

Elke Nürnberger

Jak získat vnitřní klid a rovnováhu





Poradce
ro praxi

Elke Nürnberger

Jak získat vnitřní klid a rovnováhu



Grada Publishing

Knihy edice **Poradce pro praxi** se věnují nejrůznějším tématům z oblastí vedení lidí a řízení firem, marketingu a prodeje, rozvoje pracovních, komunikačních a manažerských dovedností, vztahů v zaměstnání, budování kariéry a rozvoje osobnosti. Edice je určena jak profesionálům z řad odborných pracovníků, manažerů a podnikatelů, kteří si chtějí osvěžit své vědomosti a ověřit si v praxi nabyté znalosti, tak těm, kteří se připravují na svou budoucí profesi nebo začínají budovat vlastní profesní kariéru.

Elke Nürnberger

Jak získat vnitřní klid a rovnováhu

Elke Nürnberger, Gelassenheit lernen

Licensed edition by the Haufe-Lexware GmbH & Co. KG,

Federal Republic of Germany, Freiburg, 2011

Lizenzausgabe der Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Bundesrepublik Deutschland,

Freiburg, 2011

Přeloženo z německého originálu knihy *Elke Nürnberger „Gelassenheit lernen“*,
vydaného nakladatelstvím

Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Německo, Freiburg, 2011

© 2010, Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Freiburg

All Rights Reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 4438. publikaci

Překlad Bc. Natalie Vrajová

Odpovědná redaktorka Mgr. Irena Koušková

Sazba Antonín Plicka

Počet stran 108

První vydání, Praha 2011

Vytisklo TISK CENTRUM s.r.o., Moravany

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2011

Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-3904-5 (tištěná verze)

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

ISBN 978-80-247-7800-6 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2012

Obsah

O autorce	7
Předmluva	9
Kapitola 1	
Proč s klidem dojdete dál	11
Co je to vnitřní klid?	13
<i>Co znamená být klidný?</i>	13
<i>Rozhodující je schopnost jednat</i>	15
<i>Klidu se lze naučit</i>	15
Příčiny chybějící rovnováhy	16
<i>Co se s námi děje, když ztratíme nervy</i>	16
<i>Co nás vytáčí?</i>	17
<i>Reakce místo akce</i>	17
<i>Pozice oběti</i>	19
<i>Typické vzorce chování</i>	20
<i>Snaha omluvit své chování</i>	22
<i>Řešení: proaktivní přístup místo reaktivního</i>	22
Co vám přináší vnitřní rovnováha	23
Kapitola 2	
Jak změnit svůj postoj	29
Jak rozpoznat a překonat předsudky a stereotypy v myšlení	31
<i>Omezené vnímání</i>	31
<i>Stanovené očekávání</i>	34
<i>Zpracujte na svých dogmatech</i>	37
<i>Zbavte se předsudků</i>	43
Jak ven z pasti perfekcionismu	46
Berte se vážně	48
<i>Zodpovědný přístup k sobě</i>	49
<i>Schopnost určit vlastní potřeby</i>	51
Pozitivní myšlení a vyjadřování	52
<i>Život – problém nebo výzva?</i>	53
<i>Zamyslete se nad svým stylem vyjadřování</i>	54
Uvědomte si své hodnoty	55

Kapitola 3

Jak trénovat klidné chování	59
Rozhodněte se pro vnitřní klid	61
<i>Jednat rovná se rozhodovat</i>	61
<i>Máte možnost volby</i>	62
Určit si správné priority	63
<i>Test: Jak si umíte rozvrhnout čas?</i>	63
<i>S časem nakládejte opatrně</i>	65
Schopnost převzít a předat zodpovědnost	66
<i>Být zodpovědný versus cítit se zodpovědný</i>	66
<i>Kdy můžete zodpovědnost delegovat?</i>	68
Budte důslední	69
<i>Důsledně směřujte k vnitřnímu klidu</i>	69
<i>Naučte se říkat ne!</i>	70
<i>Buďte disciplinovaní</i>	71

Kapitola 4

Techniky pro konfliktní situace	73
Komunikujte jasně a s úctou	75
Jak čelit verbálním útokům	76
<i>Elegantní obranné metody</i>	76
<i>Buďte pohotoví</i>	78
Při přímém napadení neztrácejte sebejistotu	81
Jak jednat s problematickým partnerem	84
<i>Plačtivá citlivka</i>	85
<i>Zarytý nemluva</i>	86
<i>Tlučhuba</i>	87
<i>Cizopasník zneužívající soucitu druhých</i>	89
Jak v případě nutnosti zachránit situaci	90
<i>Únik jako záchrana</i>	90
<i>Jak se uklidnit</i>	91
Doporučená literatura	95
Knihy z edice Poradce pro praxi	97
Poznámky	100

O autorce

Elke Nürnberger

působí již mnoho let jako výkonná ředitelka poradenské firmy nürnberg & partner. Pracuje jako trenérka, mediátorka a kouč pro řadu velkých podniků i vrcholových manažerů. Svými články pravidelně přispívá do odborných časopisů, věnuje se především tématům komunikace, vedení a konfliktů.

Více informací naleznete na webové adrese:

www.nuernbergerpartner.de

Předmluva

Člověk, který dokáže na výpady druhých reagovat s chladnou hlavou, si zaslouží obdiv. Kdo by nestál o to, umět si v emocionálně vypjatých situacích zachovat klid a sebejistotu? Pro někoho je to hračka, jiným se zrychluje tep už při pouhé představě něčeho podobného. Každodenní starosti, napětí, stres, který může vést až k hlučným výbuchům zlosti – je vám to povědomé? Pak držíte v rukách tu správnou knihu.

Nedostatek vnitřního klidu v mnoha případech trvale poškozují zdraví člověka a má negativní vliv také na jeho úspěšnost v profesním životě. To ale zdaleka není všechno. Jedno čínské přísloví říká: „Nikdy se nehněvej, neboť za jediný den spálíš dřevo, které jsi sbíral celé týdny.“ Pravdou je, že dát do pořádku to, co jsme v návalu zlosti napáchali, nás pak stojí velké množství času a energie. Některé vztahy však mohou utrpět takovou újmu, že je to poznamenaná navždy.

Klid a rozvahu lze trénovat. V této příručce se dozvíte, jakým způsobem můžete ovlivnit svůj způsob myšlení a komunikace tak, abyste v každodenním životě i v těžkých situacích dokázali zůstat nad věcí. Množství příkladů, přehledných tabulek a praktických rad vám ukáže, co dělat pro to, abyste postupně dosáhli většího vnitřního klidu a stability. Carpe diem...

Elke Nürnberger

7

Proč s klidem dojdete dál

Pokud si dáte předsevzetí, že budete do budoucna klidnější a vyrovnanější, brzy zjistíte, že to není vůbec snadné. Nejde jen tak přehodit výhybku a najednou být v pohodě. Všechno vězí v naší hlavě, neboť způsob, jakým přemýšlíme, ovlivňuje i naše chování.

V této kapitole se dozvíte:

- ▶▶ v čem spočívá umění zachovat klid (str. 13),
- ▶▶ proč se mu dá naučit (str. 15),
- ▶▶ co se s námi děje po fyzické a emocionální stránce, když se přestaneme ovládat (str. 16),
- ▶▶ jaké jsou příčiny vnitřní nerovnováhy (str. 17),
- ▶▶ co získáte, když dokážete zůstat nad věcí (str. 23).

1.1 Co je to vnitřní klid?



Příklad

Určitě to také znáte: kolega na vás kvůli neodkladným schůzkám už potřetí přesunul některé své pracovní povinnosti. Zase je to všechno na vás. Taková nespravedlnost vás dokáže rozpálit doběla. Když pak dotyčný druhý den ráno přijde do kanceláře a radostně si pohvizduje, nemáte chuť ho ani pozdravit a děláte, co můžete, abyste s ním nemuseli mluvit.

Nadřízený vás pak neprávem zkritizuje před ostatními za chybu, kterou jste neudělali. Pro dnešek už toho máte opravdu dost. Když večer přijdete domů, dcera vás poprosí, jestli byste jí nepomohli s domácími úkoly. Začnete na ni křičet, že jejím hlavním úkolem by mělo být to, abyste se nemuseli pořád o všechno starat, a že teď konečně potřebujete alespoň trochu klidu. Dcera před vámi stojí se slzami v očích...

Podobné situace zná každý. Když je toho na nás moc, přestáváme se kontrolovat. Rozjitřené emoce zatemní rozum a znemožňují nám rozumně přemýšlet. Pod vlivem pocitů vyvolaných zlostí či zklamáním se chováme nerozvázně a říkáme věci, jichž později litujeme. Vnitřní kontrolka, která nás usměrňuje a připomíná dobré vychování, obecně platné konvence a pravidla, přestává v takových chvílích fungovat. Často pak sklouzneme k neuváženým reakcím či iracionálnímu chování. V tom nejhorším případě nám úplně přeskočí a zpětně sami sebe ani své chování nepoznáváme.

1.1.1 Co znamená být klidný?

Uvedenou situaci i řadu dalších, podobných, lze zvládnout za předpokladu, že nezpanikaříme. Základními pilíři vnitřního klidu jsou následující čtyři body:

- 1 duševní rovnováha a srovnané myšlení,
- 2 smíření se s věcmi, jež nelze změnit,
- 3 umírněný přístup k sobě i svému okolí,
- 4 adekvátní chování.

Duševní rovnováha a srovnané myšlení

Problémy v rodině, soustavný pracovní nápor, nadměrná zátěž nebo nepříjemní lidé v našem okolí – to všechno jsou faktory, které narušují naši vnitřní rovnováhu. Jakmile pocítíme strach, zlost nebo stres, ztrácíme pevnou půdu pod nohama. Vyrovnání lidé dokážou i v takových chvílích realisticky vyhodnotit situaci a zachovat si potřebný odstup.

Vnitřní klid nám pomáhá utřídit si v hlavě myšlenky. Neznamená to jen nepřítomnost stresu – jedná se o stav, kdy si připadáme sebevědomí a odváží. To nám dodává důvěru a jistotu, že dokážeme zvládnout i svízelné situace. Duševní vyrovnanost nám také nedovoluje příliš podléhat emocím. Je to schopnost přemýšlet, jednat a komunikovat s rozvahou.

Smířte se s věcmi, které nezměníte

Vnitřní vyrovnanosti dosáhneme nejnázem tím, že dokážeme přijmout druhé takové, jací jsou. Že se smíříme s tím, že určité věci se zkrátka dějí, i když s nimi nesouhlasíme. Občas také nezaškodí, nechat všechno jen tak plynout.



Love it, change it or leave it: snažte se dělat všechno s radostí. Možná, že byste k některým věcem mohli začít přistupovat jinak – tak, aby vám šly snáze nebo lépe od ruky. A co třeba některé aktivity zcela vypustit, abyste si trochu odpočinuli?

Umírněný přístup k sobě i svému okolí

Člověk, který je klidný, bývá vyrovnaný a podle toho také jedná. Na své okolí pak má vyvažující a harmonizující vliv. Vnitřní klid znamená bezproblémové zvládnutí jakékoli situace. Umožňuje nám citlivě přistupovat k sobě i k ostatním lidem. Klidný člověk je pánem situace a vždy dokáže najít řešení.

Adekvátní chování

Zaznamenané-li u sebe včas varovné signály, můžeme učinit potřebná protipatření a jednat prozíravěji. „Spínací centrála“ neboli mozek totiž o našem dalším počínání rozhoduje na základě toho, jak danou situaci vnímáme. Pokud tedy změním svůj postoj, můžeme výbuchu zlosti a s ním spojené nepřiměřené reakci zabránit. Je jasné, že lidé většinou svých výstupů a necitlivých komentářů zpětně litují.

+

1.1.2 Rozhodující je schopnost jednat

O tom, zda se umíme ovládnout či nikoli, rozhoduje přesvědčení, zda jsme schopni řešit problémy či nikoli. Cítíme-li, že se dokážeme k povinnostem a překážkám postavit čelem a zvládnout je, nemáme důvod se zneklidňovat.

Pokud však máme pocit, že je toho na nás příliš, připadáme si bezmocní – to znamená, že nemáme sílu jakkoli zasáhnout. Nenacházíme žádný prostor pro vlastní iniciativu a cítíme se bezradní. V takových situacích se s oblibou uchylujeme k zastaralým postupům – k boji či útěku.

Ačkoli se obě tyto strategie v raných dějinách lidstva osvědčily, v dnešní době je rozhodně nelze považovat za nejelegantnější způsoby řešení problémů. Chceme-li tedy umět zachovat klid, musíme nejprve správně odhadnout svou schopnost čelit těžkostem, zachovat si ji a dále rozvíjet. Na základě toho vzniká pozitivní spirála – čím více možností si připouštíme, tím jsme rozvážnější a čím klidněji k věcem přistupujeme, tím se zvětšuje náš prostor k jednání.

1.1.3 Klidu se lze naučit

Míra vnitřního klidu se u každého z nás liší. Někteří lidé jsou mírného založení a nejsou tak vznětliví. Mají klidnou povahu, nižší nároky a spokojí se s tím, co je, což někdy může hraničit až s pasivitou a lhostejností.

Angažovaní lidé jsou méně vyrovnaní

Pravým opakem jsou aktivní, ambiciózní, spolehliví a angažovaní lidé. Často bývají vysoce emocionální, citliví, se sklony k perfekcionismu. Bohužel také bývají labilnější. Hůře zvládají krizové situace a lehce se nechají vyvést z míry.

Jednání lidí různých povahových typů se od sebe liší. Svou roli při tom pochopitelně hraje i dědičnost a výchova, nicméně každý člověk, bez ohledu na strukturu jeho osobnosti, dokáže zůstat klidný. Tuto schopnost totiž lze natrénovat. Ve vyrovnanosti a trpělivosti se můžeme cvičit – každý svým vlastním stylem a tempem.

Cesta drobných úspěchů

Umět za všech okolností zachovat chladnou hlavu není jednoduché a hlavně se to nelze naučit za jeden den. Vyžaduje to pevnou vůli, disciplínu a notnou

dávku vytrvalosti. Je však třeba si uvědomit, že i když se hned nevyrovnáte Dalajlámovi, jakékoli, byť sebemenší zlepšení lze považovat za velký pokrok.

Na této cestě je důležité být shovívavý především sám k sobě. Pokud se občas znovu octnete ve starých kolejích, nic se neděje. Může se to stát i navzdory tomu, že zrovna čtete knihu o vnitřní rovnováze a slíbili jste si, že od zítřka už bude všechno jinak. Nemůžete očekávat, že během několika dnů změníte styl chování, který jste celých 20 let intenzivně pilovali. Nikam nespíchejte a nevyčítejte si případné chyby. Jste na správné cestě.

1.2 Příčiny chybějící rovnováhy

Kde je ten bod, kdy už se nejsme schopni ovládnout? Na tuto otázku nejspíš existuje tolik odpovědí, kolik je na světě lidí. Jisté je, že velmi podstatnou roli zde hraje řada vyhocených emocí. Jejich projevy mohou být velmi různorodé.

1.2.1 Co se s námi děje, když ztratíme nervy

Nedostatek duševního klidu nelze vystihnout jedním slovem. Jde o zcela individuální směsici reakcí, která je dána charakterovými vlastnostmi každého člověka. Někdo řve, jiný zase kňourá a brečí. Konkrétněji snad lze říct jedině to, že v takových situacích místo klidu a rozvahy nastupuje stresem vyvolaný obranný mechanismus.

Většina lidí není schopna popsat, co přesně se v danou chvíli děje. Pociťujeme jen změť emocí, v hlavě nám chaoticky víří myšlenky, pocity jsou rozbouřené. Dochází také k tělesným reakcím jako k pocení, svalovému napětí, třesu atd. Mezi typické emoce, které pociťujeme, patří: zlost, napětí, strach, zoufalství, frustrace, nejistota, zmatení, ztráta sebekontroly, vztek či bezmoc.

Mozek danou situaci vyhodnotí jako stav ohrožení a najede na pohotovostní režim. Automaticky se tím spouští reakce srovnatelné s chováním neandrtálce, který se ocitl tváří v tvář nepříteli. Tělo nerozlišuje, čím byl stres vyvolán. Stres je stres. Proto se instinktivně chováme v podstatě stejně jako naši předkové – buď bojujeme, nebo se dáme na útěk. Jsme-li však extrémně rozrušení a věř to v nás jako v parním kotli, nejsme schopni racionálně uvažovat. Člověk, který se přestal ovládat, je navíc zcela imunní vůči jakýmkoli argumentům, dobře míněným radám i nabádání. V takové chvíli je proto třeba včas přibrzdit a zmírnit napětí.

1.2.2 Co nás vytáčí?

Ztrátu sebekontroly většinou neprávem přičítáme nějaké momentální události. Ve skutečnosti se jedná o výsledek dlouhodobého procesu, v jehož průběhu se v nás napětí pozvolna hromadí a stupňuje. Častokrát pak už stačí jen ona pověstná poslední kapka a pohár trpělivosti přeteče.

Skutečnost, že se v nás nakululovalo tolik napětí, souvisí s naším základním myšlenkovým postojem. Ten určuje, jakým způsobem k dění kolem nás přistupujeme. Negativní vyhodnocení situace v nás vyvolává pocity hněvu či strachu. V důsledku nahromaděného tlaku nakonec dochází k výbušné reakci.

Každý člověk snáší stres jinak. Existuje však několik faktorů, které lze obecně považovat za spouštěče vnitřního prnutí. Patří sem především jednání, jež vnímáme jako překročení jistých mezí, například:

- ▶▶ zásahy do soukromí,
- ▶▶ porušení společenských norem,
- ▶▶ osobní útoky.

Ve výše uvedených případech cítíme, že je s námi zacházeno nespravedlivě nebo špatně, připadáme si podvedení nebo zneužití. Zejména narušení identity či integrity může vyvolat velký vnitřní stres, například při nespravedlivém podezření či obvinění. Kromě toho se řídíme chováním svého protějšku nebo vývojem dané situace. V hlavě máme uloženy základní vzorce toho, jak by se věci měly dít – po dobře vykonané práci například očekáváme pochvalu. Stane-li se však něco zcela nenadálého, naše naděje se zhroutí a následně dojde k narušení vnitřního řádu a stability.

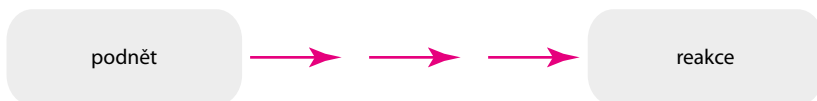


Pokud se přihodí něco, na co nejsme připraveni, vnímáme to jako ohrožení svého vnitřního řádu, a tím i své vlastní osoby. Takové nebezpečí zákonitě vyvolává stres, který narušuje naši duševní rovnováhu.

1.2.3 Reakce místo akce

Cítíme-li se napadeni, bráníme se. Reagujeme tak na vzniklé bezpráví. Pokud jsme neustále nuceni bránit se a reagovat, dostaví se pocit, že jsme manipulováni. Nejednáme totiž tak, jak bychom chtěli, nýbrž „reagujeme“ na podněty druhých a nemůžeme nijak ovlivnit, co bude následovat. Tato nejistota pak aktivuje naše tělesné a duševní výstražné mechanismy – obrázek 1.

Reaktivní model



Obrázek 1 Reaktivní chování: Podnět spouští naši reakci

Ve spirále stresu

Pohotovostní a obranné stavy jen přispívají k dalšímu nárůstu tlaku, neklidu a strachu. Jakmile přesáhnou určitou mez, necháme se strhnout k ochranným reakcím, jichž později litujeme. Tím vznikají další problémy a stres se stupňuje. Zvýšená hladina stresu totiž ještě není zárukou větší kreativity. Naopak – naše schopnost soustředit se na fakta a možnosti řešení se čím dál víc snižuje. Nebudeme-li však přemýšlet efektivně, brzy nám dojde invence a ustrneme na mrtvém bodě. Kdo nestihne včas vystoupit, dostane se do začarovaného kruhu.

Stále totéž

Jedním z důsledků takové situace je stereotypní chování. Něco se stane a my reagujeme – bohužel vždy stejným způsobem, ačkoli víme, že to nikam nevede. Chováme se jako Pavlovův pes – pořád dokola děláme totéž, ačkoli pokaždé narazíme. Když se nedostaví kýžený efekt, ještě přitvrdíme. Mluvíme-li například s někým, kdo nás přehlíží, zvýšíme nejprve hlas, pak přidáme na důrazu, až nakonec začneme rvát.



Příklad

Paní H. popisuje: „S dcerou už spolu nedokážeme normálně komunikovat. Když ji například poprosím o nějakou maličkost, nereaguje. Svou prosbu ještě několikrát zopakuji, ale nic se neděje. Nezadržitelně se blíží moment, kdy už neprosím, ale regulérně řvu. Ona zase ječí na mě. Buď se hádáme, nebo spolu nemluvíme. Nechci, aby to tak mezi námi bylo, ale na druhou stranu si nemůžu nechat všechno líbit. Není moje chyba, že se ke mně takhle chová.“

Budeme-li tvrdošjně jednat stále stejně, staneme se otroky dané situace. Albert Einstein se v tomto smyslu vyjádřil velmi trefně: „Je bláhové dělat tytéž věci stále dokola a očekávat nové výsledky.“



Příklad

Pan K. vypráví: „Pokaždé, když potkám paní S., okamžitě vidím rudě. Je to, jako by přede mnou někdo zamával červeným hadrem. Stačí, aby promluvila a už to ve mně vře. My dva se zkrátka nesneseme a neustále si vjíždíme do vlasů.“

Na první pohled je jasné, že tento druh chování není pro nikoho přínosný ani zvláště příjemný. Víme přesně, jak to skončí. Nicméně, neodradí nás to od toho, abychom stejně znovu a znovu dělali právě to, co nás pokaždé dostane do problémů. V příkladu s panem K. to znamená: nechat se vyprovokovat, rozčilovat se, předem počítat s dalším konfliktem a být s tím spokojený. Nesnažíme se danou situaci nijak pozitivně ovlivnit, urovnat nebo zklidnit. Jen se litujeme a hořekujeme. Právě tato odevzdanost v nás vyvolává pocit bezmoci. Budeme-li tímto způsobem jednat často, začneme si zanedlouho připadat jako oběť.

1.2.4 Pozice oběti

Do role oběti se dostává člověk, který nějaké události nebo jinému člověku dává něco za vinu. Příčiny problémů hledá jinde než u sebe. Jedinec s tímto přístupem ke skutečnosti se nedokáže nad svým chováním zamyslet, natožpak ho změnit. Jeho svět je rozdělen na původce a oběti, přičemž ostatní lidé jsou původci a on nebohou obětí.

Narušují náš klid ostatní?

Zmínění původci nám neustále ztrpčují život. Není se potom co divit, že naše vyrovnanost rychle bere zsvé. Jak bychom také mohli zůstat v klidu, když nás ostatní pořád jen nervují, rozčilují a dělají si s námi, co se jim zlíbí. Právě zde docházíme k přesvědčení, že klidný a vyrovnaný život lze vést jen za předpokladu, že nám to ostatní lidé či příznivé okolnosti umožní. Takový postoj je však velmi nebezpečný, neboť z něj vyplývá, že my sami nemůžeme naši schopnost zachovat klid nijak ovlivnit. Za všechno zkrátka můžou druzí. Nemusíme na tom pochopitelně nic měnit. Jen se pak nemůžeme divit, že nám klidu nepřibývá.