a múlttal?** Éljük együtt vele, hiszen változtatni nem tudunk rajta, de megtalálhatjuk benne azt az erőforrást, ami ma hasznunkra válhat.

**Mit tegyünk a jelennel?** Éljük meg, álljunk meg, szeressük magunkat és szeretteinket. Sírjunk, ha fájdalom ér, nevéssünk, ha öröm ér, ünnepeljük sikereinket.

**Mit tegyünk a jövővel?** Tervezzünk, tűzzünk ki apró vagy nagyobb célokat, bízzunk, tegyünk meg mindent, amit tudunk. Neveljük, tanítsuk a jövő nemzedékét. És ha ma nem sikerül, mit történik? Akkor ma megpihenünk, holnap folytatjuk tovább szívvel vezetve önmagunkat és másokat, amíg megadatik.