



## Vass Andrea: Mi múlik rajtunk?

„**H**allom, hogy milyen sikeresen zárult a projekt, amivel annyit dolgoztál az utóbbi időben. Gratulálok.” – barátunknak szóló elismerő szavainkra érkezhethet egy ilyen válasz:

„Semmiség, csak összejöttek a dolgok, nem rajtam múlt.”

vagy kaphatunk egy másik választ is:

„Köszönöm, valóban sokat dolgoztam és jó érzés a munkám gyümölcsét élvezni.”

### Mi a különbség?

Az első esetben a barátunk az eredmények okát nem saját magának tulajdonítja, hanem rajta kívülálló tényezőknél, például a szerencsénél. A második esetben az illető úgy tekint magára, mint aki a projekt sikerességét jelentősen befolyásolta és képes örülni is az eredményeknek.

Érdekes saját magunkat megfigyelni, hogy melyik megközelítés és szóhasználat jellemző ráink inkább. E szerint lehetünk külső kontrollós vagy belső kontrollós személyiségek.

Nyilván egy projekt sikere, a céljaink megvalósulása sok mindentől függ, vannak környezeti hatások és vannak a mi erőfeszítéseink, stb. Ugyanakkor a belső beszédünk, a hitrendszerünk, a világról és magunkról alkotott képünk, hiedelmeink és elvárásaink hatással vannak a sikerességünkre. Az, hogy mit hiszünk, mire vagyunk képesek, az, hogy mit gondolunk, mennyiben függ tőlünk, hogy eredményesek leszünk-e, és mennyire tartjuk kézben a dolgainkat vagy ellenkezőleg úgy véljük, hogy tehetünk bármit, a környezeti hatások úgyszólván ellehetetlenítenek minket és a történések tőlünk független tényezőkön múlnak, befolyásolják a hangulatunkat, a sikerességünket, a teljesítményünket.

Az úgynevezett belső kontrollós vagy külső kontrollós személyiség kialakulásában szerepet játszik az is, hogy gyerekkorunkban milyen tapasztalatok érték minket saját magunkkal kapcsolatban. Ha olyan emlékeink, élményeink vannak magunkról, hogy hagytak minket a szüleink egyedül próbálni megoldani a különböző játszótéri helyzeteket, és boldogultunk egyedül, ügyesek voltunk, akkor felnőttként is valószínűleg az a hitünk lesz magunkról, hogy képesek vagyunk megoldani az előttünk álló kihívásokat és érdemes erőfeszítéseket tennünk a céljaink eléréseért, mert inkább rajtunk múlnak a dolgok.

Egyik szélsőség sem ideális, sem az nem jó, ha túlzásba esünk és azt hisszük, hogy mindent mi irányítunk, sem a másik véglet, hogy



azt gondoljuk nem érdemes erőfeszítéseket tenni egyáltalán.

Valamilyen reális értékelésre, viszonyulásra van szükség. Ideális az, ha a képzeletbeli belső kontrollos – külső kontrollos skálán a belső kontrolloshoz közelebb helyezkedünk el, így kellő optimizmussal, belső hittel állunk a kihívások elé, vállaljuk a felelősséget, ugyanakkor tisztában vagyunk azzal, hogy nem mi irányítunk mindent.

Ha azt vesszük észre magunkon, hogy inkább külső kontrollos személyiség vagyunk, akkor

érdemes dolgozni ezen, mert érinti az önértékelésünket, önbizalmunkat és azt, hogy hogyan érezzük magunkat a bőrünkben és a világban.

Ahhoz, hogy otthon legyünk önmagunkban és otthon legyünk a világban, hogy ne sodródjunk és függjünk túlzottan a környezetünktől és a történésektől, hogy ne csak reagáljunk, hanem proaktívak és magabiztosak legyünk, ahhoz szükséges dolgozni magunkon, mélyíteni az önismeretünket és tudatosságunkat.

## Filáj Gábor: Új utakon

Önreflektív beszámoló a coachinggal támogatott személyzeti kiválasztásról

**A**z elmúlt években mindenhol azt halljuk – legyen az üzleti vagy magánélet – hogy új utakon kell járni. A válság nem is válság, hanem új gazdasági környezet, ehhez kell igazodni.

Amikor az ember halad a saját útján, időközönként elérkezik olyan állomásokhoz, ahol két, egymástól eltérő lehetséges folytatás áll előtte. Ilyenkor nem marad más, mint a választás. Eddig az újdonság helyett mindig a kitaposott ösvényt választottam, hiszen megtanultuk: „A járt utat járatanért soha ne add fel!” Az elmúlt évtizedek nevelési gyakorlata is belénk égette: „Ne vágj bele, úgysem sikerül és csak csalódni fogsz, menj tovább a hagyományos úton!”

Coachként azonban sok minden megváltozott a gondolkodásomban. Már máshogy nézek az előttem álló döntésekre. Az eddig szolgáltatott coaching folyamatok és az elmúlt év tapasztalásai, nehézségei új felfogást honosítottak meg bennem. Ha elágazáshoz érkezem