

KLÚČ OD KONFLIKTU



Autor: Dodka Danová
www.dodkadanova.sk

Jún 2018

Pár slov na úvod

Milí moji,

práve máte pred sebou knižku, ktorá si kladie za cieľ pomôcť širokej verejnosti zorientovať sa v problematike konfliktov. Tých konfliktov, v ktorých sa denne zmietajú, z ktorých nevedia nájsť východisko, z ktorých sa im zhoršuje zdravotný stav, z ktorých... Tých konfliktov, ktoré nás posúvajú dopredu, ktoré nás ženú k aktivite, ktoré sú motorom vývoja... Tak ako to s tými konfliktami je?

Každý človek je originál a my paradoxne a často očakávame, že sa bude správať podľa nás, podľa našich očakávaní, podľa našich predstáv. Každý človek je jedinečný, unikát, originál – nie je na svete takého ďalšieho rovnakého. Stvoriteľ tvorí iba originály, netlačí nás cez kopírku. Na tento svet prichádzame ako originál, a často sa našim životom chceme niekomu podobať, prispôbovať a sami zo seba robíme čiesi kópie, a logicky v tej cudzej roli nemôžeme byť šťastní. Nebojme sa našej originality, je naša, len a len naša. A že nám niektorí občas nerozumejú? To nevadí! Aj my nerozumieme všetkým. **Dôležité je rešpektovať sa v rôznosti.** My sa potrebujeme vo svojej rôznosti. Chceli by ste svet, v ktorom by všetci ľudia boli ako vy? Alebo ako ja? Nie, ja som rada, že svet je plný jedinečných unikátov, **páči sa mi život vo svete originálov.** Ty si originál. Nie si odliaty z formičky ako jeden z mnohých, si unikát. Aj tvoj sused je originál, aj tvoja svokra, aj tvoj šéf, aj... dôležité je rešpektovať sa v rôznosti.

Táto knižka nemá ambíciu byť najlepšou v teórii o konfliktoch ako vede, **táto knižka má ambíciu** byť najlepšou v prínose pre prax, pre lepšie osobné vnútorné pochopenie sily postoja ku

konfliktom, okamžité uplatnenie v živote čitateľa a tak zlepšenie jeho života. Nielen zvýšením sebavedomia, ale hlavne uvoľnením myšlienok v hlave aj pre ďalšie príjemnejšie stránky života ako riešenie konfliktov. Lebo tie zvládneme a ideme ďalej. Ideme ďalej s úsmevom. Prečo s úsmevom? Lebo sme hrdí na seba, že sme zvládli ďalšiu prekážku, že sme skúsenejší, silnejší, zdatnejší.

Táto knižka nemá ambíciu byť peknou obrázkovou knižkou. **Táto knižka má ambíciu** byť praktickou obsahovo bohatou a užitočnou pre život, každá kapitola plná poznatkov a praktických informácií, názorov a myšlienok k téme.

Táto knižka nemá ambíciu byť knižkou na jedno prečítanie na jeden dúšok, a dosť. **Táto knižka má ambíciu** byť knižkou na ploche vášho pc alebo vo vašej rodinnej knižnici, s možnosťou nazretia do jej kapitol opakovane podľa potreby.

Táto knižka nemá ambíciu o niečom čitateľa presvedčať, táto knižka nemá ambíciu očakávať absolútny súhlas čitateľa s každým z jej vyše 50 500 slov. **Táto knižka má ambíciu** dať čitateľovi príležitosť získať aj takýto, možno iný, možno nový, ale určite mojím životom overený pohľad na konflikty.

Táto knižka nemá ambíciu byť perfektná v gramatickom alebo grafickom prevedení. **Táto knižka má ambíciu** dať čitateľovi pocítiť vôňu človečiny, preto je písaná ľudskou rečou a s láskou pre ľudí, ktorí ju podvedome hľadajú, nájdu a po jej dočítaní si povedia: „Konfliktov sa už nebojím!“

Prečo som sa rozhodla napísať túto knižku?

Lebo nemôžem inak, lebo to tak cítim z môjho srdca, z môjho presvedčenia, z mojej „ústavy“. Veľmi som chcela ľudskou rečou napísať knižku o konfliktoch, až tak veľmi, že som musela

- aby som sa mohla **raz** pozrieť sama sebe do očí. Napísala som ju tak, ako by som ju ja rada čítala v čase, keď som o konfliktoch vedela tak málo ako vnímam, že sa o konfliktoch teraz všeobecne vie.

Mladí ľudia pri dospievaní vstupujú do života vyzbrojení množstvom v škole nadriľovaných faktografických vedomostí a súčasne nepripravení na to základné, čo v každodennom živote potrebujú – na efektívnu komunikáciu, na zvládanie a riešenie konfliktov, na život vo vzťahu, nemajú zručnosti ako si riadiť svoj život – svoj čas, talenty, svoje sny a túžby. Ak majú šťastie, dokážu sa to naučiť vo svojej rodine alebo v okolí. Ak však nedostanú dobrý základ v rodine, tak iba dookola opakujú zlé vzorce. Iba minimum z nich si to uvedomí, a rozhodne sa to zmeniť, naučiť sa robiť to inak. **Vedomosti** dokážeme iných ľudí naučiť rôznymi metódami, ale pri **zručnosti** ako je táto, je to zložitejšie. Ťažko vás niečo naučí niekto, kto to sám dobre nielen neovláda, ale ani nepraktizuje. Ťažko vás naučí niekto šoférovať – kto ani nemá vodičák a nešoféruje, ťažko vás naučí niekto hrať hokej, kto sa nevie ani korčuľovať.

Hoci nás o konfliktoch v škole neučili, vieme si toto „učivo“ dobrať. Ani práci s mobilným telefónom, s internetom, so sociálnymi sieťami, atď. nás v škole neučili, a ako ju bravúrne denne zvládame – lebo to potrebujeme, tak sme si učivo sami aktívne dobrali. Rovnako aj zvládanie konfliktov potrebujeme pre život náš každodenný, tak si učivo vieme dobrať. Riešenie konfliktu patrí medzi významné zručnosti, ktoré by si mal každý človek osvojiť. Ako veľmi nám toto učivo chýba, ukazuje aj v súčasnosti rastúci trend konfliktov na školách aj v rodinách, počet nešťastných hoci materiálne zabezpečených ľudí, kríza rodiny, preplnenosť súdov spormi, počet exekúcií, počet rozvodov, počet bezdomovcov, počet samovrážd, počet vojen

dnes prebiehajúcich vo svete. **Schopnosť zvládať konflikty je životne dôležitá zručnosť.**

Človek dneška lieta do vesmíru, zvláda medzihviezdne priestory - mal by dokázať zvládnuť aj malý priestor medzi ním a tým druhým človekom.

V tejto knižke **využívam symboliku zámok a kľúč** v názve, v grafike aj v logike. Do knižky som prehľadne vložila základné poznatky z teórie konfliktov (**v symbolike konflikt predstavuje zámok**) a hlavne zo spôsobov riešenia (**v symbolike riešenie predstavuje kľúč**). Na to, aby som dvere otvorila, potrebujem použiť správny kľúč – nie poznať do detailov každú súčiastku zámku, jej zloženie a fyzikálne zákony mechanizmu zámku. Aký kľúč použijeme je v našich rukách – zloženie zámku nie.

Knižka má **9 kapitol, každá kapitola má peknú myšlienku, príbeh, jadro témy aj tipy na domácu úlohu.** To všetko má asi 50 500 slov, a vošlo to na 200 stránok A5.

Niekomu trvá celý život kým pochopí, že **problémy tu nie sú na to, aby nás trápili, ale na to, aby nás posunuli dopredu. Takto prosím pristupujme k čítaniu tejto knižky.** „Nepraj si, aby to bolo ľahšie; praj si aby si bol lepší.“ – je myšlienka Jima Rohna. Keď to prenesiem do našej témy, tak by to znelo - nepraj si menej problémov, praj si viac schopnosti ich zvládať.

Naozaj neviem, ako veľmi budete prekvapení z toho, čo sa v tejto mojej knižke dočítate. Verím, že Vám to pomôže skvalitniť život. **Veľmi si to želám!** Svet potrebuje viac tvorcov pokoja ako provokatérov konfliktov.

Príjemné čítanie Vám želám!

30. jún 2018

Dodka

Pár slov o autorke



Kde bolo, tam bolo... V minulom tisícročí v neveľkej dedinke pri Nitre sa do skromnej rodiny stolára Jozefa a jeho manželky Alžbety narodilo najmladšie piate dieťa a dievčatku dali meno Jozefa. Po otcovi, tradičné slovenské meno v ženskom podaní. A volajú ho **Dodka**.

Som pokojná žena v nepokojnom svete. Od malička idem akosi proti prúdu, už som si na to zvykla. Dnes som zrelá žena s bohatými životnými skúsenosťami. Som vyznávačom hodnôt, ktoré sa nedajú kúpiť. A takou hodnotou je aj pokoj - opak nepokojov, svárov, sporov, hádok, konfliktov, vojen... Mám vnútorný pokoj. A ten chcem pomôcť nájsť každému z Vás. Či sa to podarí na 100% neviem, ale že sa o to treba pokúsiť, to určite viem. **Rozumiem konfliktom - naučím Vás ich zvládať.**

Počas dlhých rokov „drania nohavíc“ v školských laviciach (9 ZŠ + 4 SŠ + 4 VŠ = 17) som sa naučila veľa, ale **nič o komunikácii a riešení konfliktov**. To nás v škole neučili - ani v učebných osnovách, ani v žiadnych krúžkoch. A to som patrila k tým lepším študentom! Za socializmu to neboli potrebné témy do učebných osnov - všetko bolo dané, za nás rozhodnuté, jednoznačné a navonok bezkonfliktné. Mrzí ma, že sa tieto dôležité témy pre život iba veľmi sporadicky dostávajú do škôl.

Dlho som si myslela, že istí ľudia problémy majú – a iní nie. Dlho som bola presvedčená, že istí ľudia problémy prevažne vytvárajú a istí ľudia ich prevažne riešia. Dlho som vnímala, že niektorí ľudia sa z problémov vyzujú a iní sa v nich topia. Dlho som verila, že jedinou správnou cestou je predchádzanie problémom – že je možný život bez problémov. Dlho som sa domnievala, že schopnosť riešiť problémy človek dostáva alebo nedostáva do výbavy už pri jeho narodení, a ďalej nič - bodka. Dlho som žila v názore, že keby sa dalo riešeniu problémov naučiť, tak by sa to predsa učilo v škole ako hlavný predmet. Dlho som pozorovala, študovala, pracovala a hlavne žila život plný problémov a konfliktov..., aby som včas pochopila, že konflikty sú nevyhnutnou súčasťou života. Majú ich všetci. Ľudia sa líšia hlavne spôsobom ich riešenia. Zvládanie problémov a riešenie konfliktov sa dá naučiť.

Je nemožné žiť bez konfliktov. Je rozumné naučiť sa ich zvládať.

Mám pocit, že celý môj doterajší život bol prípravou na moju aktuálnu pomoc ľuďom zvládať ich spory a konflikty, ľuďom ktorí o ňu majú záujem, ktorí pomoc hľadajú, ktorí chcú aktívne posúvať svoj život dopredu, ktorí chcú byť pokojnejší a spokojnejší. **Preto som mediátor a kouč. Som certifikovaný mediátor a kresťanský kouč.**

Vzájomne sme sa našli s oblasťou, v ktorej môžem využiť svoje skúsenosti aj vedomosti z oblasti konfliktov, v ktorej využívam svoje talenty, v ktorej sa môžem trvalo vzdelávať, v ktorej som nezávislá, oblasti, ktorá pomáha ľuďom dnešnej doby, oblasti, ktorá má v našej krajine potenciál rozvoja, oblasti, ktorá sa mi stane vášňou. Tou oblasťou je konflikt manažment, a špeciálne **MEDIÁCIA + KOUČING** = ony sú tie správne pre mňa a ja pre ne. Prečo? Lebo súčasný svet a človek dneška v ňom žijúci už má takmer všetko materiálne - no predsa mu niečo dôležité

chýba. Najviac zo všetkého potrebuje **pokoj a mier**, namiesto vojen, konfliktov, hádok a sporov. Mediácia a koučing orientovaný na riešenie k pokoju prispievajú. **Preto som mediátor a kouč. Som certifikovaný mediátor a kresťanský kouč.**

Pomáham ľuďom zvládať problémy a konflikty samých so sebou (konzultáciou, koučingom) alebo s inými ľuďmi (konzultáciou, mediáciou).

K mediácii a koučingu som dozrela nielen teoretickým vzdelaním, ale hlavne po desiatkach rokov manažérskej práce s ľuďmi, s bohatými skúsenosťami manželky v takmer 35 - ročnom manželstve, počas aktívnej výchovy našich troch dnes už dospelých detí, spolu s prvými rokmi užívania si nádhernej roly šťastnej trojnásobnej babinky.

Moje teoretické vedomosti a hlavne dlhoročné praktické skúsenosti s riešením konfliktov som sa v roku 2014 rozhodla zužitkovať na výkon slobodného povolania **mediátor** - som zapísaná v Registri mediátorov vedenom na Ministerstve spravodlivosti pod ev. číslom 1057. Som členkou Asociácie mediátorov Slovenska, aj Asociácie rodinných mediátorov Slovenska. Som autorkou e-knihy „Na kávičke s Mediáciou“, ktorá je pre vás všetkých ZDARMA na stiahnutie na mojom webe - písala som ju ľudskou rečou s cieľom zvýšiť informovanosť o mediácii ako metóde mimosúdneho riešenia sporov.

V roku 2017 som úspešne absolvovala jedinečný výcvik „**Kresťanský kouč**“. Prečo? Počas mojej manažérskej praxe som mala príležitosť nielen sa kvalitne v koučingu vzdelávať, ale aj prakticky byť koučovaná profesionálnym koučom, aj koučovať. Je pravda, že koučing bol vtedy orientovaný na výkon, výsledok, business koučing. Cítila som, že koučing ako

metóda dokáže ísť ďalej a pomôcť človeku viac. Kresťanský koučing mi ukázal až ako ďaleko dokáže koučing zájsť. Podľa mojich osobných skúseností kresťanský koučing dokáže ísť najďalej, najhlbšie – až do duše. Kto ho nezažil, nevie ako chutí. Keď sme o diaľnici iba počuli ale nevyskúšali jazdu po nej, keď sme o dobrom jedle iba počuli ale necítili jeho chuť v ústach, keď sme o láske iba čítali ale nezažili ju..., to všetko je tak, ako keď sme niečo o koučingu počuli a nezažili ho, a o kresťanskom koučingu osobitne.

Som autorkou blogu na mojom webe www.dodkadanova.sk, kde je aj môj príbeh.

Všetkým Vám ďakujem za záujem o tému zvládania konfliktov, želim radosť v srdci a pokoj v duši!

30. jún 2018

Dodka

www.dodkadanova.sk

Prehlásenie :

Som autorkou tejto knižky. Šíriť ju doporučujem odkazom na môj web www.dodkadanova.sk, kde je možné knižku získať. Ďakujem za pochopenie a rešpektovanie tohto prehlásenia.

Tipy na čítanie tejto knižky:



- Môžete sa rozhodnúť čítať knižku od začiatku do konca - to doporučujem.
- Môžete sa rozhodnúť čítať od najzaujímavejšej kapitoly pre vás.
- Určite nevynechajte prosím úvod a záver.
- Poznámky - vytvorte si možnosť robenia Poznámok ku knižke. Nieкто si poznámky robí priamo do knižky, nieкто do mobilu, nieкто na záložku v knižke, nieкто do samostatného súboru vo svojom pc...Ak túto tlačenu knižku budete čítať viacerí, isto ju nechcete počmárať vašimi poznámkami, otáznikmi, výkričníkmi... zvolte si prosím pred jej čítaním formu poznámok.
- Po každej kapitole si do Poznámok zapíšete čo vás zaujalo, čo vám počas čítania napadlo, aký AHA moment, ako to môžete uplatniť vo vašom reálnom živote, čo urobíte ako prvé, vaše otázky k obsahu kapitoly.
- V súbore Poznámky je dobré zapisovať si aj svoje domáce úlohy z každej kapitoly.
- K Poznámkam sa budete vracat' vždy, keď to bude pre vás potrebné.
- Poznámky vo vhodnej forme a vašich úpravách mi môžete poslať meilom a vrámci 30-minútovej bezplatnej online konzultácie ku každej zakúpenej knižke, si ich môžeme spolu prejsť.
- **Tak poďme na to, už sa neviem dočkať!**

9. kapitola – ROZHODOVANIE

Myšlienka:

Otázka nespočíva v tom, či to dokážeme – ale v tom, či sa to **rozhodneme** urobiť.

Príbeh:

Peter stál pred dôležitým rozhodnutím. Končil strednú školu a mal sa rozhodnúť, kam sa prihlási na vysokú. Výber vysokej školy predstavuje zásadné rozhodnutie, ktoré predznamená smer pre celý život. Peter začal tým, že si pripravil zoznam kritérií, ktoré by mala jeho vysoká škola spĺňať. Ku každému kritériu priradil váhu podľa stupnice 1-10 a podľa toho určil priority. Potom sa poradil v škole, niečo vyhľadal na nete. Výsledkom bol zoznam niekoľkých škôl, ktoré pripadali do úvahy. U týchto vysokých škôl si preštudoval dostupné materiály a vyhľadal aj ľudí, ktorí tam študovali. Pri porovnaní jednotlivých škôl sa ukázali výhody a nevýhody každej z nich. Peter si týmto spôsobom vybral školu, ktorá v jeho osobnom hodnotení dosiahla najviac bodov, a pre tú sa rozhodol. Čo na to hovoríte? Rozhodujete sa aj vy podobne?

Význam rozhodovania

Len málo vecí má na náš život tak zásadný vplyv ako kvalita našich rozhodnutí. Ako vyzerajú naše vzťahy, naše životy, ako šťastní alebo nešťastní sa cítíme, ako sme na tom zdravotne, finančne,... to je len pár príkladov dôsledkov, ktorých príčinou boli do veľkej miery naše predchádzajúce rozhodnutia. To, čo často označujeme za šťastie, je správna voľba v správnom čase. Významnou zložkou šťastia je umenie správneho rozhodovania. Kvalita nášho života do veľkej miery závisí od kvality našich rozhodnutí. **Rozhodovanie je dôležitou**

súčasťou nášho života, lebo ovplyvňuje nielen náš život, ale často aj životy iných ľudí.

Podľa prieskumu realizovaného na Cornellovej univerzite, **denne prijmeme priemerne až 3 tisíc rôznych rozhodnutí.** Niektoré z nich sú pre nás len bežnou rutinou, iné nám robia vrásky na čele a dajú nám poriadne zabrať. Uvedený údaj tak svedčí o tom, aké dôležité je vedieť sa správne rozhodovať.

Pre niekoho smutná správa je, že sa rozhodovaniu v živote nedá uniknúť. Občas mu uniknúť chceme, rozhodnutie odkladáme a odkladáme, a ono nás aj tak dobehne. Rozhodovaniu sa dlhodobo nevyhneme. Nie je život bez rozhodovania. Do konca nášho života budeme musieť urobiť nespočítateľné množstvo rozhodnutí. A každé z nich nejakým spôsobom ovplyvní náš život, našu budúcnosť.

Pre všetkých dobrá správa je, že sa rozhodovaniu dá naučiť. Keď sa naučíme rozhodovať tak, aby do nášho života i života iných ľudí prúdilo viac dobra, urobili sme dôležitý krok na ceste k osobnej zrelosti.

Náš život je výsledkom rozhodnutí, ktoré sme urobili v minulosti. Pokiaľ chceme na našom živote niečo zmeniť, pokiaľ chceme iný výsledok, potrebujeme začať robiť iné rozhodnutia.

Náš životný úspech závisí na našich rozhodnutiach, nie na podmienkach, ktoré máme.

Žiť šťastný a spokojný život nie je náhoda, ktorá spadne z neba alebo sa stane vplyvom rôznych okolností. Žiť šťastný a spokojný život je predovšetkým **osobné rozhodnutie.** Rozhodnúť sa žiť taký život, aby mi na ňom záležalo. Predtým, ako sa rozhodneš v živote čokoľvek robiť, uisti sa, že ti to bude robiť radosť a že vďaka tomu budeš šťastnejší. Potom ti už v rozhodovaní nebude brániť nikto a nič. Každý úspech začína rozhodnutím urobiť to. Nie je úspech bez rozhodnutí.

Vidíme, že sme sa narodili s rôznou úrovňou schopnosti rozhodovať. Dobrá správa je, že všetci sa ju vieme ďalej učiť rozvíjať. **Schopnosti rozhodovať sa dá naučiť.** Súčasťou učenia sa rozhodovať je aj to, ktoré rozhodovania sú zbytočné, a je lepšie nepotrebné vynechať alebo užitočné zautomatizovať.

Aj pokoj v našom živote je naše rozhodnutie. Jedinou a nevyhnutnou podmienkou pokoja je dobrá vôľa. A to je naše rozhodnutie. Aj láska je rozhodnutie. Nie je to iba cit, ako si často a podľa mňa nie celkom správne myslíme. Aj manželstvo je rozhodnutie. Aj život podľa pravdy je len naše rozhodnutie. Nič viac. Ostatné sú výhovorky. Aj odpustenie začína rozhodnutím. Aj rozhodnutie nad čím rozmyšľame, aj rozhodnutie, ako riešiť alebo ako pristupovať k problému, je rozhodnutie.

Ak sa budem rozhodovať tak ako doteraz, tak môj život bude vyzeráť tak ako teraz. Chcem to tak?

Rozhodovanie a veda

Rozhodovanie je staré ako ľudstvo samo. Odkedy sa ľudia začali rozhodovať, začali rozmyšľať aj o tom, ako k rozhodovaniu dochádza. Po stáročia pozorovali ľudia a konštruovali zložité teórie o mechanizme rozhodovania. Už od éry starých Grékov sa rozhodovanie točilo okolo jedného – ľudia sú racionálne bytosti. **Ľudská racionalita bola definíciou človeka.** A preto sa pri rozhodovaní pozornosť zameriavala iba na racionálne za a proti. V tejto „škole“ som vyrastala aj ja.

Neskôr vedci zistili, že predpoklad iba racionálneho chovania je chybný. Ako ľudia nie sme „zostrojení“ iba ako racionálne bytosti. Kedykoľvek prijímame nejaké rozhodnutie, náš mozog je zaplavený emóciami a jedná pod ich vplyvom. I keď sa ľudia snažia by racionálni a ovládať sa, **emócie ovplyvňujú naše**

rozhodnutia. Pre niekoho to môže vyznieť nezodpovedne, aby emócie rozhodovali.

Ukazuje sa, že príliš dlho sa predpokladalo, že ľudské chovanie je buď racionálne alebo iracionálne. Buď sa riadime štatistikou alebo inštinktom. Rozumom alebo srdcom. Dnes sa uznáva, **že správne rozhodnutie vyžaduje využívať obe stránky.**

Rozhodovanie v konfliktnej situácii sa neradi racionálne, pretože sa v ňom uplatňujú iracionálne emočné faktory. Obtiažnosť, náročnosť rozhodovania v konflikte, je daná množstvom alternatív a ich hodnotami.

Niekedy by sme na uľahčenie nášho rozhodovania najradšej užili nejakú tabletku. Alebo využili online aplikáciu v mobile. Nič také však neexistuje. Prečo? Lebo konkrétne rozhodovanie nemá obecné riešenie, náš svet je na to príliš zložitý, aby boli vopred jasné všetky odpovede a riešenia. Vtedy by sme neboli slobodní, všetko by bolo jasne vopred rozhodnuté, boli by sme len vykonávatelia, otroci. A to zjavne nebolo úmyslom S(s)tvoriteľa ľudstva. On nás vybavil mozgom, srdcom a slobodnou vôľou. Aby sme sa sami mohli slobodne rozhodnúť. Aby sme neboli otroci.

Tajomstvo úspešnosti je v tom, že vieme, kedy máme ktorý spôsob rozhodovania použiť. Niekedy preváži potreba všetky možnosti starostlivo racionálne posúdiť a analyzovať, inokedy je hlasnejší hlas srdca.

V minulosti bolo rozhodovanie jednoduchšie – bolo menej možností. Ak si v súčasnom množstve možností chceme zachovať zdravý rozum aj primeraný čas rozhodovania, odporúča sa spísať si klady a zápory všetkých možností, zúžiť výber na 2-3 najlepšie možnosti, v nich sa zamerať na výhody a tam počúvať svoju intuíciu. Smola, kto ju nemá.

Rozhoduje automat?

Rozhodovanie sa je našou každodennou činnosťou. Je zaujímavé, že väčšinu času len opakujeme svoje minulé rozhodnutia. Mozog programuje naše rozhodovanie na základe našich skúseností: čo nás kedy zbolelo, za čo nás kedy hrešili, v akej situácii sme sa cítili nepríjemne, zle. Možnosť voľby síce máme v každom okamihu, ale iba málokedy ju využijeme. Podstata je v tom, že väčšinu času fungujeme v režime „autopilota“. Náš autopilot v hlave rozhoduje za nás. Často nám to vyhovuje, je to pohodlné – hlavne keď autopilot robí rozhodnutia, ktoré prinášajú pohodu. Keď sa stanete vedomými tvorcami svojich postojov, svojho chovania a dokonca aj svojich myšlienok, nastane vo vašom živote veľká zmena.

Rozhodovanie je chlieb náš každodenný – či už sa rozhodujeme, o ktorej hodine ráno vstaneme a či vôbec, čo si dáme na raňajky alebo ideme bez nich, čo si oblečieme,.... Na akú školu ideme, akú prácu si vyberieme. Niekedy sa v živote ocitneme tam, kde nechceme byť. Zvláštny paradox. Ako je to možné, že nás naše vlastné rozhodnutia môžu priviesť tam, kde nechceme byť? Prečo prežívame situácie, ktoré sami nechceme, a pritom sme sa pre ne dobrovoľne rozhodli? Ako je to možné, že sa v živote môžeme ocitnúť v situáciách, z ktorých sa potom zotavujeme celé roky?

Kríza rozhodovania

Súčasná doba je paradoxne poznačená krízou rozhodnutí. Ľudia dnes nechcú robiť kroky, ktoré zaväzujú na celý život. Mnohým sa zdajú náročné, niektorí ich dokonca vyhlasujú za prekonané, prežité, pre niektorých dokonca zbytočné. Chceme radšej všetko, čo sa ponúka, do radu vyskúšať. Ideálne s možnosťou vrátiť, odstúpiť od zmluvy, nič neriskovať. Za tým všetkým je ale hlboko ukrytá rovnaká príčina – nedostatok našej viery v seba a viery v niekoho nad nami.

Keď sa rozhlíadneme okolo seba, vidíme, ako sa ľudia vedú alebo nevedú správne rozhodovať. Áno, v škole nás to neučili. Aj veľa vzdelaných ľudí si zničilo život v dôsledku zlých, nesprávnych, špatných rozhodnutí. Rozhodovanie je pre množstvo ľudí jednou z najťažších úloh.

Rozhodovanie je tak náročná úloha, že psychológia dokonca pozná pojem „**rozhodovacia paralýza**“ – neschopnosť rozhodnúť sa. Rozhodovacia paralýza je zákerný nepriateľ. Čím viac možností máme na výber, tým horšie sa rozhodujeme pri výbere jednej z nich. Kde je zložitý výber, tam zvykneme odkladať rozhodnutia. Preto rozhodovacia paralýza často vedie k prokrastinácii.

Čím je rozhodovanie zložitejšie a dôležitejšie, tým viac energie nám berie. U niekoho samotný okamih výberu rozhodnutia vytvára negatívnu emóciu, a tak rozhodovanie odkladáme na potom. Rozhodovacia paralýza môže viesť k tomu, že človek je rozhodovaním tak vyčerpaný, že mu už nezostáva sila na vykonanie samotnej činnosti.

A to ešte príde chvíľa, keď máme pred sebou nie jedno – ale veľa otvorených rozhodnutí. Logicky vieme, že by sme mali postupovať od najdôležitejšieho, ale výskumy potvrdzujú, že sa rozhodujeme na základe toho, čo je najjednoduchšie vyhodnotiť.

Patrím k ľuďom, ktorí s rozhodovaním nemajú problém, naopak - rozhodujem sa a rozhodujem rada. Ešte na začiatku dospelosti som si myslela, že to je tak u všetkých ľudí - že predsa nikto nemôže mať problém s rozhodovaním. Neskôr, keď som absolvovala rôzne manažérske školenia na túto tému, ale hlavne keď som následne ľudí v tejto oblasti viac sledovala, aj potom keď som sa rozhodla venovať téme zvládania konfliktov (konflikt manažmentu), aj dnes z praxe mediátora a kouča - som pochopila, že väčšina ľudí má s rozhodovaním

reálny problém, nevedia to, robia to neradi, niektorí sa rozhodovania doslova boja.

Prečo sa bojíme rozhodovania? Pretože rozhodovanie je často spájané s neistotou – že nemáme všetky potrebné informácie pre prijatie správneho rozhodnutia. Nikdy nebudeme mať k dispozícii všetky informácie sveta, ktoré k rozhodnutiu potrebujeme a napriek tomu sa potrebujeme rozhodnúť v danej chvíli najlepšie ako vieme s daným množstvom informácií. Pretože rozhodnutie môže priniesť nepochopenie okolia, rodiny, priateľov. Máme strach z ich reakcií. Pretože rozhodovanie ovplyvňuje našu budúcnosť – a my sa bojíme, že si ju nevytvoríme dobrú. Pretože rozhodovanie ovplyvňuje aj iných ľudí, našu rodinu, naše deti – bojíme sa tej veľkej zodpovednosti.

Potreba rozhodnúť sa u niekoho vyvolá stres, vnútorný konflikt. Rozhodovanie je zodpovednosť. Nikdy nedovoľ, aby strach rozhodoval o tvojej budúcnosti.

Naučme sa správne rozhodovaniu, aby sme si uľahčili život a urobili ho príjemným. Majme odvahu sa rozhodnúť. **Ak sa nevieme a nerozhodneme my, rozhodnú za nás iní.**

Rozhodovanie a rozhodnutie

Možno sa nám na prvý pohľad zdá, že je to to isté – ale nie je to to isté.

Rozhodovanie je proces a rozhodnutie je výsledok procesu, **rozhodnutie je výsledok rozhodovania. Rozhodovanie je proces – rozhodnutie je výsledok.**

Rozhodovanie je napätie, rozhodnutie je uvoľnenie napätia. Rozhodnutie prináša uvoľnenie napätia, ktorým sa vyznačovalo rozhodovanie.

Rozhodnutie nemá spiatočku

Zbytočne veľa času strácame hodnotením našich rozhodnutí alebo rozhodnutí iných ľudí. Tie však boli správne v tom danom okamihu, teraz po čase sa na ne pozeráme inak.

Nikdy sa necíťte previnilo za rozhodnutia, ktoré ste urobili v minulosti. Vtedy, v danej chvíli ste urobili to najlepšie rozhodnutie, aké ste vtedy vedeli urobiť. Každé rozhodnutie je správne vzhľadom k okamihu, v ktorom bolo urobené. Keď neskôr považuješ svoje niektoré rozhodnutie za zlé, potom to dobré na ňom je práve poučenie sa z neho. Nabudúce budeš múdrejší a rozhodneš sa lepšie.

Neexistuje zlé rozhodnutie - existuje iba skúsenosť. Že by sme sa teraz rozhodli inak, to je možné, ale to neznamená, že sme sa vtedy rozhodli zle. Rozhodli sme sa vtedy najlepšie. Tu sa mi vynára spomienka na môjho otca, ktorý vravieval: „Mať tie roky a tento rozum.“ Ako dieťa som to nechápala, ale dnes to chápem veľmi dobre.

Majme na pamäti to najdôležitejšie pri rozhodovaní, že **každé rozhodnutie je správne v tom danom okamihu**. Pochváľme sa za každé rozhodnutie, ktoré urobíme, a pokiaľ časom zistíme, že iná varianta by bola lepšia ako tá, ktorú sme si pri našom rozhodovaní vybrali, aj tak sa pochváľme, že sme si uvedomili túto skúsenosť. Nikdy nie je neskoro – pokiaľ dýchame...

Keď sa rozhodneme, treba ísť za svojim rozhodnutím a neotáčať sa späť.

Prejdite dverami a zabuchnite za sebou, aby ste spravili skalopevné rozhodnutie. Toto je technika „zabuchnuté dvere“: vžite sa do situácie, že sa nachádzate v miestnosti, z ktorej vedú viaceré dvere a vy môžete prejsť len jednými z nich. Ešte stále v tej predstave si vyberte jedny dvere a prejdite nimi. Prechádzate a zrazu počuť buchot – dvere sa za

vami zabuchli a keď ich skúšate otvoriť, tak sa to už nedá. Sú natrvalo zamknuté. Tak sa rozhodnete kráčať do neznáma, **prijat' zodpovednosť za to, že ste si vybrali práve tieto dvere** a postupne odhaľujete, čo vás na tej novej ceste čaká. Práve tak vytvoríte skutočne pevné rozhodnutie. Jednoducho si jedny dvere vyberiete a zabuchnete ich (vy) za sebou a uvedomíte si, že už nie je cesty späť. Je nová cesta, nové dvere, nové hľadanie riešení a radosti. Niekedy **stačí jedno rozhodnutie pevné ako skala a náš život sa zmení.**

Druhy rozhodnutia

Rozhodnutia sú v našom živote veľmi dôležité, lebo určujú našu budúcnosť. V živote robíme veľké množstvá rozhodnutí, niektoré rozhodnutie možno len raz za život. Rozhodovanie je chlieb náš každodenný, preto je dobré vedieť, aké druhy rozhodnutí robíme, do akej skupiny naše konkrétne rozhodnutie patrí.

Základné členenie rozhodnutí:

- **osobné rozhodnutie** – človek nielenže rozhoduje sám o sebe vo vlastnom záujme, ale svoje rozhodnutie spravidla aj vlastným úsilím realizuje a naplňuje.
- **funkčné rozhodovanie** – je charakteristické tým, že človek vo funkcii rozhoduje v záujme niekoho iného a spravidla z podnetu niekoho iného aj o niekom inom. A rozhodnutie je prevažne realizované inými ľuďmi, nie rozhodovateľom (manažérske, politické, správne...).

Každá skupina sa môže ďalej členiť :

- **malé rozhodnutia** – nazývame ich aj nedôležité, sú tie, ktoré nás nikde neposúvajú. Paradoxne ich je na počet najviac, a často sa opakujú, vykonávame ich rutinne, podvedome, automaticky. Nenarobia veľa škody, je možné ich napraviť.

- **stredné rozhodnutia** – nazývame ich aj bežné, sú tie, ktoré udržujú náš život v chode (čo si oblečiem, čo si dám na obed, kedy pôjdem večer spať, ...), ale neovplyvňujú naše strategické rozhodnutia.
- **strategické rozhodnutia** sú tie, ktoré nás posúvajú ďalej a udržujú, čo už máme. Môžu narobiť veľa škody a ich náprava býva ťažká. Napr. výber školy, výber manžela, výber partnera do podnikania, výber zamestnania, ako riešiť bývanie, ako sa starať o svoje zdravie, ako investovať úspory, ...

Čo je to rozhodovanie

Rozhodovanie si niekedy zamieňame len za manažérsku, profesionálnu zručnosť. To je však omyl. Rozhodovanie je každodenná činnosť v živote každého človeka. Nevieť, či robíme niečo častejšie, ako sa rozhodujeme?

Rozhodnutie je energia. Niekedy ešte nevieme, ako to urobíme. Ale keď sa rozhodneme, veríme, že nám príde do cesty aj AKO. Schopnosť rozhodnúť sa má obrovskú silu. Rozhodnite sa, čo sa bude diať, kto budete a ako toho dosiahnete. Stačí sa rozhodnúť.

Rozhodovanie je výber medzi rôznymi alternatívami. Rozhodovanie je výber z možností. Rozhodovanie znamená hľadanie správnej voľby.

V rozhodovaní potrebujeme vedieť rozlíšiť medzi **cieľom** a **prostriedkom**. Hrá to kľúčovú úlohu pri správnom rozhodovaní. Napr. „Nežijeme preto, aby sme jedli – ale jeme preto, aby sme žili.“ V tejto múdrosti je jasne rozlíšené medzi cieľom (žiť) a prostriedkom (jesť). **Ciele** sú hodnoty samy v sebe, ako napr. pravda, pokoj, láska. Hodnoty sú naša ústava z kapitoly 4. **Prostriedky** sú cesty, ktorými ciele dosahujeme. Potrebujeme ťahať prostriedok k cieľu – nie cieľ k prostriedku.

Venujme pozornosť tomu, ako sa rozhodujeme. Schopnosti rozhodovať sa dá naučiť.

Slobodná vôľa

Sloboda znamená zodpovednosť. To je hlavný dôvod, prečo sa jej väčšina ľudí bojí – toto vedel už George Bernard Shaw.

Stvoriteľ nám dal veľkú dôveru – dal nám **právo slobodne sa rozhodovať**. Dal nám slobodnú vôľu. Sloboda je v rozume a vo vôli. Slobodné a vedomé rozhodnutie. Niekedy však robíme to, čo nechceme a nerobíme to, čo chceme. Lebo to, čo chceme, si myslíme že nedokážeme. Pozor! Čo si myslíme, nemusí byť pravda.

Žijeme v dobe, kedy máme úžasnú výsadu sa slobodne rozhodovať. Sme slobodní a máme slobodnú vôľu. Nie sme otroci, aby sme iba plnili príkazy. Vedieť sa rozhodnúť potrebujeme všetci. A v škole nás to neučili ...

Moja ústava v rozhodovaní

„Ako sa mám rozhodnúť?!?“, nám prebleskne v mysli. Ktorú činnosť uprednostniť, keď obidve ma lákajú a najradšej by som bola tam aj tam? Ale nedá sa, treba sa rozhodnúť pre jedno alebo druhé. Podľa čoho sa rozhodujeme? Každý využíva svoju osvedčenú metódu, niekto pri každom rozhodovaní improvizuje. Niekto využíva napr. toto – ak si neviete určiť, čo má v danej chvíli pre vás väčšiu prioritu, tak si predstavte nasledovné: Keby ste škrtili tú prvú vec a išli by ste na druhú, bolo by vám to ľúto? A keby ste naopak škrtili druhú vec a zúčastnili by ste sa prvej akcie, bolo by vám to ľúto? A teraz ich porovnajte: Čo by ste viac ľutovali, keby ste to neabsolvovali? Čo by vám urobilo väčšiu radosť, keby ste tam boli? A práve vec, ktorá má pre nás v danom momente väčšiu prioritu, tak nás viac naplní radosťou a spokojnosťou, než keby sme išli na inú s nižšou prioritou. Možno nám bude trochu ľúto, že sme neboli tam aj tam,

no **väčšia priorita nám viac naplní náš vnútorný džbán spokojnosti.**

Ak sa nevieme rozhodnúť, alebo keď sa potrebujeme utvrdiť v rozhodnutí, pomôže nám **naša ústava z kapitoly 4**. Na aké hodnoty bude mať vplyv moje rozhodnutie? Keď sa rozhodnem pre variantu A, v ktorých hodnotách pocítim posilnenie? Keď sa rozhodnem pre variantu B, budem zdravšia, šťastnejšia, aký to bude mať vplyv na financie, rodinu, atď.? Moja ústava výrazne pomáha v rozhodovaní. Každý deň si môžete vyskúšať rozhodovanie podľa tohto systému a trénovať, trénovať. Aj chodiť sme nevedeli a naučili sme sa to, hoci po veľa pádoch a modrinách. Aj rozhodovať sa naučíme, preto trénujme a zdokonaľujme sa.

Takže ak sa nevieme napríklad rozhodnúť, či ísť s deťmi na prechádzku alebo s kamoškou na kávu, alebo ísť na pivo alebo si urobiť s manželkou romantický večer, alebo ísť na rodinnú návštevu alebo na párty ku kamarátom, tak neexistuje pre všetkých všeobecné a správne pravidlo. Každý z nás si musí určiť v danej chvíli svoju vlastnú prioritu. A tá je pre neho v tej chvíli tá správna.

Keď sa rozhodujete, nepýtajte si radu od ostatných. Spýtajte sa človeka, ktorý je zodpovedný za váš život – spýtajte sa seba. Možno sa „ten človek“ bude zo začiatku zdráhať, že on nevie a nech rozhodnú druhí, ... ale trezливо ho to dokážete aj podľa tejto kapitoly naučiť. Držím vám v tom palce! Pomôcť môže aj kouč.

Múdry človek by mal poznať rozdiel medzi prioritami a posterioritami. V tom je základ. V poznaní, čo je najviac dôležité a čo menej. Mať v tom jasno a držať túto líniu. Žiť podľa priorít. Žiť podľa svojej „ústavy“. Také poznanie vedie k tomu, ktoré činnosti prestaneme robiť, alebo ich budeme

minimalizovať. Uvoľníme si ruky a priestor pre dôležité priority. Uvoľníme si ruky pre skutočne hodnotnú a zmysluplnú činnosť.

Typy ľudí a rozhodovanie

Niektor sa rozhoduje hneď, bez dlhého rozmýšľania. Niektor rozmýšľa stále, ale k rozhodnutiu sa akosi nevie dopracovať. Určite poznáte ten pocit, kedy nie ste s niečím spokojní, zvažujete zmenu, ale rozhodnutia sa bojíte. Vidíte stále iba negatíva. Niektor sa rozhoduje impulzívne a rýchlo, čo možno neskôr ľutuje.

• racionálny vs. emocionálny

- a) **racionálny** – takýto človek na dosiahnutie svojich cieľov používa silu vôle. Dnešný svet oceňuje tento typ ľudí. Dosahujú veľkej účinnosti. Nedostatok: tendencia prehliadať určité aspekty reality, ktoré protirečia ich teoretickému mysleniu.
- b) **emocionálny** – reaguje a rozhoduje sa na základe svojich pocitov. Títo ľudia vedia byť nadšení, zapálení pre niečo. Nedostatok: zmena nálad niekedy spôsobuje zmenu rozhodnutia.

• zdráhavý vs. rýchly

- a) **zdráhavý** – takýto človek odkladá rozhodnutia, možno aj zo strachu pred tým, že by mohol/a urobiť nesprávne rozhodnutie. Títo ľudia si myslia, že ešte neprenikli na koreň problému a veci. Boja sa riskovať, chcú si byť absolútne istí. Odkladajú svadbu alebo novú prácu, lebo sa boja. Preto minú cieľ.
- b) **rýchly** – človek má veci veľmi rýchle vyriešené a jasné aj bez dopriania si dostatočného času na rozmyslenie. Títo ľudia nevedia alebo nedoceňujú, že aj naša duša, naše vnútro, potrebuje určitý čas predtým, než dosiahne jasnosť, čo potrebuje, či chce. Moja schopnosť rýchlo sa rozhodovať môže u iných vzbudiť obdiv, no niekedy pod

touto rozhodnosťou sa môže skrývať môj strach pred slabosťou. Takto urobené rozhodnutia sa môžu neskôr ukázať ako nesprávne, bolestivé a zraňujúce.

Úloha: poznať samého seba, svoje silné a slabé stránky či tendencie; učiť sa do procesu rozhodovania zapojiť obidvoje, tak rozum ako aj emócie. Dopriať si správny a potrebný čas – kairos.

- **vnútorná sloboda**

- a) **sloboda „OD“** - je to sloboda **od neusporiadaných náklonností**. To neznamená, že už nebudú vôbec prítomné v mojom živote. Skôr to znamená, že som si ich vedomý a nedovolím im, aby ony určovali smer môjho rozhodnutia.
- b) **sloboda „PRE“** - rozhodnúť sa **pre lepšiu možnosť z viacerých podobných**. Pre prijatie dobrého rozhodnutia potrebujem počúvať aj svoj vnútorný hlas.

- **podľa akceptácie rozhodnutia**

- a) **„uspokojovači“** – sú spokojní s najbližším najskorším rozhodnutím, ktoré im vyhovuje,
- b) **„perfekcionisti“** – každé rozhodnutie považujú za nedokonalé a hľadajú ďalšiu a ďalšiu dokonalejšiu verziu rozhodnutia.

Fázy rozhodovania

Rozhodovanie je proces, nie je to iba okamih – hoci často sa nám to tak javí. Rozhodovanie sa dá trénovať aj naučiť.

Základné fázy rozhodovacieho procesu:

1. Formulovanie problému a určenie cieľa.
2. Analýza faktorov rozhodovania, určenie kritérií a pravidiel.
3. Hľadanie a tvorba variantov.
4. Vyhodnotenie variantov.
5. Prijatie rozhodnutia.

6. Realizácia rozhodnutia.

Pri niektorých malých rozhodnutiach ich preletíme za sekundu, najčastejšie 2. a 4. krok preskočíme. Niektoré kroky máme radšej, iné menej. Dôležité je o nich vedieť. Ja osobne veľmi rada vytváram varianty, z ktorých si môžem vybrať – mám rada 3. a 4. krok. Mať jednu možnosť je pre mňa najhoršia voľba. Viem, že pre niekoho je jedna voľba dobré, dokonca pre iného najlepšie riešenie - netreba sa rozhodovať. Za minulého režimu bolo všetko dané, zabudli sme sa rozhodovať? Nebolo toľko možností sa rozhodovať. Niektoré rozhodovanie si môžeme rozdeliť na viac častí, aj časovo. Keď nemáme silu hneď prejsť celý proces dôležitého rozhodovania, majme odvahu urobiť prvý krok, a potom ďalší ...

Ako rýchlo sa rozhodovať?

Patrite k tým, ktorí sa dokážu rýchlo a „správne“ rozhodnúť? Alebo ste typ, čo zvažuje varianty, analyzuje výber a rozhodovanie ho stresuje a aj po čase sa vracia do minulosti a hovorí si, že by bola bývala vhodnejšia tá druhá varianta? Všetko má svoj čas, doprajte si ho aj pri rozhodovaní. Neponáhľajte sa. Niekedy to chceme mať čím skôr za sebou, tak rozhodnutie urobíme raz-dva. Inokedy to odkladáme a posúvame trvalo do veľkej krajiny Potom. Všetko má svoj čas – aj čas na rozhodovanie. Koľko? Sú na to viaceré teórie, napr. min. 3 nádychy a 3 výdychy.

Mne je blízke jedno praktické indiánske pravidlo 3x3:

- malé dilemy rozhodnúť do 3 úderov srdca (pizza alebo cestoviny?)
- väčšie dilemy rozhodnúť do 3 nadýchnutí (kúpim si tie topánky alebo nie?)
- veľké dilemy rozhodnúť do 3 východov slnka ...

Čo poviete na staré indiánske pravidlo rozhodovania? Kiež by sme ho mali v krvi, o koľko ľahšia by bola naša hlava. Cvičte to, dá sa to natrénovať. Inak by ste z nedočkavosti mohli urobiť viac chýb ako osohu, alebo odkladať rozhodnutie do neurčita.

Nerozhodnosť je brzda

Ako táto brzda vyzerá v praxi? Večer si líham s pevným predsavzatím, že od zajtra začnem realizovať zásadné a prelomové zmeny. Keď sa ráno zobudím, v mysli sa objavia prvé otázniky a pochybnosti. Je to správne? Nie je to nebezpečné, podarí sa to? Nedostanem sa do problémov? Aká to bude hanba? Čo na to povedia ...? Pochybnosti sa šíria, rozhodnosť sa stráca. S rozhodnosťou sa stráca aj chuť a motivácia. Ešte si to premyslím. Večer múdrejšie rána! Poradím sa s kamarátom Ferom. Alebo aj s Petrom. Viac hláv, viac rozumu. Nerozhodnosť začína prevládať. Kamarát Fero nás poriadne vystraší. Peter ešte pridá. Ved' môžeš...! Skončíš ako...! Nebuď blázon...! Pod' radšej na pivo, tam nám nič nehrozí... Tak nejako končí väčšina smelých plánov. A podľa toho život aj vyzerá.

Nerozhodnosť nás oberá o drahocenný čas a energiu.

Opakovane rozmýšľame nad vecami, nad ktorými sme už veľakrát rozmýšľali. Rozhodujeme sa nad vecami, o ktorých sme už niekoľkokrát rozhodli. Opakovane sa uisťujeme a opakovane sa nevieme rozhodnúť. Boli by sme radi, keby nakoniec rozhodol niekto za nás. Nech je on zodpovedný za prípadné omyly a zlyhania! Takto nejako vyzerá nerozhodnosť v praxi. Dokonalá brzda.

Nerozhodnosť je jedna z najčastejších príčin neúspechu.

Nerozhodnosť je spoľahlivá brzda na ceste k vlastnému šťastiu. Spoľahlivo paralyzuje každý pozitívny vývoj. Paralyzuje vôľu i sebavedomie. Nerozhodnosť je cesta, ktorá vedie v lepšom prípade k častému a opakovanému neúspechu. V horšom

prípade až k pozícii outsidera. Mnoho ľudí rozmýšľa nad svojim životom a uvedomuje si potrebu zmeny. **Zmena znamená rozhodnutie k činom.** Nerozhodnúť znamená rozhodnúť sa pre zotrvanie v súčasnom stave.

Koho je viac - rozhodných alebo nerozhodných ľudí?

Nerozhodných je menej vidieť, sú potichu, väčšinou ich predstihnú rozhodní. Pre nerozhodného človeka sú typické črty:

- bojí sa rizika – že sa rozhodne zle, váha, má strach zo zlého rozhodnutia,
- vysoký sklon k perfekcionizmu – hľadá dokonalejšie a dokonalejšie rozhodnutie, ideálne riešenie, ktoré neexistuje. Perfekcionistov je dosť a perfektných rozhodnutí málo.

Nerozhodnosť vedie k priemernosti. Nerozhodnosť bráni pohybu dopredu. Nerozhodní sa nerozhodujú pre nové možnosti, ale zostávajú pre istotu tam, kde sú. Rozhodní ľudia sú úspešnejší ako nerozhodní. Výskumy ukazujú, že čím máme viac volieb – tým sa ťažšie rozhodujeme - všetci, rozhodní aj nerozhodní. Z troch variant si vyberieme ľahšie ako z 20-tich.

Rozhodní ľudia sa neboja rizika? Boja sa, ale ho akceptujú a sú pripravení brať na seba dôsledky svojich rozhodnutí.

Nerozhodnosť je osobnostná vlastnosť. Nesúvisí priamo so vzdelaním. Aj vzdelaní a múdri ľudia môžu byť nerozhodní. Nerozhodnosť sa pripisuje viac ženám ako mužom. Rozhodnosť je bližšia mužom ako ženám - muži idú s odvahou do rizika, ženy berú viac do úvahy dopady rozhodnutia na ostatných, muži menej. Muži majú predispozíciu robiť odvážnejšie riskantnejšie rozhodnutia. Idú častejšie s odvahou do rizika, veria si, že to zvládnu.

Nerozhodnosť súvisí s nízkym sebavedomím. Nerozhodný človek si neverí. Má obavy vykročiť do neznáma. Donekonečna sa snaží utvrdzovať vo svojom názore a presvedčení. To je do

istého momentu správne. Môže múdro rozmýšľať i múdro hovoriť, ale činy stále chýbajú. Váhavosť mu bráni v potrebných zmenách. Nerozhodnosť ho imobilizuje.

Nerozhodnosť býva často sprevádzaná negatívnymi pocitmi. Nerozhodný človek sa necíti dobre. Uvedomuje si svoju rozpoltenosť a nemohúcnosť. Zároveň nemá dosť vnútornej sily, disciplíny a motivácie nepríjemnú situáciu zmeniť. Pociťuje nespokojnosť i bezradnosť. Váhavosť mu stále viac komplikuje život. Predovšetkým preto, lebo sa o potrebné zmeny nakoniec ani nepokúsi. Nerozhodnosť je nenápadná, tichá, deštruktívna.

Asi poznáte príklad rozhodného a nerozhodného človeka v obchode. Nerozhodný sa hnevá na rozhodného, že povrchno a bezhlavo rýchlo sa rozhoduje. Rozhodný zase na nerozhodného, čo nad tým všetkým toľko medituje. Treba poznať svoju odlišnosť, mať trpezlivosť jeden s druhým.

Metódy rozhodovania

Metód rozhodovania je veľmi veľa, uvediem pre mňa základných 9:

1. SWOT analýza
2. Paretovo pravidlo: 80/20
3. Šesť otázok
4. Mentálne mapy
5. Zmenový kríž
6. Descartov štvorec
7. Metóda 10/10/10
8. Hod mincou
9. Koučing

1. SWOT analýza

Je univerzálna technika zameraná na zhodnotenie **vnútorných a vonkajších faktorov**. Jej autorom je Albert Humphrey, ktorý ju navrhol v šesťdesiatych rokoch 20. storočia a názov vznikol z

počiatočných písmen anglických názvov jednotlivých faktorov: **S**trengths – silné stránky, **W**eaknesses – slabé stránky, **O**pportunities – príležitosti, **T**hreats – hrozby.

2. Paretovo pravidlo: 80/20

Paretovo pravidlo (niekedy tiež Pareto princíp alebo Pravidlo 80:20) je pomenované podľa talianskeho ekonóma a sociológa Vilfreda Pareta, ktorý koncom 19. storočia zistil, že v Taliansku bolo 80% bohatstva v rukách 20% ľudí. Všeobecne možno Paretovo pravidlo vyjadriť tak, že **20% príčin spôsobuje 80% výsledkov**. Dôsledkom pravidla je, že pri rozhodovaní či plánovaní je potrebné sústrediť sa predovšetkým na oných kritických 20%, čím je možné dosiahnuť 80% možného efektu. Podstatné je oných kritických 20% identifikovať. Paretovo pravidlo možno v praxi využiť takmer vo všetkých oblastiach.

3. Šesť otázok

Je to jedna z najvšeobecnejších a pritom najúčinnějších analytických techník. Používa sa tiež názov šesť'slovný graf alebo šesť sluhov. V angličtine je niekedy označovaná ako **5W + 1H** (who, what, where, when, why, how). S trochou zveličenia možno povedať, že sa jedná o polozenie základných „detských“ otázok - **kto, čo, kde, kedy, ako a prečo** - týkajúcich sa určitej témy. Existuje niekoľko obmien formulácií otázok - napríklad:

- **Kto** - určenie dotknutých subjektov.
- **Čo** - určenie dotknutých objektov, predmetov.
- **Kedy** - určenie časových aspektov.
- **Kde** - priestorová lokalizácia problému, priestorové aspekty.
- **Ako** - určenie dejov, procesov, mechanizmov, spôsobov fungovania.
- **Prečo** - určenie príčin, dôvodov, účelov.

alebo Šesť'slovná tabuľka:

- **AKO** poznať, že problém ne/nastal? kvalitatívne aspekty
- **KTO** ne/prispel k jeho príčinám? subjekty
- **KDE** problém ne/nastal? priestorové a miestne aspekty
- **PREČO** problém ne/nastal? príčinné aspekty
- **KEDY** problém ne/nastal? časové aspekty
- **ČO** je/nie je problém? obsahové aspekty

Iná alternatíva:

- **Čo** je a čo nie je problém?
- **Kedy** problém nastáva a kedy nenastáva?
- **Prečo** problém nastáva a prečo nenastáva?
- **Kde** problém nastáva a kde nenastáva?
- **Kto** spôsobuje problém a kto prispieva k jeho riešeniu?
- **Ako** zistíme, že problém nastal a ako zistíme, že nenastal?

4. Mentálne mapy (Mind Maps)

Sú veľmi účinnou technikou, použiteľnou najmä pri riešení problémov, učení a osobnom rozvoji. Ide o grafické spracovanie riešeného problému pomocou grafov, zahŕňajú všetky podstatné aspekty a dimenzie problému a ich vzájomné väzby a súvislosti. Mapy sú vytvárané buď pomocou farebných ceruziek na papier alebo pomocou počítača a špeciálneho software. Mentálna mapa je vysoko individuálnym spracovaním špecifickej témy alebo problému.

5. Zmenový kríž

Je jednou z techník, ktorá pomôže zmapovať situáciu z čo najviac strán. Volá sa aj „matica zmeny“ alebo zmenový kríž. V roku 2005 techniku predstavili psychológovia Cavanagh

a Grant, a od tej doby pomáha ľuďom robiť zodpovednejšie rozhodnutia v rôznych oblastiach ich života.

Zmenový kríž mapuje pozitívne a negatívne motivácie ku zmene. Pozerá sa na zmenu zo 4 uhlov pohľadu a vedie nás zamyslieť sa nad všetkými 4 oblasťami. Uvidíme tak možnosti, ktoré by sme za iných okolností mohli prehliadnuť. **Aké 4 oblasti mapujeme?** Najlepšie na papieri do štyroch kvadrantov takto (ľavý stĺpec Súčasná situácia + -, pravý stĺpec nová situácia +-):

- Súčasná situácia pred zmenou pozitíva + negatíva
- Budúca situácia po zmene pozitíva + negatíva

Niekedy vidíme iba samé negatíva súčasnej situácie a iba pozitíva novej situácie. Alebo naopak. Vidíme iba samé pozitíva súčasnej a samé negatíva novej. Preto je dobré sa pri dôležitých rozhodnutiach zastaviť, nájsť si čas pozrieť sa na situáciu nie iba z dvoch, ale zo 4 uhlov pohľadu. Doprajte si čas. Maticu môžeme robiť aj vo dvojici, ak sa situácia týka oboch.

Pravdepodobne nám pôjde vyplniť ľahko polovica zmenového kríža. Dva kvadranty na uhlopriečku, lebo sú dosť previazané. Tu je doporučené venovať čas hlavne **kvadrantom, ktoré nám idú vyplňať ťažšie**. Tam je asi schované to, čo hľadáme. A jeho objavenie nám môže ovplyvniť celý proces rozhodovania.

Niekedy fakty v kvadrantoch aj bodujeme. Keď potom spočítame čísla v danom kvadrante, uvidíme, kde je bodov najviac. Nevýhody odpočítame od výhod. Výsledok nám pomôže k prijatiu takého alebo onakého rozhodnutia.

6. Descartov štvorec

pri uplatnení ktorého si odpovieme len na 4 otázky :

1. Čo sa stane, ak sa to stane? – čo získate

2. Čo sa stane, ak sa to nestane? – o čo prídete?
3. Čo sa nestane, ak sa to stane? – nevýhody urobenia
4. Čo sa nestane, ak sa to nestane? – nevýhody neuskutočnenia (pozor na dvojité zápor, aby odpoveď neskončila ako prvá)

Na tejto metóde sa mi páči to, že nás vedie pozrieť sa na vec zo 4 strán, zo 4 uhlov pohľadu. Obvykle sa rozhodujeme len podľa prvej otázky, z jedného uhla pohľadu. Ja ju robím na čistom papieri zloženom z každej strany na polovicu a do vzniknutých 4 plôch si vpisujem odpovede.

7. Metóda 10/10/10

Autorstvo tejto jednoduchej a praktickej metódy sa pripisuje Suzy Welch. Vďaka tejto metóde premyslíme rozhodnutie v troch rôznych časových intervalov: Ako sa po rozhodnutí budem cítiť za **10 minút**? Ako asi za **10 mesiacov**? Ako asi za **10 rokov**? Vnímanie pocitov by nám malo pomôcť rozhodnúť sa nielen v jasnom prípade, keď sú všetky tri situácie pozitívne.

8. Hod mincou

Pýtate sa, či to myslím vážne? Panna alebo orol? Áno, toto je metóda rozhodovania, ktorú si pamätáme nielen z detstva (kto žmúri, kto vykopuje, či sa budem s ním kamarátiť, ...). V dospelosti je potrebné o tejto metóde vedieť, že hod ako spôsob náhodnej voľby medzi dvoma možnosťami sa odporúča **pri dilemách o všednostiach, o banalitách, alebo keď sa nevieme rozhodnúť medzi 2 veľmi podobnými možnosťami**. Je to metóda rýchla, okamžitá, emočná – vo výsledku nejde o veľa. Pri dôležitých veciach sa neodporúča. Tam musíme zapojiť rozum a srdce.

Mincou si hádzeme nie preto, aby rozhodla za nás, ale pre ten okamih, kým je minca vo vzduchu, a my v tom okamihu vieme, v aký výsledok dúfame, očakávame, veríme, želáme si, chceme... **Hod mincou nás vnútorne pohol k rozhodnutiu.**

Hod nás priblížil k rozhodnutiu a k prežitiu pocitu po ňom. Už som sa stretla s názorom, že hodom mince chcú vedieť, čo si o tom myslí vesmír.

9. Koučing

Táto metóda nám pomôže v prípade, keď sa nevieme sami dopracovať k rozhodnutiu. Neznamená to, že za nás rozhodne kouč – znamená to, že kouč nám samým pomôže v nás to rozhodnutie nájsť. V nás nosíme riešenia všetkých našich problémov, len ich nevieme našimi doterajšími uhlami pohľadu vidieť. Kouč nám pomôže nájsť naše vlastné odpovede na naše otázky.

Kedy a ako sa učíme rozhodovať?

Tak, že rozhodujeme - nie tak, že iba plníme príkazy. A tak by sme mali učiť aj deti rozhodovať - dáme im príležitosť rozhodovať, nerozhodujeme vždy a vo všetkom my rodičia za nich.

Kedy je vhodný čas na učenie rozhodovať sa? Deti sa pomerne skoro rozvíjajú v osobnosti s vlastným názorom. Preto by sa mali už v rannom veku učiť robiť prvé rozhodnutia – vždy **s ohľadom na ich psychický vývin a schopnosti**. Ak sa deti musia rozhodovať príliš skoro, môže ich to nadmerne zaťažovať. Ak sa deti rozhodovať nenaučia vôbec, bude im to už o pár rokov chýbať. Už malé bábätká sa vedia rozhodnúť pre jednu z viacerých hračiek, deti od dvoch rokov sa vedia rozhodnúť medzi dvoma rozprávkami, deti od troch rokov sa vedia rozhodnúť, čo chcú jesť alebo čo si obliecť do škôlky. V školskom veku sa deti už vedia rozhodnúť o svojich záľubách a krúžkoch. Schopnosť rozhodovania sa rozvíja s vekom dieťaťa a priestor mu rozumne vytvárajú rodičia (isto sa dieťa nebude rozhodovať, ako často sa umývať zuby, alebo kedy sa ide večer spať).

Učenie rozhodovaniu patrí k dozrievaniu dieťaťa. Odporúča sa, aby prvé rozhodovania detí boli medzi variantami, pri ktorých nemá dieťa čo stratiť – a to z dôvodu, aby sa u dieťaťa nevytvoril strach z rozhodovania, ak by malo hneď o niečo prísť. „Ktorú rozprávku si chceš pozrieť ako prvú – Máša a Medved' alebo Ferdo Mravec?“ Dieťa vie, že nič nestráca – že si môže pozrieť obidve rozprávky, a súčasne si užíva možnosť vlastného výberu, vlastného rozhodnutia, vlastnej slobody, vlastnej dôležitosti.

Rodičia svojim prístupom k rozhodovaniu ovplyvňujú aj vývin osobnosti dieťaťa. Tvrdé neustále „NIE“ pri výchove môže priniesť zvyk, že za neho rozhoduje niekto iný. Je na to aj odborný názov „**naučená bezmocnosť**“. Rodič, ktorý nedáva dieťaťu možnosť primerane spolurozhodovať, mu dáva najavo, že na jeho názor nie je nikto zvedavý a súčasne, že je „normálne“ nevšimáť si želania a názory iných ľudí. A to nie je dobrý základ do budúcnosti dieťaťa, lebo komunikovať s inými, rešpektovať ich názory, vysporiadať sa s rozdielnymi názormi, atď., sú dôležitým predpokladom pre zdravý vývin dieťaťa v dospelosti. Deti sú vnímaví pozorovatelia. Všimajú si na svojich rodičoch, či menia alebo nemenia svoje rozhodnutia. Preto pri rozhodovaní budme dôslední a hlavne ako manželia jednotní. Poznáte to: „Mami, ty si povedala... ale tatino povedal...“. Po vyslovení rozhodnutia držme slovo. **Kde sú slová v jednote s činmi, tam je aj prirodzený rešpekt.**

Zopár tipov na záver:

- Priority, ciele, hodnoty = **ústava**. Sústreďme sa na to, čo chceme – lebo častejšie vieme, čo nechceme, ako to, čo chceme.
- **okolie** – niekedy nás naše okolie, spoločnosť dokáže ovplyvniť viac, ako by malo. Aj v rozhodovaní. Ak sa obklopíme ľuďmi plnými elánu, energie a radosti – vraj to

bude mať vplyv aj na naše rozhodovania. Ale platí to aj naopak – ak si do života necháme zasahovať negatívne naladených ľudí, budú nás tým smerom ovplyvňovať aj v našom rozhodovaní. A na to si musíme dať veľký pozor! Život je náš, rozhodujeme sa o ňom my, **za svoj život zodpovedáme my sami**, a aj na konci sa za svoj život budeme zodpovedať my, nikto iný – nikto z tých mudrlantov okolo nás. Oni sa budú zodpovedať za ich život. Takže majú čo robiť!

- **radostné srdce** – nezabúdajme naň pri rozhodovaní. Popýtajme sa ho, čo na to hovorí, kde bude šťastné. Stíšime sa a predstavíme si, ako to bude vyzeráť, keď to bude podľa varianty 1 a pozorujeme, čo to s nami robí. A potom ako to bude vyzeráť podľa varianty 2, prípadne podľa ďalších možností rozhodovania. Zvyčajne sa pri jednej z variant srdca rozbúcha od radosti viac ako pri ostatných, pri ktorých sa možno aj zovrie. Srdce nemá ústa, ale odpovie nám. Len potrebujeme trpezlivo v tichosti počúvať. Ono nás povedie tým správnym smerom.
- **spánok** - prieskumy potvrdili, že nedostatok spánku vedie k prijímaniu nesprávnych rozhodnutí. Aby sme mohli prijať správne rozhodnutie, potrebujeme mať čistú a oddýchnutú myseľ. Keď sme unavení, vyčerpaní, trpíme nedostatkom trpezlivosti aj tvorivosti, čo nás obmedzuje a brzdi v prijatí najlepšieho rozhodnutia v danej chvíli. Ráno je múdrejšie večera.
- **myšlienka na koniec** – začať s myšlienkou na koniec je princíp uvedomenia si, čo v hĺbke svojej duše považujeme za dôležité. Táto metóda sa využíva pri zložitých životných rozhodnutiach. Celé cvičenie spočíva v tom, že si predstavíte sám seba na smrteľnej posteli a máte pred sebou posledné hodiny života. „Keď som bol na dne, pomohla mi predstava seba samého ako mŕtveho na

smrteľnej posteli – bez možnosti čokoľvek zmeniť. Ale potom som otvoril oči. Naraz som mal moc zmeniť všetko – mal som moc slobodne sa rozhodnúť“ hovorí príbeh. Cieľom cvičenia je pozrieť sa na svoj život tak trochu z „vtácej perspektívy“, z perspektívy večnosti a odtiaľ pristúpiť k aktuálnemu rozhodovaniu.

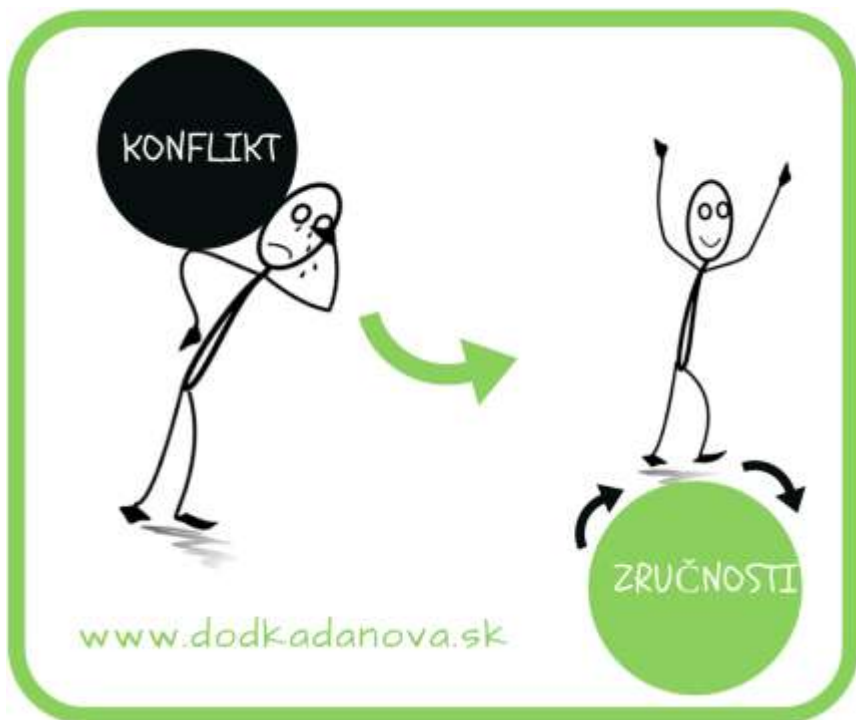
- **odstup** - rozhodovať sa z primeraného odstupu: treba z tej konkrétnej situácie vystúpiť, nechať odznieť emócie, položiť problém na stôl, obísť si ho z každej strany a potom sa rozhodnúť.
- **múdro sa rozhodnúť, trpezlivo vykonávať**
- **máte právo sa aj nerozhodnúť** – je to vaša voľba
- žiadne rozhodnutie **nie je izolované** – súvisí s následnými
- **neriešate minulé rozhodnutia, neľutujte svoje rozhodnutia** – keď ste sa už rozhodli, neľutujte to. Už sa neotáčajte dozadu. Na každom rozhodnutí sa dá nájsť niečo pozitívne.
- delegujte – niektoré nedôležité rozhodnutia na iného
- **znížte počet možností** – je vedecky dokázané, že čím viac máme možností, tým menej finálnych rozhodnutí urobíme. Pri menšom počte alternatív je rozhodnutie jednoduchšie.
- **zavrite si zadné vrátka** - pri výskume na Harvarde bolo zistené, že pokiaľ má človek možnosť svoje rozhodnutie zmeniť, je menej spokojný a šťastný ako ten, ktorý možnosť voľby nemá. Prečo? Ten, kto nemôže svoje rozhodnutie zmeniť, nevracia sa späť k rozhodnutiu, rešpektuje ho – prípadne uvažuje o rozhodnutí novom, ďalšom. Naopak – pokiaľ je možnosť zmeny, uvažuje stále o možnosti zmeny už vykonaného rozhodnutia. Anglicky sa tomu hovorí overthinking – nadmerné premýšľanie. Nesnažte sa stále meniť svoje rozhodnutia.

Je to ako so ženou – vždy sa nájde nejaká krajšia, chytřejšia, lepšia. No vy ste si tú svoju už vybrali z nejakého dôvodu – milujete ju. Budte šťastní s tým, čo máte.

- **stanovte si termín rozhodnutia**
- po rozhodnutí **čin, akcia, skutok**
- **chváľte sa!** Za každý aj dielčí pokrok.
- **vytrvajte! Nikdy sa nevzdávajte!** Ak padneš, vstaň a pokračuj v ceste!
- **strach** – ak sa objaví, nezastavuj, zober ho so sebou a **kráčaj ďalej!**

Správne rozhodovanie je dôležitou súčasťou nášho života, aj spôsobom predchádzania vzniku „zbytočných“ problémov a správne rozhodovanie je vhodnou metódou riešenia, zvládania konfliktov. A v škole sme predmet rozhodovanie nemali – kde sa to naučiť? Sme často hodení do vody a máme plávať, teda rozhodovať sa. Nie každý je na to pripravený. Ako vojak bez výzbroje.

Pokiaľ ste kapitolu o rozhodovaní dočítali až sem, tak vám chcem pogratulovať, pretože ste sa už rozhodli. To rozhodnutie sa týkalo práce na sebe a možno aj toho, že budete venovať pozornosť rozhodovaniu alebo sa zdokonalíte v rozhodovaní, alebo pomôžete vašim deťom v rozvoji tejto zručnosti. A to niečo značí. Preto vytrvajte, pracujte na sebe a budete si môcť všímať, že sa Váš život začína meniť k lepšiemu.



Tipy na domácu úlohu:



- Vymenujte 3 rozhodnutia, ktoré považujete v živote za najdôležitejšie.
- Spíšte si svoje dilemy a použítie indiánske pravidlo.
- Aké významné rozhodnutia máte pred sebou, a ktorá metóda sa vám hodí?

Knižku „KLÚČ OD KONFLIKTU“ si môžete zakúpiť [TU](#).