



Bude nám dobře, když...

V první řadě je potřeba nezapomínat sám na sebe a své potřeby. PhDr. Anna Crkalová, kouč Academy of Coaching Excellence, tomu říká „pobývat se sebou samými“. Tento cenný čas na tzv. dobíjení baterek je podle ní důležitou prevencí vyčerpání a stresové zátěže. „Dobu, kterou si vyhradíme sami pro sebe, je nutné si vědomě naplánovat podobně, jako si plánujeme pracovní a jiné aktivity, a opravdu ji dodržet,“ vysvětluje. Nemějte ovšem pocit, že věnovat se sobě a svým zájmům je sobectví. Naopak, je to způsob, jak dočerpat energii, abyste ji následně měli, jak pro práci, tak pro partnerské soužití. Každá středa by tak měla stůj co stůj patřit tenisu, sauně nebo jen obyčejné procházce. Zkrátka dělejte to, co vás nabíjí. Zásadní je také zavést si v partnerském vztahu „čas jen pro nás dva“. Koneckonců je to to nejcennější, co můžeme druhým dát. I praxe hovoří o tom, že když manažeři zpětně bilancují svůj dosavadní život, často uvádí, že to, co by dělali více, kdyby mohli vrátit čas, je mnohem větší péče věnovaná rodině. „Ovšem společně strávený čas není jen o množství, ale hlavně o kvalitě. Tato doba je velmi vzácná, a je proto nutné se oprostít od nutkání řešit stále ty samé problémy a naopak se snažit si vše

plně užít,“ poznamenává Pavla Helclová. Pokud tedy trávíme čas společně, je třeba maximálně vnímat komunikaci s partnerkou. A zde také platí pravidlo, že když už jsme doma, měli bychom být s těmi, kdo jsou kolem nás. Rodina by v žádném případě neměla mít pocit, že je na druhé koleji. Z čehož plyne, že u večere rozhodně e-mailů nekontrolujeme! Anna Crkalová k tomu uvádí zdánlivě banální pomůcku. „I na první pohled drobná záležitost jako to, že si manažer po příchodu domů sundá hodinky nebo udělá nějaký jiný přechodový rituál, pomůže jeho odstříhnutí se z pracovních témat a přeladění na rodinné záležitosti.“

Řešte až po večeri

Komunikace, zaklínadlo každého vztahu, ať už v práci, v rodině, nebo v partnerství. A stále v ní chybujeme, i když hraje stěžejní roli. Jen si vzpomeňte na poučku: Bez komunikace o komunikaci nelze komunikovat. S partnerem je tedy nutné o celé situaci mluvit a vyjasnit si to, co je pro ně snesitelné, kde si mohou vyjít vstříc, co od sebe navzájem očekávají, co mohou dát a jak dokáží své možnosti rozložit. Opět jedna praktická rada od Anny Crkalové: „Velmi pomáhá, když partnerka nebude na part-

nera ihned po příchodu domů mluvit, nechá mu třeba jen čtvrt hodinu na přeladění. Dobré je také domluvit se na tom, že rodinná témata se nebudou řešit dříve, než proběhne společná večere.“

Jak najít problém?

Koučovacích postupů, které pomáhají zvládat náročné zaměstnání a partnerské soužití, jsou desítky. Obzvláště účinná je metoda, která mapuje životní oblasti a hledá mezi nimi soulad – říká se jí bilanční kolo. „Do kruhového grafu si koučovaný vyznačuje své životní oblasti (práce, rodina, vztahy, osobní rozvoj, zdraví, duchovní rozvoj atd.) a číselnou škálou označuje svou spokojenost s jednotlivými výsečemi. Pomáhá to k uvědomění priorit, co potřebuje řešit a jak se vše navzájem ovlivňuje,“ říká Anna Crkalová. Další způsob vyjádření stabilního a harmonického života je obraz trojnožky. Náš život stojí na třech pilířích: práce, vztahy a zájmy. Když zkracujeme jednu nohu trojnožky – většinou to bývá oblast zájmů a koníčků, tak se trojnožka života stává výrazně méně stabilní. A pokud se k tomu přidají potíže s prací nebo její ztráta či problémy ve vztazích a jejich rozpady, tak se trojnožka života bortí a trvá často dlouhou dobu, než lidé znovu najdou určitou rovnováhu v životě. A proto je tak důležité nezkracovat pilíře vztahy a zájmy. Všichni přece víme, že trojnožka stát na jedné noze nemůže...

Žijeme pro výkony

K tomu, abychom propadli vysokému pracovnímu nasazení, ovšem musíme mít jisté předpoklady. Koneckonců lenivý a neaktivní člověk nebude s chutí vstávat v šest ráno, aby celý den pobíhal z jednoho jednání na druhé. Slova koučky Anny Crkalové to potvrzují. „V posledních letech se těmito případy zabýváme více než dříve. Jednak je to tím, že současná hektická doba je v managementu silně orientována na výkon, tzv. doručování čísel, je stále větší tlak na efektivitu a osobní výkonnost, to vše v časovém presu. Ale pak také vnímám i větší ochotu a odvahu o těchto věcech mluvit, rozebírat je a neschovávat je pod rohožku.“ A tak se může velmi snadno stát, že jste si původně naplánovali pro koučování byznys tematiku týkající se vedení lidí, řízení projektů nebo manažerských schopností, ovšem po velmi krátké době koučování se dostanete do propojenosti těchto oblastí s osobním životem, vnitřními hodnotami a vztahy. Harmonie zde nastavená je totiž základem všeho. ■