

Franz Hölzl, Nadja Raslan

Odvaha

Jak ji získat a více si užívat života





poradce
ro praxi

Franz Hölzl, Nadja Raslan

Odvaha

Jak ji získat a více si užívat života



Grada Publishing

*Knihy edice **Poradce pro praxi** se věnují nejrozumnějším tématům z oblasti komunikace, rozvoje osobnosti, budování kariéry a vedení lidí. Edice je určena jak profesionálům z řad odborných pracovníků, například lektorům, koučům, manažerům či personalistům, tak všem ostatním, kteří chtějí zlepšit své komunikační a jiné dovednosti.*

Franz Hölzl, Nadja Raslan

Odvaha

Jak ji získat a více si užívat života

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Franz Hölzl / Nadja Raslan, Mut – Wagen und gewinnen

Licensed edition by the Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Federal Republic of Germany, Freiburg, 2012

Lizenzausgabe der Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Bundesrepublik Deutschland, Freiburg 2012

Přeloženo z německého originálu knihy Franze Hölzla a Nadji Raslan „Mut – Wagen und gewinnen“

vydaného nakladatelstvím Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Německo, Freiburg, 2012

© 2012, Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Munzinger Strasse 9, 79111 Freiburg

All Rights Reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 5214. publikaci

Překlad Lucie Hessová

Odpovědná redaktorka Mgr. Martina Němcová

Sazba Antonín Plicka

Počet stran 112

První vydání, Praha 2013

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2013

Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-4782-8

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8616-2 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-8617-9 (ve formátu EPUB)

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

Obsah

O autorech	9
------------------	---

Předmluva	11
-----------------	----

Kapitola 1

Trocha odvahy nezaškodí!	13
Příběhy odvahy – není odvaha jako odvaha	15
<i>Odvaha v týmu</i>	15
<i>Odvaha, nebo domýšlivost?</i>	16
<i>Odvaha riskovat</i>	18
Odvaha na pozadí kultury a výchovy	19
<i>Odvaha a výchova</i>	20
<i>Je snad všechno gender?</i>	21
Odvaha nad zlato	22
<i>Recept na odvahu</i>	22

Kapitola 2

Jak jsem odvážný – analýza odvahy	27
Moje úroveň odvahy aneb kolik odvahy mám?	29
<i>Test rizika a odvahy pro začátečníky</i>	30
<i>Vyhodnocení: Odvážné chování, nebo riskování?</i>	30
<i>Odvaha při rozhovoru</i>	31
<i>Test: Jaký jste typ odvážlivce?</i>	32
<i>Vyhodnocení: Typ odvážlivce</i>	33
<i>Jak rozvinout své schopnosti?</i>	33
Kořeny naší odvahy – pohled do minulosti	34
<i>Cvičení: Pohled do minulosti</i>	35
Naše úroveň bezpečí a důvěry	35
<i>Cvičení: Přemýšlejte o své úrovni bezpečí a důvěry</i>	36
<i>Malý krok, jak zvýšit svoji úroveň bezpečí a důvěry</i>	36
Ochota riskovat	37
<i>Nakolik je vyvinutá vaše ochota riskovat?</i>	38
<i>Vyhodnocení: Ochota riskovat</i>	39

Zaměření na nedostatky a přednosti	40
<i>Vnímejte své přednosti!</i>	41

Kapitola 3

Blokády a překážky – od problému k řešení	45
Budování a posilování sebevědomí	47
<i>Test sebevědomí</i>	48
<i>Vyhodnocení: Test sebevědomí</i>	48
<i>Budte k sobě milosrdní!</i>	49
<i>Cvičení bez hranic: Staňte se sami sobě přítelem</i>	50
Past stereotypu – vydejte se do neznáma	50
<i>Okruh zvyků</i>	51
Stres – zachovejte si přehled, potlačte stresory	53
<i>Test výstražného zařízení</i>	54
<i>Vnitřní a vnější stresory</i>	55
<i>Cvičení: Zvládněte své vnitřní stresory</i>	57
Strach – jak ho překonat	57
<i>Jak čelíte svým strachům?</i>	58

Kapitola 4

Vize odvahy – pohled do budoucnosti	61
Samostatně utvářejte vlastní život	63
<i>Najděte svou rovnováhu</i>	64
<i>Rozšiřujte své možnosti jednání</i>	64
<i>Test rovnováhy</i>	65
<i>Vyhodnocení: Test rovnováhy</i>	66
<i>Cvičení: Moje koncepce života</i>	66
<i>Stanovení priorit</i>	67
<i>Cvičení: Pohled zpět „z budoucnosti“</i>	68
<i>Cvičení – sepnaté ruce</i>	68
<i>Učíme se od sportovců</i>	69
Zvyšte potěšení a chuť do života	71
<i>Cvičení</i>	71
<i>Chuť riskovat</i>	72
<i>Zvídavost popohání</i>	73
<i>Bludný kruh strachu</i>	74
Budujte aktivně vlastní profesní úspěch	76
<i>Motivujte se sami</i>	77

<i>Od oběti k hybateli</i>	79
<i>Rozhodujte se odvážně</i>	80
<i>Pět předpokladů pro rozhodování</i>	81
<i>Trénujte zacházení se svými strachy</i>	82

Kapitola 5

Manévrovací prostor – posouvání hranic 85

Vnímání – co říká můj vnitřní hlas	87
<i>Emoce – odkud a k čemu?</i>	87
<i>Individuální zkušenosti</i>	88
<i>Šestý smysl</i>	88
Myšlení – co říká můj rozum?	90
<i>Moc myšlenek</i>	92
Jednání – od plánu k činu	95
<i>Plánování vlastního vývoje</i>	95
<i>Vnitřní nepřítel</i>	96
<i>Individuální program odvahy!</i>	97
<i>Vyvarujte se chyb</i>	99

Literatura 101

Knihy z edice Poradce pro praxi 103

Doporučená literatura 105

O autorech

Franz Hölzl

Kouč, konzultant, licencovaný horský vůdce a autor odborné literatury. Ve své firmě „Berg und Führung“ (Hory a řízení) nabízí kurzy rozvoje řídicích pracovníků, týmů a organizací a rovněž outdoorový trénink, při němž využívá zkušenosti a schopnosti z obou oblastí: z byznysu i hor. Deset let sbíral zkušenosti z oblasti řízení a prodeje ve velkých firmách a v roce 2001 začal sám pracovat jako poradce, trenér a kouč.

Více na www.bergundfuehrung.de

Nadja Raslanová

Koučka, trenérka, párová a rodinná terapeutka a autorka odborné literatury. V roce 1998 založila firmu Raslantraining – Systemische PersonalEntwicklung se zaměřením na řízení, týmovou práci a rozvoj organizací. Jako lektorka se věnuje vzdělávání koučů a poradců a spolupracuje s vedoucími pracovníky známých firem. Nabízí mimo jiné koučink v oblasti rozvoje řídicích kompetencí a osobního rozvoje, při němž využívá práci s koňmi.

Více na www.raslantraining.de; www.pferdundfuehrung.com

Předmluva

Odvaha se považuje za ctnost, o kterou stojí za to usilovat. „Odvážné rozhodnutí!“ – to zní obdivně. Odvážní lidé slouží jako vzory. Ve skutečnosti vede mezi odvahou a domýšlivostí jen tenká hranice. Ty, kteří byli „příliš odvážní“ a jimž přílišná odvaha spíše uškodila, ostatní litují – ale neobdivují. Mnoha lidem však odvaha i naděje chybí a mají pocit: „Kdybych měl více odvahy, dokázal bych věci hodné obdivu.“

Co nám brání být odvážný? Míru odvahy určuje náš duševní postoj. Každý může být odvážný podle svých individuálních možností! Předpokladem je realisticky odhadnout své síly. Jinak se odvaha stává hazardem!

Prostřednictvím tohoto průvodce se seznámíte se svými osobními „úrovněmi odvahy“. Dozvíte se, jak je můžete posunout výš. Naše tipy vám pomohou vypořádat se s překážkami a bloky. Naučíte se, jak odvážným způsobem využívat svoji intuici a rozum. Skutečně odvážní lidé nemají slepou důvěru ve vlastní schopnosti. Skutečně odvážní lidé jsou schopní správně odhadnout rizika a možnosti.

Pro Fabiana a Hannah – důvěra, naděje, odvaha!

Nadja Raslanová a Franz Hölzl