4.
Koučujte sami sebe

Každý může koučovat sám sebe – do jisté míry

Pokud chcete vzít svůj život do vlastních rukou, můžete si přizvat na pomoc profesionálního kouče. Chcete-li jinou alternativu (vždy je dobré najít aspoň jednu další), můžete se pokusit koučovat sami sebe. Co to obnáší? Nic víc než začít se na sebe dívat očima nestranného, nezaujatého pozorovatele, který to s vámi myslí dobře a vede s vámi stálý dialog. A vy k němu máte důvěru a jste mu otevřeni. Nebráníte se, nic před ním netajíte, nemáte k němu odpor ani náklonnost, přijímáte a zvažujete každé jeho slovo.

Člověk očima druhých lidí

Obecně se ví, že člověk udělá dobře, když se na sebe občas podívá očima druhých lidí. To je dobrá průprava pro sebekoučování. Může to být buď mentální operace podložená určitou představivostí a odstupem od sebe sama, nebo může jít o jednoduché dotazování: „Jak se ti jevím jako kamarád a co bych na svém chování mohl změnit?" Je dobré kontaktovat několik lidí, kteří vás dobře znají a zároveň mají dost odvahy nalít vám čistého vína.

Pak je ještě třetí možnost: dobře si všímat, jak na vás reagují lidé, s nimiž v průběhu dne přicházíte do kontaktu, co signalizují mimoslovně. Nejlepší variantou je kombinovat všechny tři možnosti.

Kouč jako zahradník

Práce kouče je podobně specifická profese jako profese učitele nebo zahradníka. Pěstovat na své zahrádce kytičky a udělat si skalku můžete i bez zahradníka, pokud máte dost trpělivosti, jistou zkušenost a znalost a jste připraveni se stále učit. S využitím zahradníka je to ale přece jen o něčem jiném. Když ovšem necháte veškerou práci na něm, není to už vaše zahrádka, ale jeho. A v tom je pak problém. Zkrátka a dobře, než si pozvete profesionálního kouče, je dobré, budete-li o životním koučování něco vědět a třeba v tom i začnete něco dělat. K tomu vás má vést tato kniha.

Sebekoučování bez rizika

Kdy, za jakých okolností můžete úspěšně koučovat sami sebe?

- V úsilí o prevenci problémů;
- při řešení problémů méně závažných a méně vyhrocených;
- v úsilí o sebezlepšování.

Všechny tři možnosti předpokládají, že nejprve získáte jisté pově o koučování.

Jaké přednosti naproti tomu nabízí profesionální kouč?

- Rozšíří váš úhel pohledu na problémy a na celý váš život.
- Dá vám možnost využít jeho znalosti a zkušenosti.
- Pomůže vám zvládnout závažnější problémy.
- Bude vám asistovat při závažných životních rozhodnutích.
- Naučí vás umění sebezlepšování a sebekoučování.

Sebekouč + profikouč

Nejúčinnější je kombinace sebekoučování a využití profesionálního k V takovém případě sebekoučování klienta zvyšuje podstatně účinno lého procesu. A může to být z finančního hlediska nejlepší volba, u kt navíc nejmenší riziko závažných chyb.

Člověk neznalý sebekoučování se zpravidla dívá na vše velmi zúže pohledem, nechá se ovládnout svými momentálními emocemi a podl působení emocí druhých lidí. Snadno tak udělá závažnou chybu, se kt pak musí žít. Takové chyby někdy ani nelze napravit. Člověk se pak stá začne cítit jako oběť přejetá „automobilem života". A octne se tam rozhodně být nechtěl.

Zavaleni životními problémy? A chcete se z nich ven?

To je dost podobná situace jako být zasypán sněhovou lavinou. Nemů se ani hnout, špatně se vám dýchá a nemůžete volat o pomoc. Zmoc se vás střídavě zoufalství a střídavě mocná touha, aby přišli včas záchr s lavinovým psem a vyhrabali vás.

Místo lavinového psa přichází životní kouč. Ten vás sice sám z l nevyhrabe, ale zato vás uklidní, povzbudí, „dá vám napít horkéh

mem", vyslechne vás a pak vás naviguje k tomu, abyste zahlédli kousek dré oblohy. A pomůže vám najít způsob, jak se k tomu modrému dostat. Jsou také lidé, kteří jsou sice zavaleni problémy, ale řešit je nechtějí. tější jediné: aby je někdo utěšoval. Pokud si pozvou životního kouče, jsou špatné adrese. Kouč by to měl rychle poznat. Potřebují utěšovatele nebo ěšovatelku. Někoho, kdo je polituje, bude bědovat s nimi, ale nebude je vádět k žádné změně. Tím jsme se dobrali ke klíčovému bodu sebekoučo-ní – k připravenosti člověka začít měnit sám sebe a své chování. Bez toho ze všeho stává jen mluvení o koučování a sebekoučování.

Sebekoučování jednoduše

Uvědomím si, jak se chci chovat. A pak se pečlivě pozoruji na každém kro-ku. Zjistím-li, že se tak nechovám, ihned to napravím nebo se i omluvím. Když se celý den chovám tak, jak jsem si předsevzal, zajásám a otevřu šampaňské.

řísložkový model sebekoučování

yl vytvořen pro naše klienty. Můžete ho vzít, promyslet a používat. Obsa-uje tři věci:

1. **Sebepoznávání.** Sebekoučování musí začínat u sebepoznávání, což je nekončící proces, nikoli dosažení stavu. Člověk může celý život poznávat sám sebe stále hlouběji a hlouběji a z prohlubujícího se poznání získávat užitek pro svůj život.
2. **Sebekázeň, sebeovládání.** Bez sebekázně nefunguje nic, ani sebe-koučování. Na sebekázeň navazuje sebeovládání, což je nanejvýš prak-tická schopnost, která vás může uchránit od nejrůznějších malérů. Člověk s dobrým sebeovládáním nejedná impulzivně, není vznětlivý či prchlivý, hned tak ho něco nerozčílí.
3. **Sebezlepšování.** Sebezlepšování má být celoživotní proces, který při-náší člověku radost a životní uspokojení.

V tomto třísložkovém pojetí jsme ze sebekoučování učinili ústřední bod životního stylu (více viz kapitola 10 + obrázek 9). Tyto tři složky sebekoučo-vání jsou vzájemně provázány, jedna podmiňuje druhou.