



Ne próbálkozz, dönts!

A DÖNTÉS MÖGÖTT

Hányszor hallottad már azt a szuper tanácsot, hogy „Próbáld meg elérni azt a célt!”, vagy „Próbáld meg így!”? Ha ezt hallod, te mit csinálsz? Nekem bizony égnék áll a hajam! Miért is? Abban hiszek, ha valamit szeretnék másként csinálni, akkor nem próbálkozok, hanem megcsinálom. Próbáltál már megfogni egy pohár vizet? Mi történt? Ha megfogtad, akkor úgy döntöttél, hogy megfogod. Ha viszont továbbra sem nyúltál hozzá, akkor ezt a döntést hoztad. Nincs próbálkozás, csak döntés van. Így, vagy úgy, de minden pillanatban döntünk.

MIT JELENT NEKEM A DÖNTÉS?

A döntés nekem szabadságot jelent. Amikor dönthetek - bár gyakran félek a döntéshelyzektől – úgy érzem, hogy én határozom meg az adott pillanatban azt, hogy mi lesz a következőben. Ez felelősség, de a sorsom rajtam múlik, nem pedig a szerencsén.

DÖNTÉS ÉS A SZERENCSE

Nekem a döntés egy tudatos lépés, mégha az előzmények tudattalanok is gyakran. Nem mindig tudom, hogy mi vezet egy-egy döntéshez, csak úgy érzem, hogy jó lesz az eredmény. Nagyhából 10 éves lehettem, amikor az első megvásárolt lottószelvényel nyertem. Emlékszem az érzésre, és emlékszem arra a mondatra, ami utána éveken át elkísért. Ez pedig így szólt: „Szerencsés csillagzat alatt születtem.” Milyen érdekes, hogy éveken keresztül azt hittem, hogy mindaz a jó, ami velem történik, csak a szerencsének köszönhető. Szerencsém volt, hogy bekerültem egy erős gimnáziumba. Szerencsém volt, hogy angol nyelvterületen tanulhattam nyelvet. Szerencsém volt, hogy az első főnökömmel jól kijöttem. Szerencsém volt, hogy igen fiatalon lettem vezető, majd vállalkozó. És sorolhatnám még. Amit ma már tudok, és nem tudtam korábban, hogy az az erős gondolat, miszerint szerencsés csillagzat alatt születtem, hitet adott nekem ahhoz, hogy az előttem álló lehetőségeket meglássam és képes legyek dönteni. A körülményeinkre hajlamosak vagyunk haragudni, ha azokat úgy véljük, hogy kevésbé szerencsések. Nem arról van esetleg szó, hogy félünk döntést hozni, mert félünk magától a kudarctól?



KI DÖNTI EL, HOGY JÓ, VAGY ROSSZ A DÖNTÉS?

Lehetséges jó, vagy rossz döntést hozni? Amikor elbizonytalanodom magamban, akkor igen, úgy érzem, hogy vannak jó és rossz döntéseim. Amikor viszont visszatekintek az életem bizonyos döntéseire, és nem minősítem őket, akkor rá kell ébredjek, hogy a döntés csak döntés. Az teszi a döntéseinket jóvá vagy rosszá, hogy miként éljük meg a következményeket. Most már tudom, és ez a tudatosság egyik jele nálam a döntésben, hogy bárhogyan is döntök, és esetleg rosszul néznek ki a következmények, igyekszem gyorsan megkeresni benne a tanulási pontokat. Ha tetszetős a helyzet, akkor azt tudatosítom, hogy mi segített nekem az adott helyzetben dönteni, mire vagy kire hallgattam, mi segített felvállalni a következményeket, hogyan csináltam mindezt.

DÖNTÉSEINK ÉS A SORSUNK

Ez egy sikamlós kérdés, ugyanis abban hiszek, hogy a döntéseink meghatározzák a lépéseinket, tehát mindig dönthetünk, nincs a véletlenre bízva. Emellett viszont azt is érzem, hogy ha az életcélunkat jól meg tudjuk fogalmazni, és a döntéseinket eszerint hozzuk, a lépéseinket ennek megfelelően tesszük, akkor a sorsunkat teljesítjük be.

A LEGNEHEZEBB DÖNTÉS

Akkor érzem azt, hogy szorul a nyakam körül a hurok, amikor el kell engednem valamit, és abban kell döntést hoznom, hogy melyik legyen az. Nehezen engedek el dolgokat, ilyenkor sajnos halogatom a döntést.

Egy aktuális döntéshelyzetem is azzal kapcsolatos, hogy mit kellene elengednem, és hogyan. Mivel a karrierépítés után vállaltam gyerekeket, így nehéz elengednem a karriert, még ha kis időre is, és nehezen tudom elengedni a gyerekeim kezét is, mert felelősnek érzem magam. Felelős vagyok azért, hogy miként tudnak majd az életben döntéseket hozni, hogyan lesznek képesek szembenézni a döntéseik következményeivel, hogyan alakítják a sorsukat, szerencsésnek érzik-e majd magukat, és hogyan lesznek képesek új és újabb lehetőséget látni egy-egy helyzetben?

COACHING ÉS A DÖNTÉS

A coaching által megtanultam jó kérdéseket feltenni magamnak, így a válaszokra is gyorsabban rálelek. A coaching megerősített abban, hogy figyeljek és hallgassak a megérzéseimre, a magammal töltött csend segít lelassulni és befelé figyelni, ahol az igazi válaszok vannak. Összességében nagyon fontos szerepet játszik az életemben a coaching.

ÜGYFELEK ÉS A DÖNTÉSHOZATAL

“Amíg az agyunkat lefoglalják a félelmek, nem képes megnyitni magát a lehetőségek előtt.”

Amikor coaching folyamatban vagyok az ügyfelemmel, nagyon sokat segítenek a megérzéseim. Mindig figyelem, hogy milyen kérdés az, ami a leginkább közelebb vihetné Őt a döntéséhez. Hallgatok arra a bizonyos belső hangra, ami azt súgja, hogy most inkább hallgassak és várjak türelemmel. Az elengedést és az elfogadást a coachingon keresztül tudom a leginkább gyakorolni, így az ügyfeleim semmit nem éreznek abból, amivel én magam gyakran küzdök. Egy

erős mondat itt is segít engem, ahogy tizenévesen a lottónyereménynél is segített. Ez pedig: „Bízz az ügyfélben! Bízz a folyamatban!” Időnként csak nézőpontváltásra van szükség. Ami engem nem támogat, az az ügyfeletem annál inkább képes. Ez mindig segít.

NÉZŐPONTVÁLTÁS A DÖNTÉSHOZÁSBAN

Mivel gyakran félünk a döntéshozástól, csak úgy tudjuk ezt leküzdeni, ha magát a konkrét félelmet ragadjuk ki a helyzetből. Ha egy ügyfelem például attól retteg, hogy nem lesz képes hozni a tőle elvárt számokat jövő hónapban, akkor felteszem neki azt a kérdést, hogy „Mi lenne, ha a jövő hónapra egyáltalán nem kellene törődnöd a számokkal? Akkor mivel törődnél? Mindez hogyan segíthet neked abban, hogy mégis növekedjenek a számok?” Ami szenzációs ebben a helyzetben, hogy ha nincsenek félelmek, akkor helyette vannak lehetőségek. Amíg az agyunkat lefoglalják a félelmek, nem képes megnyitni magát a lehetőségek előtt. Nincs más dolgunk coachként, mint megnyitni a gondolkodást, és bátorítani ügyfelünket abban, hogy képes megfogalmazni a lehetőségeit. Ha nem megy egyik nézőpontból, akkor közelítsünk rá egy másikból. Ez lehet valaminek az ellentéte, a teljes hiányállapota, vagy túlzásokkal teli állapota, de szemlélhetjük a helyzetet sok év távlatából, vagy akár magasságból lenézve, ahol eltörpülnek a problémák. A lényeg, hogy építsünk bátran a nézőpontváltás erejére!

A HATÁR COACHING ÉS TANÁCSADÁS KÖZÖTT

A coaching előtt tanácsadóként dolgoztam így sok évvel ezelőtt nagyon nehéz volt elkülöníteni a kettőt. Gyakran éreztem azt a fajta sürgetettséget, hogy most azonnal segítenem kell, nincs idő várni. Szerencsére ez már elmúlt, és nagyon élvezem azt, hogy nekem csak abban kell döntenem, hogy melyik kérdést milyen módon tegyem fel, és az ügyfélnek meghagyjam a témájában a döntés jogát. Ami a leginkább segít engem abban, hogy ne adjak tanácsot, az nem más, mint az ügyfelemben vetett hit, miszerint képes dönteni, képes jól bánni a döntésével, és képes korigálni, ha szükséges. Amit megtanultam egy életre, hogy nincs jogom senkitől sem elvenni a tanulás jogát. Döntéshelyzetben mindig tanulunk, akármi is legyen az a tanulás. Tehát ne próbálkozz, dönts!



MAGYAR
COACHSZEMLÉ

Döntéseink
2016/1.

háttér