
Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Dr. Kollárné Déri Kriszti:

*Bevezető a Hajótörés
művészete című könyvhöz*

Dr. Kollár Coaching

Iskolacsoport

Life Coach képzés

<http://coachkepzes.szervezetepi.tes.hu>

MesterCoach Akadémia

Business Coach képzés

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

Mestremédiátorok

Pro Mediation Akadémia

Üzleti mediációs képzések

<http://www.mestremediatorok.hu>

DR. KOLLÁRNÉ DÉRI KRISZTI

BEVEZETŐ A HAJÓTÖRÉS MŰVÉSZETE CÍMŰ KÖNYVHÖZ- RÉSZLET

Mindannyian a ránk jellemző módon értelmezzük a világot. Interpretáljuk a látványt: különféle térképeket alkotunk környezetünkről, benne önmagunkról. Amennyiben nem tanuljuk meg térképeinket adaptív módon olvasni, gyakran nem találjuk a kivezető utat. Gyakran nem vesszük észre, hogy sehová sem jutottunk, körbe-körbe keringünk.

Tetteinket nagy mértékben befolyásolja, hogy mit hiszünk életünk értelméről, céljáról, miként gondolunk magunkra, mit tekintünk helyesnek vagy elítélendőnek, mit jelent számunkra embernek, anyának, apának, vezetőnek lenni.

Nem a világot kell megváltoztatnunk, hanem a gondolkodásmódunkat, vagyis azt a módot, ahogy értelmezzük.

Kétségtelenül nagy kihívás jelent a minket körülvevő folyamatok értelmezése. Gyakran sejtelmünk sincs, hogy miképpen írjuk át a jól ismert mintázatokat. Barátságos sormintáink, vagyis szokásaink, megoldási rutinjaink, gondolkodási paneljeink vitathatatlanul szépek, hisz mi rajzoltuk őket, vagy örökbe kaptuk a szüleinktől, tanárainktól. Jól ismert cselekedeteink átláthatóak, kevesebb odafigyelést igényelnek, egyszóval veszélyesen kényelmesek. Biztonságot jelentő szokásaink, a cselekvéseink, az „ahogy szoktuk” típusú megoldásaink ezernyi láthatatlan szállal szövik át mindennapjainkat. Előbb-utóbb elkerülhetetlenül fogságba ejtenek. Nagyon is belátható következményei vannak, ha öntudatlanul úgy csináljuk a dolgokat, ahogy eddig, függetlenül attól, hogy nem jelentenek elegendően jó

Mentofaktúra folyóirat
-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Dr. Kollárné Déri Kriszti:

Bevezető a Hajótörés
művészetek című könyvhöz

Dr. Kollár Coaching
Iskolacsoport
Life Coach képzés

<http://coachkepzes.szervezetepi.tes.hu>

MesterCoach Akadémia
Business Coach képzés

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

Mestremédiátorok
Pro Mediation Akadémia
Üzleti mediációs képzések

<http://www.mestremediatorok.hu>

megoldást sem. Az ebből következő torzulások, hibák, csapdák olyan kicsik, hogy egyik napról a másikra észre sem vesszük őket. Megszokásaink visszatartanak attól, hogy gyermekkorunktól dédelgetett álmaink szerint hitelesen, és lehető legteljesebben, éljük az életünket.

Mindaddig, míg az ontológiai coaching humorral, iróniával, játékkal, könnyedséggel átszótt világát nem tudod belakni, fogd fel úgy, a benne való utaztatást, mint egy váratlan kalandot! Alaposan figyeld meg az utazás során átélt élményeidet, testi változásaidat! Indítsd be a képzelet-motort, indulj el önmagad és mások felé!

Milyen előkészületeket teszünk egy kalandhoz? Hogyan, kivel, mikor kezdjük a tervezgetést? Hol találunk egy átgondolásra alkalmas helyet? Ez pontosan hol található? A lakásodban? Ülj oda most! Mit veszünk? Mit és hogyan készítünk elő? Kiket hívunk meg? Mi a szerepük? Milyen egyéb felkészülés szükséges egy kalandhoz? Hová indulunk (hegyekbe, tengerpartra, dzsungelbe... miért éppen oda? Mi szól mellette? Milyen vágyad teljesül ezáltal?

A kalandtúra (fogalmi metafora) minden elemét feleltesd meg a valóságnak: például az élet, a szerelem, a tanulás stb. mint kalandtúra)! A gyakorlat során egyre felszabadultabb leszel, új ötleteid örömet okoznak majd.

Hogy vagy most? Nézd meg, hogy ülsz/állsz ebben a pillanatban? Hogy tartod a kezed? Milyen szapora a lélegzeted? Mit jelenthet mindez? Hogyan szereztél örömet magadnak? Mit jelentett ebben az esetben az öröm számodra? Mikor okoztál magadnak legutoljára örömet? És a partnerednek? A párod visszajelezte, hogy örül, vagy te gondoltad úgy? Hasonlított az az öröm ahhoz, amit a feladat kapcsán most éreztél? Folytassuk!

Mentofaktúra folyóirat
-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Dr. Kollárné Déri Kriszti:

Bevezető a Hajótörés
művészete című könyvhöz

Dr. Kollár Coaching

Iskolacsoport

Life Coach képzés

<http://coachkepzes.szervezetepi.tes.hu>

MesterCoach Akadémia

Business Coach képzés

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

Mestremédiátorok

Pro Mediation Akadémia

Üzleti mediációs képzések

<http://www.mestremediatorok.hu>

A „Hajótörés művészete, azaz 6 nap, 6 perc, a hetedik pihenhetsz” című könyvünkben három területet veszünk célba: a testet (élettan, testtartás), a hangulatokat és legfőképpen a nyelvet. Nyelvünk a testünk és az érzelmeink felelős kommunikátora. Használata kiemelt szerepet kap az ontológiai coachingban. Célunk, hogy tetten érjük azokat a szavakat, amelyek felelőtlenül, rosszul képviselnek. A gyakorlatok segítenek az általad használt nyelvet gondolataid, érzelmeid és tested felelős, mások számára vonzó kommunikátorává tenni.

Gyakran azt hisszük, hogy tudjuk, hová akarunk elérni az életben, abban azonban már kevésbé vagyunk biztosak, hogyan juthatunk el odáig. Az ontológiai coaching nem egy előre megszerkesztett forgatókönyvet ajánl. Nem mondja meg, hogyan kell viselkedni, mit jelent boldognak lenni, hogyan kell élni, ki a jó apa, milyen a nagyszerű anya, a felelős munkavállaló, a követhető vezető. Sokkal inkább abban segít, hogy pontosan fogalmazzuk meg céljainkat, viszont belássuk, hogy „amiről nem lehet beszélni, arról hallgatni kell”. Megmutatja, hogyan bővítsük lehetőségeinket, mi módon tudunk élhetőbb és örömtelibb jövőt tervezni magunknak.

Reflektálj arra a módra, ahogyan elmondod életed történetét! Figyelj arra, hogy hányszor használod a kell, az akarom, vagy éppen jó lenne, igen, de fordulatokat! Miért látod úgy a világot, ahogy, milyen területen boldogulsz jól, sőt kiválóan? Milyen kérdésekben vársz segítséget annak érdekében, hogy hasonlóképpen sikeresnek érezd magad, mint másutt? A coaching szempontjából létfontosságú, hogy megismerd azt a módot, ahogy arról beszélsz, hogy ki vagy, milyen a világod, benne az a hely, ahonnan lehetőséged nyílik bármilyen lépés megtételére.

Ha megpillantunk egy széket, ténszerűen állítjuk róla, hogy szék. Hogy kényelmes, vonzó vagy csúnya, csupán értékelés.

Mentofaktúra folyóirat
-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Dr. Kollárné Déri Kriszti:

Bevezető a Hajótörés
művészete című könyvhöz

Dr. Kollár Coaching
Iskolacsoport

Life Coach képzés
<http://coachkepzes.szervezetepi.tes.hu>

MesterCoach Akadémia
Business Coach képzés
<http://managerservice.szervezetepites.hu>

Mestremédiátorok
Pro Mediation Akadémia
Üzleti mediációs képzések
<http://www.mestremediatorok.hu>

Egy személy értékelése. Sokszor éppen a hibás értékelések akadályai a megfelelő viselkedésnek. Fontos, hogy különbséget tegyünk az értékelések és a tényállítások között, ez lehetővé teszi számunkra, hogy megkülönböztessük a szubjektív véleményt az objektív valóságtól. Így jön létre a plasztikus, alkalmazkodó és egyedüli adekvát magatartásunk, a mi szavainkkal a gyenge ontológiánk. Ha megértjük, hogy egy szituáció nehézségére, lehetetlenségére és kilátástalanságára vonatkozó értékeléseink csak pillanatfelvételek és nem a hideg, kemény tények, akkor képesek leszünk alakítani a helyzetünkön. Az így elért eredményeink ismét visszahatnak az értékeléseinkre.

Ha a világot veszélyes helynek látjuk, a döntéseinket ez az előfeltevés fogja meghatározni. Talán soha nem utazunk majd repülőgépen, vagy egyedül. Folyamatosan veszélyre utaló gyanús mintázatokat igyekszünk azonosítani. A kockázatok csökkentése érdekében megtilthatjuk társunknak, gyerekeinknek, vagy a mi rosszabb, önmagunknak, hogy ezt vagy azt ne tegyék, vagy előírjuk, hogy kell biztonságosan élni. Máris átadtuk a téves heurisztikáinkat, egyúttal átörökítettük a félelmeinket és a korlátainkat. Világunkról mondott véleményünk közvetlenül megfelel annak, amit problémánknak gondolunk.

Világos tehát, hogy a megfigyelőtől az értékelést adó személytől függ, hogyan éli az életét, és milyen kockázatot hajlandó vállalni. Ha a coaching során alakítunk ezen (attitűdváltás), a hozott problémát is jó eredménnyel tudjuk megoldani.

Kérlek, határozd meg, hogy mi nem probléma az életedben, a párkapcsolatodban!

Rohanó világunkban egyre kevesebb idő jut egymásra. Ez a felgyorsult tempó konfliktusok forrásává válhat, és kikezdheti

Mentofaktúra folyóirat
-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Dr. Kollárné Déri Kriszti:

*Bevezető a Hajótörés
művészete című könyvhöz*

Dr. Kollár Coaching

Iskolacsoport

Life Coach képzés

<http://coachkepzes.szervezetepites.hu>

MesterCoach Akadémia

Business Coach képzés

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

Mestremédiátorok

Pro Mediation Akadémia

Üzleti mediációs képzések

<http://www.mestremediatorok.hu>

a legerősebb párkapcsolatokat is. A felgyülemelő feszültségeket, problémákat gyakran a szőnyeg alá söpörjük, a helyett hogy szembe néznénk vele és idegőrlő viták helyett megoldanánk őket, vagy éppen ellenkezőleg: a hiábavaló kérdésekkel nem gyötörjük önmagunkat és a környezetünket. Az emberi kapcsolatok velejárója a konfliktus. A különbségek abban mutatkoznak meg, hogyan értelmezzük (pl. lehetőségként, vagy veszélyként azonosítjuk) és kezeljük (pl. felnagyítjuk, vagy halogatjuk a megoldásokat) konfliktusainkat.