

Elke Nürnberger

Jak získat vnitřní klid a rovnováhu





Poradce
ro praxi

Elke Nürnberger

Jak získat vnitřní klid a rovnováhu



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.

Elke Nürnberger

Jak získat vnitřní klid a rovnováhu

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Elke Nürnberger, Gelassenheit lernen

Licensed edition by the Haufe-Lexware GmbH & Co. KG,

Federal Republic of Germany, Freiburg, 2011

Lizenzausgabe der Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Bundesrepublik Deutschland, Freiburg, 2011

Přeloženo z německého originálu knihy *Elke Nürnberger „Gelassenheit lernen“*, vydaného nakladatelstvím

Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Německo, Freiburg, 2011

© 2010, Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, 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 4438. publikaci

Překlad Bc. Natalie Vrajová

Odpovědná redaktorka Mgr. Irena Koušková

Sazba Antonín Plicka

Počet stran 108

První vydání, Praha 2011

Vytisklo TISK CENTRUM s.r.o., Moravany

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2011

Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-3904-5

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-7800-6 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-7816-7 (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 autorce	7
-----------------	---

Předmluva	9
-----------------	---

Kapitola 1

Proč s klidem dojdete dál	11
--	-----------

Co je to vnitřní klid?	13
------------------------------	----

Co znamená být klidný?	13
------------------------------	----

Rozhodující je schopnost jednat	15
---------------------------------------	----

Klidu se lze naučit	15
---------------------------	----

Příčiny chybějící rovnováhy	16
-----------------------------------	----

Co se s námi děje, když ztratíme nervy	16
--	----

Co nás vytáčí?	17
----------------------	----

Reakce místo akce	17
-------------------------	----

Pozice oběti	19
--------------------	----

Typické vzorce chování	20
------------------------------	----

Snaha omluvit své chování	22
---------------------------------	----

Řešení: proaktivní přístup místo reaktivního	22
--	----

Co vám přináší vnitřní rovnováha	23
--	----

Kapitola 2

Jak změnit svůj postoj	29
-------------------------------------	-----------

Jak rozpoznat a překonat předsudky a stereotypy v myšlení	31
---	----

Omezené vnímání	31
-----------------------	----

Stanovené očekávání	34
---------------------------	----

Zpracujte na svých dogmatech	37
------------------------------------	----

Zbavte se předsudků	43
---------------------------	----

Jak ven z pasti perfekcionismu	46
--------------------------------------	----

Berte se vážně	48
----------------------	----

Zodpovědný přístup k sobě	49
---------------------------------	----

Schopnost určit vlastní potřeby	51
---------------------------------------	----

Pozitivní myšlení a vyjadřování	52
---------------------------------------	----

Život – problém nebo výzva?	53
-----------------------------------	----

Zamyslete se nad svým stylem vyjadřování	54
--	----

Uvědomte si své hodnoty	55
-------------------------------	----

Kapitola 3

Jak trénovat klidné chování	59
Rozhodněte se pro vnitřní klid	61
<i>Jednat rovná se rozhodovat</i>	<i>61</i>
<i>Máte možnost volby</i>	<i>62</i>
Určit si správné priority	63
<i>Test: Jak si umíte rozvrhnout čas?</i>	<i>63</i>
<i>S časem nakládejte opatrně</i>	<i>65</i>
Schopnost převzít a předat zodpovědnost	66
<i>Být zodpovědný versus cítit se zodpovědný</i>	<i>66</i>
<i>Kdy můžete zodpovědnost delegovat?</i>	<i>68</i>
Budte důslední	69
<i>Důsledně směřujte k vnitřnímu klidu</i>	<i>69</i>
<i>Naučte se říkat ne!</i>	<i>70</i>
<i>Budte disciplinovaní</i>	<i>71</i>

Kapitola 4

Techniky pro konfliktní situace	73
Komunikujte jasně a s úctou	75
Jak čelit verbálním útokům	76
<i>Elegantní obranné metody</i>	<i>76</i>
<i>Budte pohotoví</i>	<i>78</i>
Při přímém napadení neztrácejte sebejistotu	81
Jak jednat s problematickým partnerem	84
<i>Plačtivá citlivka</i>	<i>85</i>
<i>Zarytý nemluva</i>	<i>86</i>
<i>Tlučhuba</i>	<i>87</i>
<i>Cizopasník zneužívající soucitu druhých</i>	<i>89</i>
Jak v případě nutnosti zachránit situaci	90
<i>Únik jako záchrana</i>	<i>90</i>
<i>Jak se uklidnit</i>	<i>91</i>

Doporučená literatura	95
------------------------------------	-----------

Knihy z edice Poradce pro praxi	97
--	-----------

Poznámky	100
-----------------------	------------

O autorce

Elke Nürnberger

působí již mnoho let jako výkonná ředitelka poradenské firmy nürnberg & partner. Pracuje jako trenérka, mediátorka a kouč pro řadu velkých podniků i vrcholových manažerů. Svými články pravidelně přispívá do odborných časopisů, věnuje se především tématům komunikace, vedení a konfliktů.

Více informací naleznete na webové adrese:

www.nuernbergerpartner.de

Předmluva

Člověk, který dokáže na výpady druhých reagovat s chladnou hlavou, si zaslouží obdiv. Kdo by nestál o to, umět si v emocionálně vypjatých situacích zachovat klid a sebejistotu? Pro někoho je to hračka, jiným se zrychluje tep už při pouhé představě něčeho podobného. Každodenní starosti, napětí, stres, který může vést až k hlučným výbuchům zlosti – je vám to povědomé? Pak držíte v rukách tu správnou knihu.

Nedostatek vnitřního klidu v mnoha případech trvale poškozuje zdraví člověka a má negativní vliv také na jeho úspěšnost v profesním životě. To ale zdaleka není všechno. Jedno čínské přísloví říká: „Nikdy se nehněvej, neboť za jediný den spálíš dřevo, které jsi sbíral celé týdny.“ Pravdou je, že dát do pořádku to, co jsme v návalu zlosti napáchali, nás pak stojí velké množství času a energie. Některé vztahy však mohou utrpět takovou újmu, že je to poznamená navždy.

Klid a rozvahu lze trénovat. V této příručce se dozvíte, jakým způsobem můžete ovlivnit svůj způsob myšlení a komunikace tak, abyste v každodenním životě i v těžkých situacích dokázali zůstat nad věcí. Množství příkladů, přehledných tabulek a praktických rad vám ukáže, co dělat pro to, abyste postupně dosáhli většího vnitřního klidu a stability. Carpe diem...

Elke Nürnberger



Proč s klidem dojdete dál

Pokud si dáte předsevzetí, že budete do budoucna klidnější a vyrovnanější, brzy zjistíte, že to není vůbec snadné. Nejde jen tak přehodit výhybku a najednou být v pohodě. Všechno vězí v naší hlavě, neboť způsob, jakým přemýšlíme, ovlivňuje i naše chování.

V této kapitole se dozvíte:

- » v čem spočívá umění zachovat klid (str. 13),
- » proč se mu dá naučit (str. 15),
- » co se s námi děje po fyzické a emocionální stránce, když se přestaneme ovládat (str. 16),
- » jaké jsou příčiny vnitřní nerovnováhy (str. 17),
- » co získáte, když dokážete zůstat nad věcí (str. 23).