

Jutta Heller

To zvládnou!

Zvyšte svou
psychickou
odolnost





Autorka

Prof. Dr. Jutta Heller působí už více než 20 let jako samostatná trenérka, konzultantka a koučka. Expertka na psychickou odolnost vyučuje od roku 2006 především Training & Business Coaching na Vysoké škole managementu v Erdingu. Už mnoho let se zabývá změnami – v oblasti osobní i pracovní. Při své práci poskytuje impulzy a nápady pro další rozvoj.

www.juttaheller.de



Ilustrátor

Kai Pannen studoval malířství a film v Kolíně nad Rýnem. Od roku 1990 pracuje jako ilustrátor a podílí se na trikových filmech. Těžištěm jeho činnosti jsou knižní ilustrace. Pro nakladatelství Kösel ilustroval například úspěšné knihy s ovečkou Oskarem: Hlavu vzhůru!, Odvahu! a Štěstí! Kai Pannen žije a pracuje v Hamburku.

www.kaipannen.de

Obsah

Předmluva:

Dělej to jako klokan

4

1. Uvnitř i venku:

Specialista na přechody

8

2. Postavte se

na zadní

12

3. Energicky

a uvolněně

16

4. Vnímejte situaci

všemi smysly

20

5. V jednotě

je síla

26

6. Využijte šance,

hledejte řešení

30

7. Kupředu malými

či většími skoky

34

8. Shrnutí:

Ať přijde cokoli...

38

Další četba pro posílení

42



Předmluva: Dělej to jako klokan



My klokani to nemáme vůbec jednoduché. Každý den si musíme najít dostatek potravy. V našem klanu s mláďaty, dospívajícími a dospělými často vznikají boje o teritorium a objevuje se imponování. Všudypřítomná auta pro nás znamenají značné nebezpečí. A občas se přes naše území přezrenou náhlé ohnivé bouře, takže musíme utéct pryč, a pak značně strádáme, protože téměř nikde není k nalezení něco k snědku. Přesto bereme život s nadhledem, k čemuž jsme si vyvinuli řadu užitečných schopností.

Ani lidé nemají život vždy jednoduchý. Každý z nás musí zvládat nápor každodenních povinností a časového tlaku. Nároky jsou často velmi vysoké: v práci, v rodině, ve vztazích. Není divu, že pak často klesáme na mysli a věšíme hlavu. Cítíme se pod tlakem problémů, na kterých nedokážeme nic změnit a které nás sráží k zemi. Také jsme neustále konfrontováni s kritickými životními událostmi. To jsou například zásadní změny v našem životě, jako třeba nové zaměstnání, stěhování, sňatek, odchod dětí z domova, rozvod, odchod do důchodu nebo také onemocnění. A když pak ještě přijdou traumatické zážitky, které nás úplně vykolejí, je toho na nás už nějak moc.

„Obtížné“ situace však můžeme vnímat i jinak. Život nám díky nim nabízí mnohé výzvy a šance. Nemusíme být vždy úspěšní, spíše záleží na tom, co z toho