

„Először a hozzáállásunkat alakítjuk ki. Azután a hozzáállásunk alakít minket.” – Dennis Waitley [1]

Az attitűdünk befolyásolja a teljesítményünket. A jó teljesítményhez nem elegendő a tudásunk bővítése, a készségeink és képességeink fejlesztése, minket támogató szokások kialakítása. Attitűdünket, hozzáállásunkat is kézben kell tartanunk.

Attitűdünk befolyásolja érzéseinket, gondolatainkat és cselekedeteinket is. Befolyásolja, hogy mennyire használjuk ki a belső lehetőségeinket, mennyire vagyunk eredményesek, a bennünk rejlő teljesítménypotenciál mekkora részét hozzuk ki magunkból.

A hozzáállás, gondolkodás, érzések és cselekvés szorosan összefüggenek.

Az érzelmi állapot megváltoztatásának képességét nevezzük lelki állóképességnek.

Mindannyian tapasztaltuk már, hogy vannak pillanatok, helyzetek, amikor a legjobb formánkat nyújtjuk és vannak, amikor nem sikerül kihozni magunkból azt, amire képesek lennénk. Az esetek nagy részében az érzelmi állapotunk ezért a felelős. Ha megértjük, hogy ugyanabban a munkahelyi helyzetben egyszer miért vagyunk sikeresek és szárnyalóak, miért tudjuk kihozni magunkból a legjobbat, és máskor pedig miért teljesítünk a képességeink alatt, akkor legközelebb tudatosan tudjuk magunkat jó formába és megfelelő lelkiállapotba hozni.

Csak azt tudjuk irányítani és uralni, aminek tudatában vagyunk. Aminek nem vagyunk a tudatában, az minket ural és irányít, pl. uralhatnak a minket korlátozó hiedelmeink.

Coachként dolgoztam olyan vezetővel, aki napi szinten vezetett tárgyalásokat és azzal keresett meg, hogy szeretne egyenletesebb jó teljesítményt nyújtani ezekben. Az, hogy mennyire volt sikeres az adott tárgyalásban, abban nagy szerepe volt a pillanatnyi hangulatának, amit nem tudott szabályozni. A tárgyalásra kognitív szinten jól felkészült, megvolt a szükséges tudása, rendelkezett a megfelelő készségekkel stb., viszont a tárgyalás előtti mentális felkészüléssel egyáltalán nem foglalkozott, volt, hogy „lehúzta magát”, nem bízott magában, volt, hogy magabiztosnak érezte magát. A coaching folyamat alatt megtanulta hogyan legyen tudatosabb a felkészülés során a lelkiállapotát illetően, ami aztán egyenletesebb jó teljesítményhez vezetett a tárgyalások terén.

Dr. J. E. Loehr és P. J. McLaughlin vizsgálták az eszményi teljesítményállapot összetevőit sikeres sportolók gyakorlata alapján. Kutatásaik eredményét a Lelki állóképesség c. könyvben foglalták össze. [2]:

Az eszményi teljesítményállapotról azt írják, hogy nem csupán a sportban létezik, hanem a munkában és a mindennapokban is. Egyfajta magabiztosság, öröm és erő jellemzi. Jól érezzük magunkat a bőrünkben, képességeink szerinti teljesítményt nyújtunk. A teljesítményszintünket az érzelmi állapotunk határozza meg. A csúcsteljesítménnyel összekapcsolódó érzelmek: lelki nyugalom, könnyedség, laza test, félelemmentesség, energia, optimizmus, öröm, spontaneitás,

## Lelki állóképesség és teljesítmény

Írta: Vass Andrea

2012. augusztus 02. csütörtök, 15:28

---

éberség, fókuszálás, magabiztosság és tudatosság az érzelmek és cselekvés irányításában.

Az eszményi teljesítményállapot során aktív és pozitív belső energiaállapot jellemez minket.

„Az egyén energiaállapota két paraméterrel jellemezhető. Az egyik: mennyire kellemesen vagy kellemetlenül érzi magát. A másik: milyen erős ösztönzést érez a cselekvésre.” [3]

Az aktív, pozitív energiaállapot lehetővé teszi, hogy a legjobb formában álljunk az adott feladat elé.

Hogy kerülhetünk ilyen állapotba?

Koncentráljunk mindarra, amire befolyásunk van, például a gondolatainkra, fizikai állapotunkra, a figyelmünk irányítására, stb.

Végezzünk nagytakarítást a gondolataink között. Lehetnek olyan negatív automatikus gondolataink, amelyek átírhatók reálisabb gondolattá. Érdemes az „igen, de”, a „kell” és a „muszáj” kezdetű gondolatainkat átvizsgálni és a túlzott elvárásainkat kigyomlálni.

Testtartásunk, arcizmaink tudatos változtatásával is befolyásolhatjuk az alapérzéseinket.

A figyelmünket tudatosan irányítsuk a minket támogató dolgokra.

A pozitív lelkiállapot eléréséhez lehetnek egyéni megoldásaink, pl. kedvenc zene meghallgatása, pozitív képek vizualizálása, jógyakorlat, légző gyakorlat végzése, néhány nyugodt perc egyedül, hogy ráhangolódjunk a ránk váró feladatra, stb.

A jó teljesítményt elősegíti a megfelelő lelkiállapot, ha jól érezzük magunkat a bőrünkben és megéljük a pillanatot.

### **Jegyzetek**

[1] Stephen Neale, Lisa Spencer-Arnell és Liz Wilson: Érzelmi Intelligencia Coaching – Veszprém, Oktker-Nodus, 2009.

[2] Dr. J.E. Loehr – P.J. McLaughlin: Lelki állóképesség – Budapest, Bagolyvár Könyvkiadó, 2008.

[3] i.m.

### ***Vass Andrea***

Business coach, tréner, a Coaching Team Kft szakmai igazgatója vagyok. Business coachként és trénerként dolgozom a Coaching Team lendületes, alkotó-fejlesztő csapatában. A coachingban nagyon önmagam lehetek és az értékeim mentén működhetek, ezért is ad sok örömet a munkám. A coaching a fejlődés, a felfedezés, a változás és a növekedés útja, és egyben az önfogadásé is. Ritka manapság az együtt töltött minőségi idő, az elfogadás, a valódi figyelem, és az őszinteség. Ezért is fontos eszköz a coaching az üzleti világban és persze az életben, a mindennapokban. Jó edzőként támogatom az ügyfeleimet az útjukon, a kibontakozásban. Sokéves vezetői tapasztalatom, élettapasztalatom, közgazdász végzettségem, a mögöttem lévő coach képzések, trénerképzések, a sok önismereti munka és a jóga jelentik számomra azt az alapot, amire építkezhetem a munkámban.