

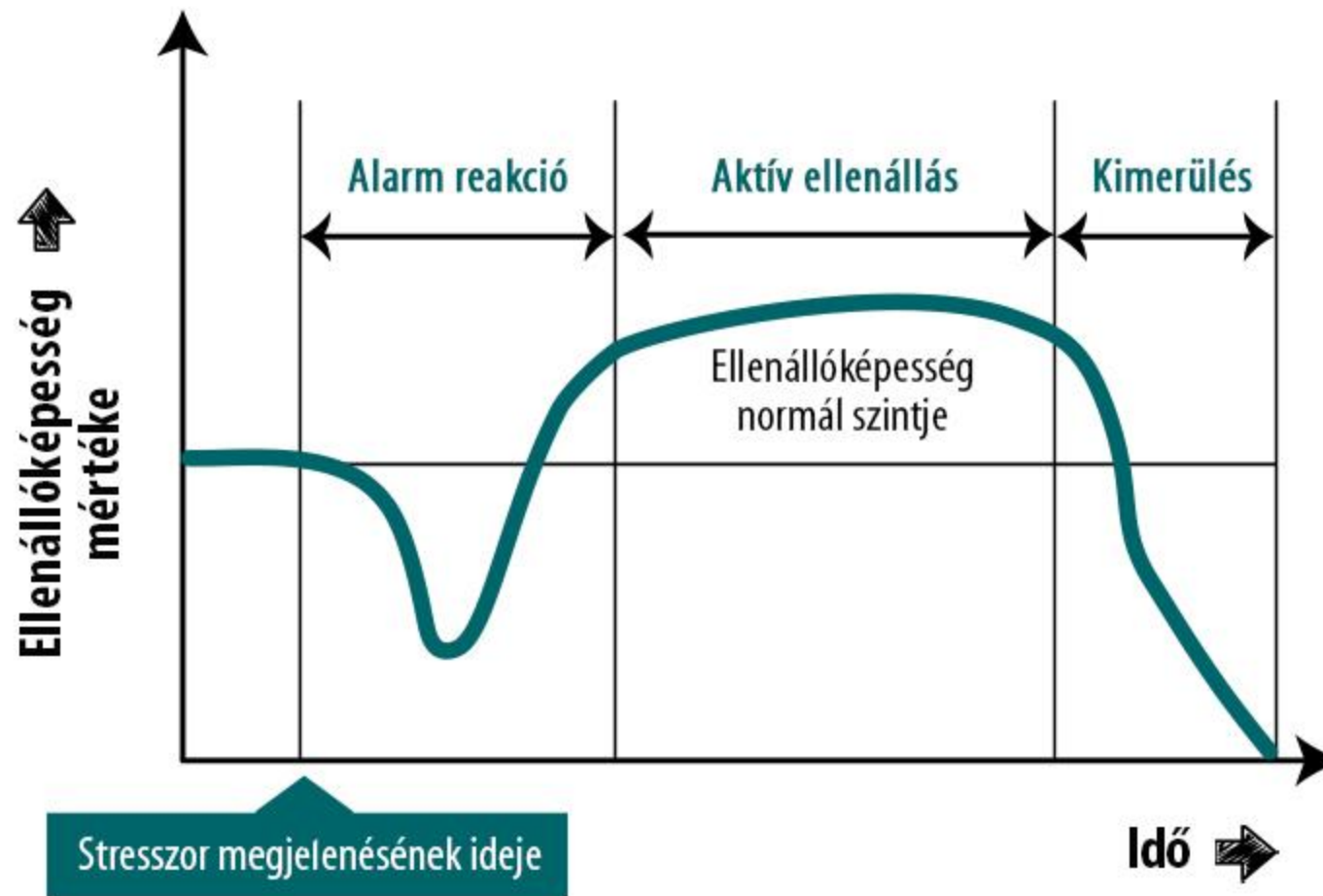


Ússz és evezz  
Megküzdés a  
változásokkal /  
nehézségekkel

Szalay Ágnes



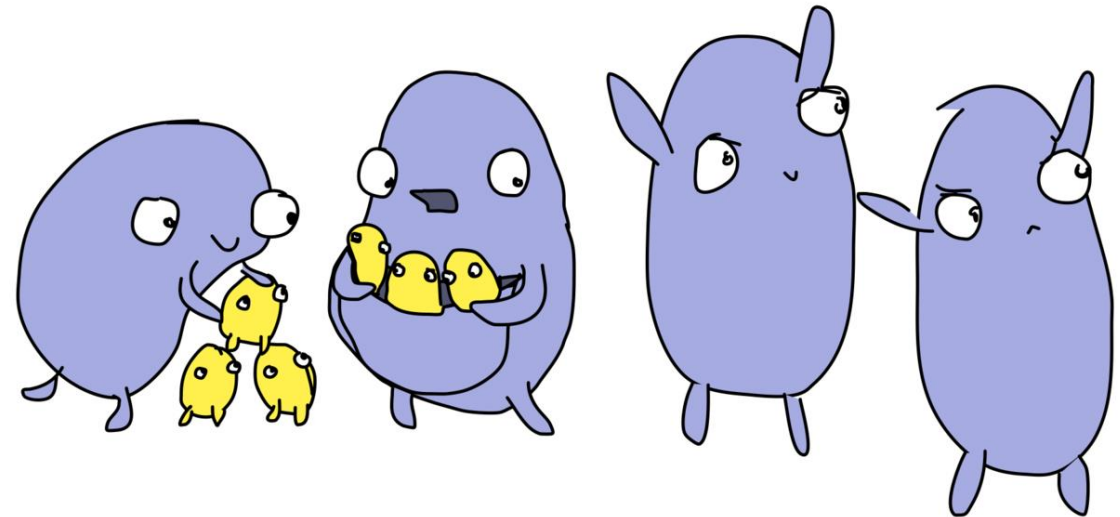
# Selye János: Általános adaptációs szindróma



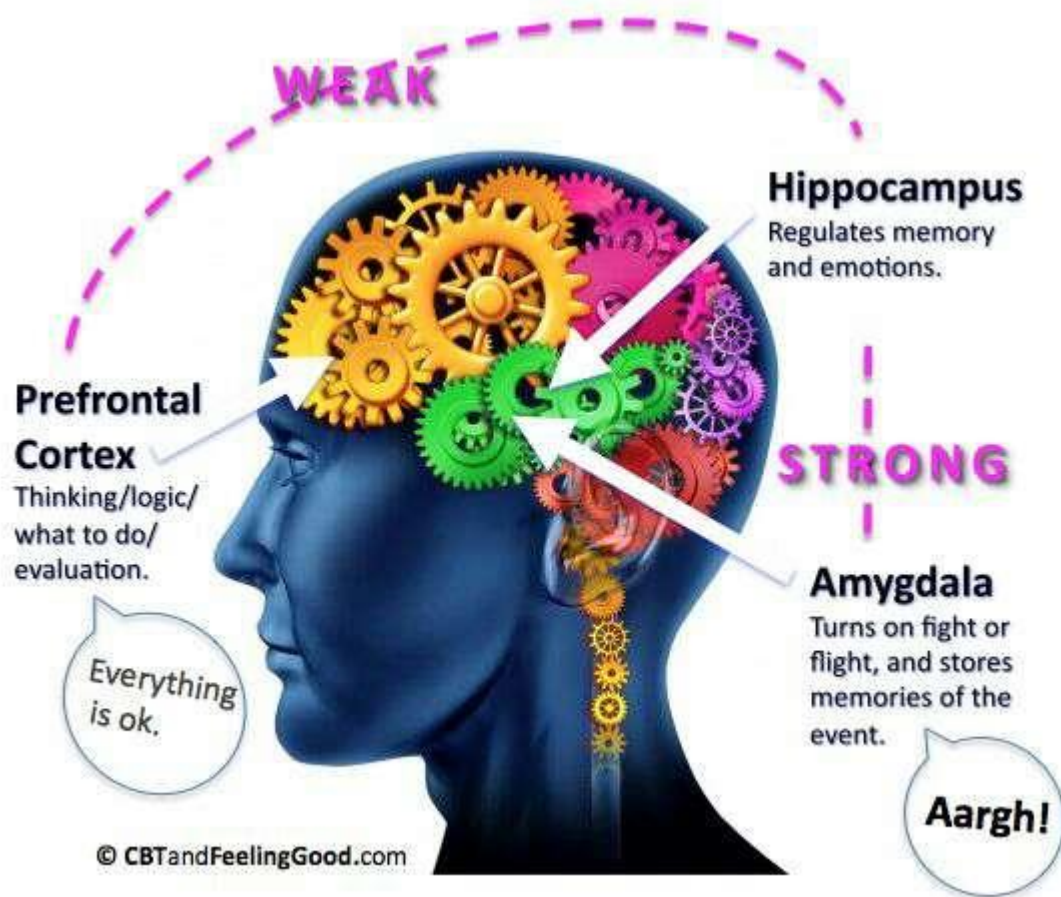
## Harcolj vagy menekülj



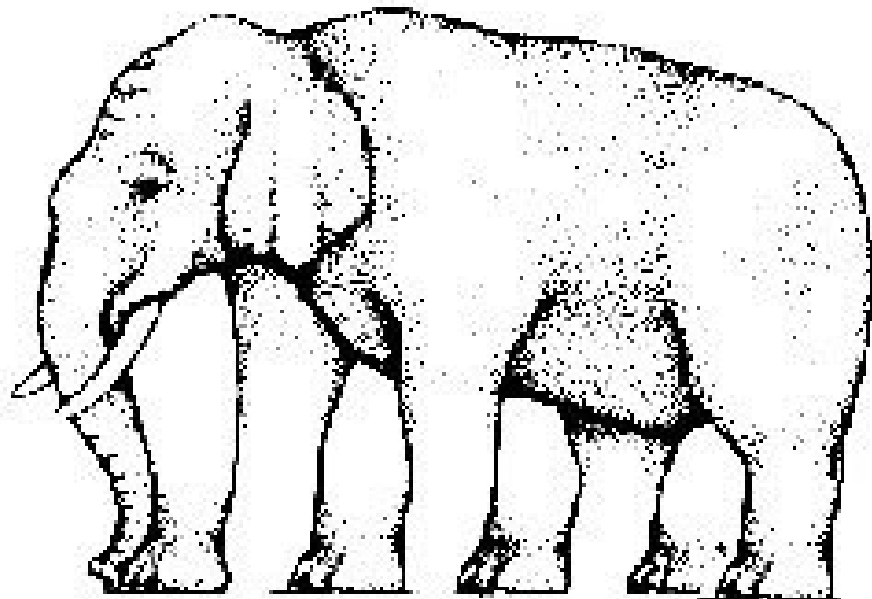
## Gondoskodj és barátkozz



# Rengeteg döntési pontunk van



- Fenyegető-e a helyzet?
- Vannak-e erőforrásaink megküzdeni vele?
- Elegendők-e az erőforrásaink?
- Mit teszünk?
- Mi lett a kimenetel?



## Megoldásközpontú ALAPKÖVEK:

- A valóság szubjektív, az észlelésünk korlátozott.
- Gondolkodási paradigmáink meghatározzák, hogyan „szűrjük” a történéseket. Az értelmezéseink és értékeléseink meghatározzák a VISZONYULÁSUNKAT az életünk eseményeihez.
- Ezek nem egyenlőek a tényekkel, a „valósággal”!

Az életünk eseményeihez való viszonyulás  
művészete

# Alapelv: Te irányítasz!

PASSZÍV „ELSZENVEDÉS”

RÁHATÁS

IRÁNYÍTÁS



A dolgokhoz való viszonyunkat az alábbi hármasság szerint is szemlélhetjük:

1. Mi az, mi az én irányításom alatt van: pl. választásaim, döntéseim, hogy hogyan kommunikálok stb. – kérdés: mennyire vagyok tudatában annak, hogy mi az amit én irányítok, mennyire vagyok tudatos ezen a területen?
2. Mi az, amit már nem irányítok, de hatásom van rá, tudom alakítani: a többi ember, a munkatársaim hozzá(m)állása, motivációja, reakciói, döntései stb. – kérdés: milyen eszközeim, kompetenciáim vannak a ráhatásom kibővítésére?
3. Ami e kettőn kívül esik, annak passzív elszenvedői vagyunk (áldozatai?!), sikerességünk és hatékonyságunk szempontjából alapvető fontosságú, hogy az első két területet a legnagyobb mértékben ki tudjuk aknázni és a lehető legkevesebb maradjon itt.







## Emlékeztető

---

Nem azzal foglalkozom, amin nem tudok változtatni. Fókuszom azon van, amin igen.

Az „itt és most”-ra összpontosítok, arra, ahogyan a külső történéseket lereagálom, ahogyan ezáltal önmagamot alakítom, ahogyan másokhoz kapcsolódom, ahogy az érzéseimet visszatükrözöm a környezetembe....

A történésekre adott reakcióm szabad választás, szabad akarat,  
**DÖNTÉS.**

Minden helyzetben pontosan 1 millió féle reakció közül választhatok.