

KAPESNÍ KOUČ

Průvodce
vnímavého člověka
vlastním životem



Bizbooks

Hana Vykoupilová

Kapesní kouč

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Hana Vykoupilová
Kapesní kouč – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2023

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

KAPESNÍ Průvodce vnímavého člověka vlastním životem KOUČ

Hana Vykoupilová

Biz books®

Rozšiřující materiály ke knize najdete na www.learninghub.cz/kouc.

© Hana Vykoupilová, 2023

ISBN tištěné verze 978-80-265-1129-8

ISBN e-knihy 978-80-265-1131-1 (1. zveřejnění, 2023) (ePDF)

ISBN e-knihy 978-80-265-1132-8 (1. zveřejnění, 2023) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-265-1133-5 (1. zveřejnění, 2023) (mobi)

Věnováno s láskou mým dcerám Klárce a Dorce.

„Když má problém řešení, nemá smysl si dělat
starosti. Pokud řešení nemá, pak starosti nám
nepomohou.“

Jeho Svatost 14. tibetský dalajlama

„Věřím, že každý z nás se narodil s jedinečným
posláním, smyslem života, který on jediný může
naplnit.“

Tina Turner, rocková zpěvačka

Obsah

Předmluva	12
Úvod	15
Podívejte se, co je uvnitř	17
Krok za krokem	19
1. Mýty o koučování	23
2. Co je to koučink	25
Krátký výlet do historie	26
Sókrates na agoře	28
Síla koučinku	29
Výstup na Mont Blanc	30
Transakční a transformační koučink	31
Příklad s nadváhou	33
Sebekoučink	35
3. Kdo je kouč a jak být koučem sám sobě	39
Gorila v zorném úhlu	41
Expert na život a expert na proces	42
Mentor a ti druzí	43
Milující lidé nejsou koučové	44
Tanec nebo hudební jamování	45
Jak být sám sobě koučem	46

4. Vztah k sobě	49
Říkat ano a cítit ne	52
Dávat i přijímat v rovnováze	54
Otázky aneb na co se dál ptát	55
Technika 3 kružnic	56
Inspirující otázka k akci	58
5. Otázky jsou klíčem	61
Typy otázek	63
Ztraceno v domněnkách	65
Obsah a forma	67
Práce, která nepřináší radost (změna kariéry)	68
Otázky aneb na co se dál ptát	70
Technika Archeolog	71
Inspirující otázka k akci	74
6. Rozum a cit	75
Přirozená inteligence lidského organismu	76
Kolik mozků v jednom těle	78
Změna postoje vede ke změně nálady	79
Slyšet vlastní odpovědi	81
Emoce jako důležitý zdroj informací	81
Kterou cestou se dát	83
Otázky aneb na co se dál ptát	85
Vědomé dýchání	87
Inspirující otázka k akci	88
7. Past hodnocení a posuzování	91
Vnitřní soudce na scéně	93
Soudní tribunál	94
Pozorovat bez hodnocení	96
Není to dost dobré	99
Otázky aneb na co se dál ptát	100
Technika Odložená audience	101

Inspirující otázka k akci	102
8. Skrytí sabotéři	103
Jak je mysl nastavená	105
Existuje i to, co nevidíme	107
Placebo je také přesvědčení	108
Krása versus intelekt?	110
Hlavně se nehádat	111
Otázky aneb na co se dál ptát	112
Technika Inventura vnitřních přesvědčení	113
Inspirující otázka k akci	115
9. Laskavý vnitřní dialog	117
Respekt k ostatním, respekt k sobě	120
Dvojí Já v urputné debatě	122
Když nemůžeš, tak přidej. Nebo ne?	124
Červená nit nedůvěry	125
Podporující a motivující zpětná vazba	126
Otázky aneb na co se dál ptát	128
Technika pro posilování laskavého vnitřního dialogu Nejblíží přítel	129
Technika pro podporující zpětnou vazbu P.A.N. Špígl	130
Inspirující otázka k akci	131
10. Hodnoty jako kompas	133
Záchranná akce	135
Hodnota v time managementu	138
Hodnota v obchodním vztahu	139
Hodnota v profesním postupu	140
Otázky aneb na co se dál ptát	141
Technika Hodnotový brainstorming	143
Inspirující otázka k akci	144
11. Změna perspektivy	145
Kolik obrázků je v jednom obrázku?	146
Cesta na kopec	148

Posvítit si na velké zvíře	149
Otázky aneb na co se dál ptát	150
Technika SLON	151
Inspirující otázka k akci	152
12. Tvůrcem a arbitrem svého života	153
Odvaha „pochválit se“	154
Mozaika a v ní jeden oslnivý kámen	156
Otázky aneb na co se dál ptát	157
Technika Strom života	158
Inspirující otázka k akci	158
13. Sebekoučink v praxi aneb slepá ulička a jak z ní ven	159
Metoda ZPOMAL	162
14. Nevěřte mýtům	165
15. Závěr	171
Seznam silných sebekoučovacích otázek pro nejrůznější životní situace	175
Vztah k sobě	176
Otázky jsou klíčem	177
Rozum a cit	178
Past hodnocení a posuzování	179
Skrytí sabotéři	180
Laskavý vnitřní dialog	181
Hodnoty jako kompas	182
Změna perspektivy	183
Tvůrcem a arbitrem svého života	185
Poznámky	187
Rejstřík	199
Literatura a zdroje	205
Poděkování	214
O autorce	215

Předmluva

Kniha, kterou právě otevíráte, vás zve do světa sebekoučování a tvoření svého života. Máte možnost se stát sami sobě průvodcem na své cestě životem a podívat se na situace, které řešíte, jiným pohledem. A získat tak inspiraci pro přemýšlení, nacházení řešení, rozpohybování nebo naopak pro zklidnění a úlevu.

Pojetí publikace je originální, obsahem i formou. Je psána čtivě, s lehkostí a přitom do velké hloubky. Najdete v ní témata zpracovaná koučovacím způsobem. Budete povzbuzováni k tomu, klást si otázky a uvědomovat si svá vnitřní nastavení, myšlenkové postoje, emoce. Na základě tohoto zvědomění se můžete rozhodovat a najít svoje vlastní řešení. Tím se kniha odlišuje od publikací přinášejících rychlé rady, které ale málokdy v životě fungují. Každý člověk je jedinečný, má své potřeby, přístupy, schopnosti a nelze recyklovat to, co jednomu funguje, jako obecné doporučení. Kniha vás vybízí k dialogu s osobou, již stojí za to více poznat a prohloubit k ní láskyplný vztah. A tou osobou jste právě vy.

Nabídka napsat předmluvu k této knize pro mě byla velkou poc-
tou. S autorkou Hankou Vykoupilovou se znám mnoho let a potká-
váme se v různých rolích. Co mě stále nepřestává okouzlovat, je její
touha dostat se věcem na kloub, porozumět souvislostem a zaměro-
vat se na celek. Přitom jít do hloubky, studovat další zdroje informací
a zapojovat výsledky nových výzkumů v oblasti neurověd a psycholo-
gie tak, aby byly prakticky využitelné v každodenní praxi.

Knih *Kapesní kouč – Průvodce vnímavého člověka vlastním ži-
votem* vám v úvodu nabídne seznámení s principy koučování a sebe-
koučování. Zároveň objasní různé představy o koučování a rozpús-
tí falešné představy, tzv. mýty o koučování. Poté následují konkrétní
témata, se kterými se autorka ve své koučovací, konzultantské a lek-
torské praxi setkává. Jsou zpracována v přehledné struktuře, s uvede-
ním praktických příkladů, s inspirující otázkou pro každodenní praxi
a možností vybrat si další otázky pro prozkoumávání vaší konkrétní
situace. Oceňuji autorčinu schopnost představit komplexní témata
praktickou a stručnou formou a předat jejich esenci. Knihu tak mů-
žete číst jak postupně, tak napřeskáčku. Je to totiž skutečně praktický
průvodce – jak uvádí podtitul knihy.

Knihu vnímám i jako navázání na předchozí autorčinu publikaci,
kterou vytvořila spolu s Helenou Zitkovou, s názvem *Připravte děti na
život – Rozvoj soft skills pro každého*, která se stala inspirací a praktic-
kou kuchařkou nejen pro děti, ale také pro rodiče, prarodiče, učitele
a další dospělé, kteří provázejí děti na jejich cestě za poznáním.

Přeji čtenářům, aby měli chuť i odvahu vydat se na cestu svého
rozvoje a pomocí této inspirující knihy se ponořit do světa objevování

možností. A vytvářet si tak svůj život v souladu se svými vizemi, hodnotami, potřebami a přáními.

Knize *Kapesní kouč* přeji, aby se ocitla v kapse všem zvědavým čtenářům a mohla tak ukázat jak svou šířku a hloubku zpracování témat, tak s lehkostí a tvořivostí nabídnout praktické tipy do každodenní praxe. A aby tím přispěla k tomu, aby se čtenáři rozhodli pro laskavý a vědomý přístup k tvoření svého života nebo se v tomto záměru podpořili.

Milý čtenáři, milá čtenářko, mít knihu o vytváření cesty svého života v kapse – to je vlastně mít svůj život ve svých rukou! A to vám moc přeji. Šťastnou cestu!

Anita Crkalová
lektorka a koučka

Úvod

Myšlenka na napsání této knihy se rodila v mé hlavě dlouhou dobu. Díky své koučovací a lektorské praxi si stále s větší intenzitou uvědomuji, jak často, ztraceni ve svých mentálních slepých uličkách, nedokážeme poodstoupit od své situace, podívat se na věc z jiného úhlu pohledu a uvědomit si, co je pro nás v danou chvíli vůbec nejdůležitější. A jak mocné může být nechat se provázet podporující a přitom nestrannou osobou naším vlastním myšlením a prožíváním a nahlédnout to, co je pro nás skutečně podstatné. Sleduji, jak často setraváme v zajetých vzorcích, ve zdánlivě uzavřených bludných kruzích a jak nám nehodnotící podpurný impulz zvenčí může pomoci. V koučinku je tímto impulzem postava kouče, pro vás, čtenáře, to může být tato kniha.

Svépomocných knih je v regálech knihkupectví celá řada a umím si představit, že můžete být skeptičtí ke všem knihám, ve kterých se slibuje, že když budete dělat to či ono, budete permanentně šťastní a spokojení. K autorům, kteří vám radí, jak máte nebo naopak nemáte ve svém životě postupovat, jako by vás znali, a přitom o vašem životě nemají ani potuchu. A proto vám nic takového nechci a ani nemohu nabídnout. Neznám váš život ani jeho detaily. Nevím, s čím se potýkáte s těžkostí a co je pro vás naopak snadné jako pírko. Jistě ale vím, že v sobě máte nesmírné vnitřní zdroje, že jste přirozeně talentovaní a ukrýváte v sobě mnoho cenných pokladů. A že když alespoň část z nich objevíte, oprášíte a podle potřeby možná také vyleštíte, sami přijdete na to, co a jak máte v nejrůznějších životních situacích udělat, jak máte postupovat, kterou cestou se vydat, abyste prožívali to, co prožívat chcete. Ať už je to spokojenost, vyrovnanost, radost, sebejistota nebo třeba lepší výkonnost ve sportu či cokoli jiného, co přichází na mysl právě vám.

Když jsem se do psaní knihy pouštěla a diskutovala o svém rodícím se nápadu s přáteli a kolegy, ptali se mě, proč chci knihu napsat a kdo budou její čtenáři. Odpovídala jsem, že důvodem je to, že koučink považuji za jednu z neúčinnějších seberozvojových metod. A právě proto, že ho považuji za metodu užitečnou, chci touto knihou přispět k objasnění toho, co to koučink je, jak široké praktické využití má a zbavit ho mýtů, kterými je opředen. A především chci prostřednictvím této knihy *nabídnout koučink v aplikovatelné rovině každému člověku*, protože skryté dispozice k tomu, být sám sobě koučem, má každý z nás. Koučink totiž může vést jednak k hlubšímu poznání sebe sama, ale v praktické rovině také k pragmatickému nalézání účinných cest a řešení, které nás dovedou k našim cílům a záměrům.

A tak knihu oceníte bez ohledu na věk, bez ohledu na to, zda-li pracujete, studujete nebo se věnujete dětem na rodičovské dovolené. Bez ohledu na to, jestli jste zaměstnanci nebo majitelé firem, bez ohledu na povolání, které jste si vybrali nebo pro které se teprve rozhodujete. Vzhledem k velkému množství sebekoučovacích otázek, které jsou v této knize obsaženy, a také vzhledem k podrobnému obsahu kapitoly, jak vhodné otázky vytvářet a pokládat, věřím, že je kniha užitečná specificky také pro všechny, kteří se pro svoji práci potřebují umět kvalitně ptát – jako jsou například učitelé, konzultanti, mediátoři, ale také třeba novináři nebo moderátoři.

Podívejte se, co je uvnitř

Knihla vás provede nejen tím, co je to koučink a kdo je to kouč, ale zejména vám **prakticky ukáže, jak být koučem sám sobě**. Podrobně vás seznámí s jednotlivými dovednostmi, které budete pro sebekoučink

potřebovat, a věřte, že už teď je máte, jen jste si je možná dosud neuvědomovali a nevíte o nich. Zároveň vám představí celou řadu reálných příběhů z praxe, a to jak těch, které jsem prožila na skupinových workshopech a školeních, tak především těch, které zažívali koučování a na koučovacích setkáních je se mnou sdíleli. Je docela dobře možné, že některé z těchto příběhů vám budou blízké a jejich prostřednictvím nahlédnete na možnosti, jež se nabízejí vám ve vaší konkrétní situaci, kterou právě prožíváte a potřebujete se v ní zorientovat. Ať už se jedná o oblast soukromou či pracovní, o náročná životní rozhodnutí či o zdánlivě prosté ujasnění myšlenek. Je možné, že některé ze situací s vámi budou rezonovat a pomohu vám najít vaše autentické řešení či postoj k tomu, co je nyní – soukromým či pracovním – tématem, kterým se právě zabýváte.

Podstatnou součástí knihy jsou otázky. Otázky jsou totiž spouštěčem k nalézání odpovědí, které vedou k *uvědomění*. A uvědomění znamená osvobození od mechanicky přijímané každodennosti a otevírá možnosti *volby*, co udělat, jak se rozhodnout. Proto každá změna, kterou chceme do svého života vnést, začíná uvědoměním. A tak knihu můžete v některých momentech svého života využívat právě a jen kvůli otázkám. Nejde přitom o to, odpovídat na všechny jako v nějakém kvízu, jde spíše o to, inspirovat se, zastavit se u těch, které upoutají vaši pozornost, s vědomím, že neexistuje dobrá a špatná odpověď. Za všech okolností existuje vaše autentická odpověď, která je cenná a hodnotná. Ať už si vyberete konkrétní sadu otázek z určité kapitoly nebo ze závěrečného seznamu, ať už vás zaujme jen jedna z nich, věřím, že vás pobídne k přemýšlení nad odpovědí, která pro vás bude přínosná. A vůbec nejcennější bude, pokud některá z nich bude podnětem pro vaše vlastní formulace.

Neméně podstatnou součástí knihy jsou také praktické techniky, jejichž prostřednictvím můžete sebekoučovací dovednosti rozvíjet. Většinou se jedná o původní autorské techniky, které jsem vytvářela v průběhu let, a věřím, že vám budou užitečné, stejně jako jsou užitečné mým klientům.

Krok za krokem

V první kapitole shrnuji nejběžnější *mýty*, které jsou s koučováním spojeny a jejichž uvedení na pravou míru je součástí této knihy. Východiskem pro pochopení celého přístupu je osvětlení toho, co je to vlastně *koučink*, proto druhá kapitola je věnována právě jemu. Dozvíte se něco málo o historii koučování, o současných přístupech a také co se skrývá pod pojmem *sebekoučink*. Ve třetí kapitole vám představím postavu *kouče*, jakou roli sehrává v celém procesu koučování a co to znamená být *sám sobě koučem*.

Počínaje čtvrtou kapitolou je každá následující kapitola zaměřena vždy na jednu *konkrétní dovednost nebo postoj*, který budete pro sebekoučink potřebovat. Dobrodružnou výpravu na cestě k sebekoučování začínáme kapitolou *Vztah k sobě*, protože to, jaký vztah máme sami k sobě, představuje důležitý výchozí bod. Následující pátá kapitola *Otázky jsou klíčem* je věnována jednomu z nejpodstatnějších nástrojů koučování i sebekoučování, a sice umění dobře se ptát a klást podnětné otázky. V šesté kapitole nazvané *Rozum a cit* se dozvíte, že odpovědi na své otázky můžete zaslechnout nejen v podobě výroků, ale také v podobě signálů svého srdce a těla. Následující kapitoly *Past hodnocení a posuzování* a *Skrytí sabotéři* jsou věnovány tomu, co nás často brzdí v našich myšlenkách na cestě k našim cílům a jak pomyslný brzdový

pedál odblokovat. Tato poznání zúročíte v deváté kapitole *Laskavý vnitřní dialog*, která vás provede tím, jak k sobě promlouvat a sami sebe podpořit v každodennosti i náročných životních situacích. Desátá kapitola *Hodnoty jako kompas* je věnována tomu, jak si usnadnit proces rozhodování a volby priorit v různých životních situacích. A protože někdy je užitečné podívat se na svoji situaci z jiného úhlu pohledu, v jedenácté kapitole *Změna perspektivy* získáte nástroje, jak to můžete udělat. Dvanáctá kapitola *Tvůrcem a arbitrem svého života* pak nabízí cesty, jak tvořit svůj život v kontextu vztahů, jichž jste součástí. Třináctá kapitola *Sebekoučink v praxi aneb Slepá ulička a jak z ní ven* do značné míry shrnuje veškerá poznání z předchozích kapitol a nabízí jednoduchý návod, co udělat, jste-li zaseknuti v nějaké situaci či stavu přemýšlení a nevíte, jak se z nich dostat. Závěrečná kapitola *Nevěřte mýtům* je věnována srozumitelnému vyvrácení mýtů z první kapitoly a přináší tak krátký a přehledný souhrn toho, co je to koučink.

Jednotlivé kapitoly, počínaje *Vztahem k sobě*, sledují pro přehlednost a snadnou orientaci stejnou strukturu: každé téma je ilustrováno na konkrétních *situacích z reálných workshopů a školení*, která jsem vedla v organizacích nejrozličnějšího zaměření. Následují *skutečné příběhy koučovaných*, s nimiž jsem měla možnost spolupracovat, které podrobněji dokreslují konkrétní téma. Silnou stránkou těchto příběhů jsou otázky, které jsem koučovaným v průběhu našich koučovacích setkání pokládala. A protože koučink je do velké míry založen na pokládání vhodných otázek, každá kapitola obsahuje následně ještě doplňující sadu *podnětných otázek*, které můžete využít. Následuje *konkrétní technika*, kterou můžete použít pro rozvoj dovednosti či postoje, kterému je kapitola věnována. A protože cílem každého skutečného

koučovacího setkání je reálná akce, kterou koučovaný podnikne, na závěr každé kapitoly vám nabízím jednu konkrétní *inspirující otázku k akci*. A to proto, aby nežůstalo pouze u slov, jak se také dozvíte v kapitole o koučování.

Na tomto místě bych ráda uvedla, v jakém významu používám některá slova, abych předešla nedorozuměním. Na řadě míst se objevuje slovo pozvání, povzbuzení nebo ponouknutí, a to tam, kde vás chci podpořit v nějakém způsobu přemýšlení či prožívání. A protože slovo *ponouknutí* pro účastníci jednoho workshopu znamenalo, jak se ukázalo, „škodolibé popichování“, chci vás ujistit, že toto slovo používám ve významu *laskavého pobídnutí*. Na několika místech se v knize objevuje také slovo funkční, případně nefunkční. Toto slovo používám ve smyslu „vedoucí k cíli“ či „naplňující nebo podporující vlastní záměr“. Považuji za důležité také uvést, že čistě pro plynulost textu a vizuální přehlednost jsem v otázkách a obecných tvrzeních zvolila mužský rod, což se pochopitelně netýká příběhů, v nichž jsou hlavními hrdinkami ženy.

Knihu jsem koncipovala jako *univerzálního průvodce*, který vás nasměruje, když si nevíte rady. Otevřete-li si tuto knihu na kterékoli straně, bude to, jako byste se setkali se svým koučem, který vás za všech okolností podpoří. Přitom tím koučem nebude nikdo jiný než vy sami. Budete-li knihu používat v jakékoli situaci, systematicky nebo ad hoc, pravidelně nebo zřídka, podporuji vás v tom, abyste důvěřovali (sebe)koučovacímu procesu. Přináší uvědomění a odkrývá možnosti vlastní volby. Od možnosti vlastní volby už je jen krůček k rozhodnutí, co dělat či nedělat nebo jaký postoj zaujmout.

