

Ritmusváltás

Azaz álommunka 6 lépésben

Ültem az irodámban, és néztem magam előtt a falat. Két beosztottam épp felmondott, és aznapra is volt egy időpontom az ügyvéddel, aki a lakásvásárlásom horror történetébe akkor csöppent bele, amikor a kopasz, ám harcias egyszemélyes lakásmaffia betört a lakásomba, mindenemet elvitte, és hátrahagyott három másik kopaszt.

Azt éreztem, képtelen vagyok tovább dolgozni, céget vezetni, az ügyfelekkel és az alkalmazottakkal foglalkozni. Nagyon féltem, hogy ha tovább csinálom, akkor még meg is betegszem. Hihetetlenül fáradt, motiválatlan és kiábrándult voltam. Akkor már legalább fél éve nem aludtam rendesen, és folyamatosan úgy éreztem magam, mint akit agyonverték. Később már tudtam, hogy nagyon közel voltam a teljes kiégéshez. A lakással kapcsolatos szörnyűség csak rátett mindenre, és a kollégák felmondása volt az utolsó csepp a pohárban.

Még emlékszem arra a csendre, ami körülvett, amikor döntöttem. Mintha megállt volna az idő.

Eldöntöttem: abbahagyom.

Így, ennyire fáradtan nem tudok másokért felelősséget vállalni, és nem adhatom a nevem olyanhoz, amit nem tudok a tőlem megszo-

kott minőségben csinálni. Az a letargikus, ötletelen, szárnyaszegett valaki nem én vagyok.

Két lehetőség jutott eszembe, arra, hogy hogyan is tudom abbahagyni: az egyik, hogy találok valakit, aki átveszi a céget tőlem, a másik, hogy év végével bezárom. Eddig jutottam abban a nagyon hosszú egy perces csendben. Akkor még azt sem tudtam, hogy ez a döntés nem csak arról fog szólni, hogy egy 10 éve működő céget hagyok ott, hanem egyben arról is, hogy a 28 éve biztonságot és szakmai sikereket nyújtó szakmámat is elhagyom.

Mindössze két dologban voltam biztos : egy-

Tornallyay

MAGYAR
COACHREGISZTER



Éva

részt, hogy ezentúl olyan munkát akarok végezni, aminek van eleje és vége, a másik pedig, hogy ha rendeződik ez a lakással kapcsolatos iszonyat, akkor hosszabb időre kimegyek Barcelonába.

45 éves voltam. Fogalmam sem volt, hogy mit fogok csinálni, de tudtam, hogy ezt már biztosan nem akarom. Vannak tartalékaim, nyitott vagyok sokféle munkára, vannak kapcsolataim. Legrosszabb esetben fordítani fogok. Vagy takarítani, vagy idegenvezetni, bármit. Mindegy, de ezt a stresszt nem bírom tovább.

Majd felhívtam a coachomat.

Ezután pedig elkezdtem beszélgetni emberekkel. Jöttek a tippek, gondolatok, lehetséges

megoldások. A döntésem utáni második hónapban lett, aki átvette a munkát, és egy megállapodás, hogy hány hónap alatt adom át a céget. Egy év elteltével kiköltöztem Barcelonába.

Hosszú út vezetett el odáig, ahol most tartok. A coachom és más, engem jól ismerő emberek segítségével lassan összeállt a kép, hogy mit is lehet kezdeni az én tudásommal, ami nem idegenforgalom, nem utazásszervezés és nem állandó készenlét. Minden, amit 28 év alatt csináltam, a számos más kultúrával való együttműkö-

dés, a kapcsolatépítés, az ügyfelek kiszolgálása, a cégvezetés,

a rengeteg utazás, mindez olyan tapasztalat, ami soha nem vész el. Kimondódott az is, hogy van olyan részem, ami sohasem fog változni. A segítőkészség, az kíváncsiság, és a jó beszélgetések, ezek mindig is motiváltak, és a többi munkám sem szólt másról.

Ez vezetett el odáig, hogy ma már én segítek sikeres, jó szakembereknek, vezetőknek abban, hogy jelentőségteljesebb és kevesebb stresszel járó munkát végezzenek, és több idejük jusson a családra, barátokra és a hobijaikra.

Hogy is néz ki egy olyan folyamat, amikor az ember egyszer csak elkezd másra vágyni? Arra, hogy több öröme legyen a munkájában, és úgy érezze, hogy az értékrendjéhez és az egyéniségéhez illő munkát végez. Hívhatjuk önmegvalósításnak, tudatos életnek is. Én **ritmusváltásnak** hívom.

Az elmúlt évek tapasztalatai és a saját utam, valamint az ügyfeleimmel végzett munka alapján én 6 elengedhetetlen lépést találtam az álommunka megtalálásához vezető úton.

Nézzük:

1. Szembenézés

A legtöbb ember pontosan tudja, hogy mi az, amit nem akar. Szerintem ez azért fontos, mert anélkül, hogy őszintén ki legyen mondva, hogy mi az, ami nem jó – és amitől esetleg

„A legtöbb ember jóval több időt tölt el a nyári vakáció megtervezésével, mint amennyit a karrierje tervezésére szán.”

álmatlan éjszakáid vannak hónapok óta –, anélkül nem lesz könnyű elindulni a változtatás nehéz, de izgalmas folyamatán.

Ez után pedig mi az, amit szívesen csinálnál? Mi számodra az álommunka? Ugyanezt csak máshol, vagy ugyanitt, csak mást? Vagy a feladat egyes részei tetszenek, de van, ami nem? Vagy valami teljesen mást és máshol?

Ehhez a két dologhoz a lehető legnagyobb őszinteség kell. Egy jó tükör, amibe belenézel. Nincs mellébeszélés.

Addig, amíg nem vagy tisztában magaddal, hogy mi az, amiről hajlandó vagy lemondani, de mi az, amiről biztosan nem, hogy melyek a legfőbb értékeid, és mi igazán fontos Neked, addig nincs értelme változtatni, mert csöbörből vödörbe kerülhetsz. Albert Einstein azt vallotta, hogy nem lehet a problémákat ugyanazzal a gondolkodásmóddal megoldani,

amellyel létrehoztuk őket. Ezért új szemüvegre lesz szükséged, amin keresztül ránézel az életedre.

Menni fog egyedül?

Valószínűleg nem, hisz mások mindig távolabbról látnak egy adott helyzetet, amiben vagyunk. Úgyhogy keress támogatókat, akik segítenek összerakni a teljes képet: ki vagy, mi vagy, milyen készségeid vannak, amit máshol is fel tudsz használni? Mi az, amit kitartóan és szenvedéllyel tudsz csinálni? Beszélj barátokkal, akik valóban tudnak támogatni és nem lebeszélnek, vagy szerezz egy mentort, coachot, akik feltétel nélkül elfogadnak és objektívek tudnak maradni.

Eközben pedig kezd el figyelni magad, hogy mi az, ami akár a jelen munkádban is örömet okoz, amit sikernek könyvelsz el. Mi az, ami könnyen megy, amiben magabiztosnak érzed magad.

2. Engedd el az önkorlátozó hiedelmeket

Jelenleg legalább 10 olyan személyes ismerősöm van, akiből folyamatosan dől a panasz a munkájukat illetően. Egyáltalán nem szeretik, amit csinálnak, de mégis csinálják, sokszor napi 10-12 órában, sok-sok éve. Miért is nem váltanak? Mi az a történet, amit mesélnek maguknak? Talán azt, hogy „Á, ez nekem úgysem menne”, vagy azt, hogy „Az álommunkából nem lehet megélni”. Talán azt, hogy „Milyen önző dolog, hogy önmegvalósítani akarok, és közben mi lesz a családommal, a kollégáimmal”?

Sokszor olyan önkorlátozó, gyermekkorra visszavezethető hiedelmek állnak a beragadás mögött, melyek a pénzzel, a sikerrel, az álmok teljesülésével, a hatalommal, saját magunk felvállalásával kapcsolatban egy azonos mintát működtetve gátolnak meg az örömet és sikert hozó munka megtalálásában. Ezért sokan maradnak az energiát és önbecsülést felőrölő munkában. Aztán kirúgják őket, vagy betegek lesznek.

Addig, amíg ezek a hiedelmek működtetnek, és nem dolgozod meg őket, nem lesz örömte-

li és számodra jelentőséggel bíró munkád. Ezek a korlátok mindehova követni fognak. Pedig, ha belegondolsz, biztos volt már az életedben legalább egy olyan dolog, amit eldöntöttél, hogy megcsinálsz, minden negatív külső és belső hang ellenére, és végül megcsináltad. Ugye?



3. Legyen egy jó terved, és kérj segítséget

A legtöbb ember jóval több időt tölt el a nyári vakáció megtervezésével, mint amennyit a karrierje tervezésére szán. Pedig egy jó terv elengedhetetlen. Amikor megengeded magadnak, hogy nagyon őszintén kimondd azt, hogy milyen az álommunkád, akkor egy új víziót, jövőképet fogalmazol meg. Abban a pillanatban ez annyira távoli és elérhetetlen lesz, hogy a legtöbben ott rögtön fel is adják, annyira ijesztő. Igazuk is van. Ez egy valóban nehéz folyamat, és tervezés nélkül nem érdemes belevágni.

Miért is fontos a tervezés? Mondok egy példát. 1993 óta búvárkodom, ami egy veszélyes sportnak számít. A tanfolyamokon azonban megtanítanak, hogy hogyan használd a felszerelést, hogy hogyan kell egy merülést megtervezni és mi kell ahhoz, hogy sérülés nélkül érij vissza a felszínre. Élesben pedig már a merülés elején tudnod kell, hogy hol és hogyan mérsz be a vízbe, hol és hogyan jössz ki, merre visz az áramlás, a merülésnek milyen szakaszai lesznek, és mennyi levegőt kell tartalékolnod a végén, hogy biztonsággal visszatérj. Ha jól tervezel, és van egy jó merülőtársad (a búvárokodásban ez szabály), akkor nem érhet baj, és az egész egy gyönyörűséges élmény lesz.

Miért lenne ez másképp a karrierreddel, a munkáddal? Miért ugranál fejest ismeretlen vizekbe?

Egy jó tervben a nagy célt kisebb, mérhető lépésekre lehet bontani, és tudni fogod már az elején, hogy nagyjából mennyi idő alatt lehetséges az egész. Egy ilyen folyamatot nem

lehet egy hónap alatt sikerre vinni. Tudnod kell azt is, hogy milyen tartalékok szükségesek a váltáshoz, kell-e hozzá plusz anyagi befektetés, kell-e új tudást megszerezned, esetleg kellenek-e új kapcsolatok.

Ha pedig eldöntötted, hogy belevágsz, akkor szerezz magadnak egy jó coachot, akiben megbízol. Egyedül tovább tart, és lesz úgy, hogy közben fel akarod adni. Akár munkahelyváltásról, akár karrierváltásról van szó, esetleg egy új vállalkozás indításáról, közben lesz úgy, hogy azt sem tudod már, miért kezdél bele. Ilyenkor kell valaki, aki feltétel és ítékezés nélkül támogat, aki segít végigvinni a terved.

4. Ismerkedj meg új emberekkel és csinálj új dolgokat

Semmilyen változást nem lehet egy lakatlan szigetről elindítani. Ott ahol csak Te magad vagy, a saját gondolataiddal, ráadásul fáradt vagy, és reményvesztett, nem lesz túl sok inspiráló gondolatod.

Ki kell mozdulnod.

A korábbi munkámból kifolyólag rengeteget utaztam egyedül, és utazom most is. A második napra általában mindig van valaki, akivel leülök beszélgetni, elmegyünk vacsorázni. Német kávézó tulajdonosnő Mexikóban, svájci tanárnő szintén Mexikóban, olasz fotós, vagy svéd blogíró Barcelonában. Rengeteg érdekes emberrel találkoztam így, nagyon sokféle kultúrából, és mindig tanultam újat. Ha nem ismerkedtem volna meg velük, ha nem lettem volna nyitott új kapcsolatokra, akkor például Mexikóban tavaly szállás nélkül maradtam

volna az esőerdő közepén főszezonban, vagy Barcelonában nem lett volna állásajánlatom, akkor, amikor még spanyolul sem beszéltem.

Ezek a lehetőségek egytől egyik onnan lettek, hogy valakivel elkezdtem beszélgetni. Csak úgy. Mert odajött hozzám, vagy én odamentem hozzá. Cél nélkül. Hisz amikor elhívtam egy katalán ingatlanost kávézni, mondván új vagyok a városban, még nem tudtam, hogy majd bemutat annak a dán fickónak, aki annál a multinál dolgozik majd egy év múlva, ahol magyarokat keresnek egy új projekthez.

Nagyon sokan sajnos csak akkor kezdenek el beszélgetni valakivel, ha tudják, hogy az az ember a tervükbe hogy illik bele. Ebből persze lehet jó dolog, de lehet, hogy semmi nem lesz belőle. Ha mindig mindent valamilyen céllal teszünk, majd az nem valósul meg, akkor egy idő múlva nő a frusztrációnk. Nem?

Ezért kezdj el beszélgetni idegenekkel, járj el kávézni, ebédelni olyan emberekkel, akik nem a megszokott környezetedből vannak. És ne akarj semmit, csak egy jó beszélgetést. Amikor az látszik rajtad, hogy szívből jön az érdeklődésed, és megnyílsz, a másik embertől is tanulhatsz fontos dolgokat, és közben Te is a valódi éned mutatod meg. Ezek mind segítenek majd formálni a végső víziódat, azzal kapcsolatban, hogy hogyan is néz ki az a munka, amit szenvedéllyel tudnál csinálni, ha egyébként ez még nem lenne tiszta.

Keress olyan csoportokat, hobbit, ami új, és kezdj el mesélni arról, hogy mire vágysz, mit szeretnél megvalósítani. Menj el olyan konferenciákra, rendezvényekre, ahova egyébként nem mennél. Ha kimozdulsz a megszokott

környezetedből, akkor új benyomások érnek, új információkhoz jutsz, új ötleteid lesznek.

5. Próbáld ki, gyűjts információt

Sokszor derül ki arról, amit álommunkának gondolunk, hogy nem is annyira izgalmas, örömteli, mint amilyennek gondoljuk. Nekem is van ilyen tapasztalatom saját magammal. 2004-ben kezdtem el a pszichodráma csoportvezetést mint a pszichoterápia egyik fantasztikus eszközét megtanulni. Nagyjából 1000 órában elvégeztem a vezetőképzést, majd a legvégén, amikor már csoportot kellett vezetni, rájöttem, hogy nem akarok a múlttal foglalkozni főhivatásként. Fantasztikus tudást adott nekem a dráma: önismeret, fejlődéslektan, a személyiség működési mintái, rengeteg technika, hatalmas eszköztár. Akkor viszont már tudtam, hogy engem inkább a jövő, a fejlődés, a megoldások érdekelnek. Úgyhogy nem lettem főállású drámavezető, coach lettem. A tanult technikákat pedig nagy örömmel és lelkesen használtam a coachingban.

Nézz utána, hogy van-e már olyan ember, aki azt csinálja, amit Te is szívesen csinálnál. Tart-e valahol előadást, esetleg workshopot, vagy van olyan TED felvétel, amit meg tudsz interneten nézni, adott-e ki könyvet, van-e hírlevele? Nagyon sok forrásból szerezhetsz új információkat, hogy többet tudj meg arról, hogy hogyan is néz ki az álmod közelebbről.

Ha van olyan közeg, szervezet, csoport, ahol el tudod képzelni a jövődet, nézz utána, hogy lehet-e náluk önkéntes munkát vállalni? Nézz

utána minél több dolognak, ásd bele magad az új irányba annyira, amennyire csak tudod.

6. Siesta & fiesta - közben ne felejts el lazítani és ünnepelni

Amikor Barcelonába költöztem, a helyiek napi ritmusa volt az első legfurcsább dolog, amit eleinte nehéz volt megszoknom. A sziesztát itt nagyon komolyan veszik. Ebédidőben bezárnak az üzletek, a munkahelyeken nem veszik fel a telefont, augusztusban pedig megáll a város. Csak a turisták maradnak, a helyiek elmennek pihenni. Válság ide vagy oda.

Ebédidőben vagy munka után pedig mindegy, hogy milyen szезon, vagy melyik kerület, turista központ-e, vagy sem, szinte minden étteremnél várni kell az asztalra, és a kávézók is folyamatosan tele vannak. Megkérdeztem, hogy a válság és a munkanélküliség ellenére mi ennek az oka. A válasz egyszerű volt: nekik ez fontos. Így lazítanak. Sőt, majd minden hónapban van valamilyen fiesta, hivatalos ünnep, amikor a városban megáll az

élet, és színesebbnél színesebb felvonulásokkal, táncbemutatókkal, és koncertekkel vannak tele az utcák.

Egy munkahely-, vagy hivatásváltás olyan folyamat, ami plusz energiát, erőt fog kivenni belőled. Jobban oda kell figyelned arra, hogy feltöltődj, hogy végig tudd vinni a terved. Ha még dolgozol a régi helyeden, a régi tempódban, akkor azért, ha pedig már nem dolgozol, mert mondjuk leépítettek, vagy Te magad mondtál fel, akkor meg azért.

Keress olyan helyet, közeget, ahol el tudsz lazulni, ahol jól érzed magad és engedd meg magadnak, hogy ne agyalj folyamatosan. Ha pedig sikerült a tervedben valamit megvalósítani, akár a legkisebb lépést is, akkor ünnepeled meg magad és a haladást.

Hidd el, megéri!

