

KARIN KUSCHIKOVÁ

50  
VIET,  
KTORÉ VÁM  
UĽAHČIA  
ŽIVOT

OBJAVTE SVOJU VNÚTORNÚ SILU  
V OSOBNOM AJ PRACOVNOM ŽIVOTE

TATRAN



50 VIET,  
KTORÉ VÁM  
UĽAHČIA  
ŽIVOT



KARIN KUSCHIKOVÁ

50 VIET,  
KTORÉ VÁM  
UĽAHČIA  
ŽIVOT

TATRAN

Z nemeckého originálu KARIN KUSCHIK:  
50 SÄTZE, DIE DAS LEBEN LEICHTER MACHEN,  
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Rowohlt Taschenbuch Verlag,  
Hamburg 2022,  
preložila Elena Diamantová.  
Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2023 ako 5384. publikácia.  
Vydanie I.  
Knižnú väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.  
Zodpovedná redaktorka Eva Melichárková  
Jazykové redaktorky Adriana Oravcová, Zlata Sršňová  
Technický redaktor Peter Zentko  
Sadzba AldoDesign, Bratislava  
Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

[www.slovtatran.sk](http://www.slovtatran.sk)

:: knihy pre **hodnotnejší** život

Preklad diela vznikol s finančnou podporou Literárneho fondu.

All rights reserved.

Copyright © 2022 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg  
Translation © Elena Diamantová 2023  
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2023

ISBN 978-80-222-1404-9

*Venujem všetkým klientom a priateľom, ktorí sa nedali odradiť a opakovane sa na mňa obracali s otázkou, kde si to všetko môžu prečítať. Nech sa páči, moji milí. Tu.*



Predslov	11
Úvod	13
1 Sama si určujem, kto ma nahnevá	17
2 Nerobím to proti tebe, robím to pre seba	21
3 Prepáčte	25
4 To ti nemôžem sľúbiť	29
5 Chcieť znamená musieť, ale dobrovoľne	33
6 Na to sa necítim kompetentná	38
7 Toto na tebe naozaj obdivujem	43
8 Naozaj vás chápem, a ja chcem niečo iné	48
9 To si radšej hneď odpustím	52
10 Neviem	55
11 Myslím, že ma tá téma vlastne nezaujíma	59
12 Skoré uzdravenie	64
13 Nie som si istá, čo to znamená	67
14 Rada by som sa venovala sebe	72
15 Kto ukazuje prstom na druhých, zároveň ukazuje tromi prstami na seba	77
16 Nemôžem si to dovoliť neurobiť	81
17 Myslím, že to je tvoja téma	86
18 Ako vravím	91
19 Starosti sú zbytočné	94
20 Myslím, že to prezrádza viac o vás ako o mne	99
21 Dohodnime sa, že sa nezhodneme	104
22 „Neviem“ vždy znamená nie	109
23 Mrzí ma, ak vyvolávam dojem, že sa so mnou môžete takto rozprávať	113
24 Znie to logicky, môj pocit mi však radí niečo iné	117
25 Na to si teraz nenájdem čas	121

26	Bol to omyl	126
27	Najskôr to dokončím	131
28	Vnímam ťa	136
29	Zmenil som svoje rozhodnutie	140
30	Je to tak, ako to je	144
31	Jednoducho sa k sebe nehodíme	148
32	Momentálne sa najradšej stretávam sama so sebou	153
33	Chápem vás	157
34	Rád by som sa s tebou viac tešil	162
35	Toto privilégium vám neposkytnem	166
36	Tak si teda vezmem toto	170
37	Našťastie	175
38	Dávam prednosť profesionálnemu prístupu	180
39	Zle som odhadol čas	185
40	Ďakujem za kompliment	189
41	Na to som priveľmi...	193
42	Radšej to neberiem osobne	198
43	Radšej sa rozprávam s ľuďmi ako o ľuďoch	202
44	Len vtedy má zmysel robiť všetko, čo je v mojich silách, keď aj vy robíte, čo je vo vašich silách	206
45	Nemám o tom ani potuchy, ale urobím to	211
46	Nebudem podporovať tvoje slabiny	214
47	Vždy máš možnosť voľby	218
48	Máte pravdu	223
49	Dobre, beriem ťa za slovo	228
50	Nerobím si z toho ťažkú hlavu	233
	Výzva	237
	Poďakovanie	243
	Dodatok	247



## PREDSLOV

Vy teda máte šťastie! Karin Kuschiková konečne vychádza knižne – perfektné! Často som premýšľal o tejto skvelej žene a jej schopnosti meniť ľudí. A často som ju zaprisahával, aby svoje vedomosti sprístupnila každému, pretože dosiaľ mali túto výsadu predovšetkým podnikatelia a umelci. Jej prvá kniha to teraz zmení.

Karin mi už viac ako pätnásť rokov radí v otázkach réžie a dramaturgie, s textami pre moje šou, prezentácie alebo semináre. Koučuje moje javiskové vystúpenia aj rozhovory. Väčšinou sa na ňu slepo spolieham, pretože má mimoriadnu schopnosť vžiť sa do druhého človeka a ako majsterka rétoriky väčšinu ľudí vždy o krok predstihne. Vďaka spolupráci s ňou som sa posunul dopredu nielen pracovne, ale aj ako človek, lebo stretnutie s Karin je zároveň aj osobnostný koučing. Vďaka nej dnes presnejšie viem, čo chcem, jasnejšie sa vyjadrujem a pôsobím suverénnejšie. Podobnú zmenu som si všimol na mnohých jej klientoch. A teraz zhrnula Karin Kuschiková svoje vedomosti do knihy.

Vopred musím povedať, že táto kniha je hotový pôžitok. Samozrejme som vedel, že Karin miluje analógie, jej reč má rýchly spád a rada sa vyjadruje obrazne – už len preto ju rád počúvam. Je skvelé, že toto nadanie potvrdila aj ako autorka, a tak bolo čítanie jej knihy pre mňa čírou radosťou.

Ide o zábavný, vypointovaný a obohacujúci obsah, ktorého pravdivosť vás osloví a pre každého môže mať nesmiernu hodnotu. Sú to jednoduché schémy, ktoré fungujú – môžem sa za ne zaručiť, pretože niektoré z nich už roky používam. Ušetrili mi množstvo diskusií s druhými aj so sebou.

*Use it or lose it* je mantrou mojich seminárov o hypnóze, lebo náš mozog zabudne všetko, čo pravidelne neopakujeme. Preto sa mi páči, že v tejto knihe nejde o to, aby sme si niečo vyskúšali kdesi v kútiku, ale priamo na bojisku. Vždy keď sa to hodí, jednoducho vyrukujte s konkrétnou vetou, aj keď sa musíte premáhať. V každom prípade tak nadobudnete mimoriadnu skúsenosť. A práve o to ide pri rozvoji osobnosti: získavať nové skúsenosti.

12 V hypnóze je to rovnaké. Čím je skúsenosť výnimočnejšia, čím je zážitok magickejší, tým rýchlejšie sa rozvíjame. Ako mág a hypnotizér dobre viem, akú moc má reč. Silné slová môžu vyvolať nové myšlienky, nové vzorce a nové skúsenosti. Mnohé vety tejto knihy vnímam ako malé hypnózy, pretože nás prenášajú do príjemnejšieho stavu vedomia, inak povedané, dokážu človeka *zhypnotizovať*, aby zaujal nový, suverénny postoj.

Karin si váži čas svojich blízkych, preto nepíše rozvláčne, čo je pri populárno-náučných knihách príjemnou výnimkou. Ponúka kompaktné, presvedčivé výpovede podložené zábavnými príhodami z bežného života. Sami to zažijete: len čo dočítate jednu kapitolu, pustíte sa do ďalšej, hoci je už po polnoci. Táto kniha môže vyvolať seriálovú závislosť.

Želám vám dobrú zábavu pri čítaní. Môžete sa tešiť na päťdesiat zariekadiel, ktoré vám uľahčia život.

Váš Thimon von Berlepsch

## ÚVOD

**T**áto kniha vám môže ušetriť čas, o ktorý by vás obrali nedorozumenia, neústupčivosť alebo samovrava. V každom prípade sa vyhnete mnohým okľukám, ktoré často vedú k dramatickej situácii. Nájdete v nej krátke vety so silným účinkom. Výpovede, ktoré vám uľahčia život, lebo každý tip vás nabáda k väčšej úprimnosti, jasnosti, jednoznačnému sebariadaniu a k väčšej autenticite.

Keď zaradíte čo len päť z týchto päťdesiatich tipov do svojej aktívnej slovnej zásoby, váš život sa veľmi pravdepodobne zmení, a to navonok aj vnútorne – je predsa príjemné, keď ste sami so sebou spokojní.

Niektoré z návrhov možno znejú oslobodzujúco radikálne, iné sú skôr nenápadné alebo priam banálne. To je však zámer, pretože presne o to tu ide. Pokojne si myslite, že to zvládnete ľavou zadnou, práve to je môj cieľ. Váš život má byť ľahší.

Nedávno sa moja klientka blysla na rodinnej oslave jednou z najjednoduchších a najkratších výpovedí tejto knihy – a všetkých tým zaskočila. Komentár, ktorý jej to umožnil, znie jednoducho „Ako vravím“. Dve slovíčka, nevinná dvojica, ktorá môže poriadne rozvíriť pokojnú hladinu. Práve o tento efekt mi v mojej knihe ide: ľahké použitie a presvedčivý účinok. Jestvuje lepšia kombinácia?

Keď vám ide o jasnosť, vymedzenie a uznanie, práve táto kniha vám môže pomôcť, lebo počas mnohých rokov koučovania som sa naučila, že takmer každá téma má korene práve tu. Bez ohľadu na to, s čím sa na mňa klienti obracali, napokon šlo o jednu z týchto tém alebo často o všetky tri. Preto aj všetky príbehy v tejto knihe mieria práve tam: vždy ide o sebariadenie. Každý, kto sa zaujíma o rozvoj osobnosti, vedome alebo nevedomky sa zaujíma aj o oblasť riadenia. O to, ako riadiť spolupracovníkov, svoje vzťahy, manželstvo, ako viesť rozhovor alebo sám seba. Som presvedčená, že sebariadenie je predpokladom pre menej ega, je to teda cesta, ako dosiahnuť skvelý, príjemný pocit šťastia nazývaný suverenita.

14

Vety z tejto knihy môžete uplatniť v rozhovore, zabrániť nimi hádke alebo ich poslať ako posolstvo do vlastného vnútra. Nejedna z nich má silný účinok, aj keď si ju povieme v duchu, lebo nám pripomenie, o čo v skutočnosti ide.

Podľa mňa je škoda, že mnohí z nás sú obri, pokiaľ ide o vedomosti, ale trpaslíci, keď ich treba uplatniť v praxi, preto som vždy presadzovala skratky, pomocou ktorých sa dajú vedomosti rýchlo, spoľahlivo a pohodlne meniť na činy. Aj o to v tejto knihe ide.

Za najväčšiu pochvalu pokladám konštatovanie: „To bolo fakt jednoduché – skutočne to hneď fungovalo!“ Presne tak to má byť. Preto v kapitole „Výzva“ uvádzam praktické tipy, ako mať vždy poruke to, čo si chcete pripomenúť. Pretože skvelý, upokojujúci pocit, že v nás narastá suverenita, zažijeme až vtedy, keď máme stopercentnú istotu. Keď máme nachystanú zásobu spoľahlivých výrokov, ktoré môžeme kedykoľvek použiť.

Pretože milujem príbehy a takisto aj príklady, v každej kapitole rozprávam o tom, ako tá-ktorá veta vznikla, v akej situácii mala cenu zlata alebo komu uľahčila život. Všetky príhody v tejto knihe sú pravdivé, iba mená sú vymyslené, a takisto som poprehadzovala mestá, brandže alebo miesta. Takto vznikla divoká zmes, v ktorej sa zrejme nespoznajú ani samotní účinkujúci. Diskrétnosť je vecou cti.

Možno sa budete čudovať, prečo už v názvoch kapitol striedam oslovenie. Raz používam tykanie, potom formálne vykanie – pôsobí to akosi nerozhodne. Urobila som to však zámerne, pretože mojich päťdesiat viet prináša úžitok v najrôznejších situáciách, v súkromnom aj v pracovnom živote. Môžete ich použiť v rozhovore s neznámou osobou aj s priateľmi, so zákazníkmi alebo deťmi. A pretože šéfovi možno netykáte, ale dcére nevykáte, nájdete tu pestrú zmes oslovení.

15

Mimochodom, kniha je koncipovaná tak, že ju môžete čítať, ako sa vám zachce. Nie je zostavená chronologicky. Každá kapitola tvorí uzavretý celok, preto môžete preskakovať sem a tam, postupovať lineárne alebo sa vracieť späť. Nieкто si možno najskôr pozrie obsah, aby zistil, ktorá veta ho najviac osloví, iní sa jednoducho pustia do čítania od začiatku a pokračujú do konca. Pre mňa táto kniha predstavuje zároveň akúsi pokladnicu, ktorá ponúka riešenia konkrétnych situácií, preto by som rada zdôraznila, že môžete postupovať selektívne a prečítať si najskôr kapitolu, ktorá vám pomôže pri zajtrajšej porade. Alebo sa spoľahnete na náhodu, knihu otvoríte na ľubovoľnom mieste a začítate sa. V ére jednohubiek vám servírujem malé celky, ani jeden nezaberie viac ako desať minút. Nech budete postupovať akokoľvek, želim vám dobrú zábavu.



Ešte niekoľko myšlienok na tému jazykového štýlu. Pre mňa je dôležité písať plynulo. Sama najradšej čítam knihy, ktoré majú istý švih. Preto je pochopiteľné, že sa aj ako autorka vyhýbam všetkému, čo by ma pri čítaní zdržiavalo – hoci by to bolo politicky korektné. Iste tušíte, čo mám na mysli: rodovo citlivý jazyk. Ako pre úctivého a otvoreného človeka aj ako pre ženu je pre mňa samozrejmé, že vždy mám na mysli všetkých ľudí. Bolo by korektné, keby som to prezentovala aj zodpovedajúcim spôsobom písania. A predsa som sa tomu vedome vyhla. Jednoducho som nechcela v celej knihe hovoriť o klientkach a klientoch alebo o čítajúcich. Je mi to proti srsti. Nie z hľadiska obsahu alebo postoja, ale prieči sa to môjmu jazykovému citu. Preto sa spolieham na vašu toleranciu k tomu, ako používam slová, a potešilo by ma, keby sa napriek tomu cítili oslovení každý a každá z vás. Srdečne vás pozývam, aby ste si knihu prečítali, lebo je tu pre všetkých a celkom určite aj pre Vás.

## 1 SAMA SI URČUJEM, KTO MA NAHNEVÁ

V podkroví berlínskeho nahrávacieho štúdia je rušno. Manažér známej popovej speváčky kričí na producenta, ten mu rovnako hlasno odpovedá a uprostred tohto zmatku stojí vychádzajúca hviezdička, srka latte macchiato a vypúšťa do vzduchu krúžky cigaretového dymu. Ja som sa medzi nich dostala ako textárka, a keď sa speváčky prekvapene opýtam, ako je schopná v tom chaose zachovať pokoj, nezúčastnene sa usmeje a mykne plecami: „Ach, sama si určujem, kto ma nahnevá!“ Túto vetu, samozrejme, hneď pridám do svojho repertoáru. Mnohokrát vynikajúco uľahčila život nielen mne, ale aj stovkám klientov.

17

Kurt Tucholsky vraj raz povedal: „Mrzuté na hneve je to, že sebe škodíme a iným nepomôžeme.“ To sa mi páči, pretože hnev je skutočne dosť nezmyselný pocit a k ničomu nevedie, nanajvýš spôsobí ešte väčší hnev. Tak ako radosť prirahuje radosť a pochybnosti prinášajú ďalšie pochybnosti, aj hnev sa živí samotným hnevom. Preto nemá zmysel rozčuľovať sa. Ale povedzte to niekomu, kto stratil nervy, pretože sa blamoval, berie niečo osobne alebo sa z akýchkoľvek príčin vždy cíti napadnutý. V takej situácii nikto nepovie: „Och, aká múdra veta, hneď sa prestanem hnevať. Srdečne ďakujem za výborný tip!“

Faktom je, že poznanie alebo pochopenie len zriedkakedy vedie k zmene správania, pretože tá je vždy výsledkom nového postoja. Práve preto na vás táto moja prvá veta tak silno pôsobí. Nepredstavuje totiž rétorický nástroj, ale vyjadruje isté stanovisko, istý postoj. A ako sa nám to podarí dosiahnuť? Keď sa nás to, čo racionálne chápeme, dotýka aj emocionálne. Keď nás niečo vyburcuje a zároveň v nás vzbudí pocit, že od tej chvíle za každú cenu *chceme* zažiť niečo nové. Len ak máme dostatočne silnú motiváciu, nečakane dospejeme k rozhodnutiu a od tej chvíle nám pôjde všeličo ľahšie.

18 Vyrastala som vo Frankfurte nad Mohanom, takže som dôverne poznala typickú hessenskú mantru: „Nechcem sa rozčúliť, preto je mi to jedno.“ Je to veľmi prospešný postoj, pretože okrem očividnej pohody vyjadruje aj sebaurčenie. V konečnom dôsledku to znamená, že s týmto postojom síce berieme problémy vážne, nie však natoľko vážne, aby sme prenechali vládu nad vlastnými pocitmi iným. Prečo by sme to robili, navyše ak nám ten človek ide poriadne na nervy? Prečo by ste mali pripustiť, aby niekto iný určoval, ako sa máte cítiť? Hoci večer neviete pre ťaživé myšlienky zaspáť a v hlave si nachystáte kopu e-mailov, ale vzápätí ich zavrhnete?

Toto všetko nemá zmysel, kazí nám to náladu a oberá nás o vzácny čas, a predsa sa to stále opakuje. Pokojne si uvedomme dosah nášho počínania. Energia, ktorú ľudstvo na celom svete dennodenne premrhá na to, že sa rozčuluje nad druhými, by pravdepodobne stačila na nepretržité osvetlenie celých miest. Pravda je taká, že každá záležitosť je dvojnásobne namáhavá, keď sa hneváme, a trikrát taká otravná, keď nás hnevá, že sa hneváme. Preto aspoň sami reagujme podľa možnosti jednoducho.

Ako sa nám to podarí? Nie je to náhodou otázka typológie? Našťastie nie. Rozčúlenie a hnev sú otázkou rozhodnutia. Ak patríte k ľuďom, ktorí radi konajú samostatne, pre ktorých je dôležitá sloboda a zodpovednosť, má pre vás nadpis tejto kapitoly cenu zlata a bude to pre vás ľahšie, ako si v tejto chvíli možno myslíte. Jednoducho si uvedomte, že okolnosti nie sú zodpovedné za to, ako sa práve cítite, je to iba ilúzia. V skutočnosti záleží a vždy záležalo len na vašom osobnom prístupe, ako na ne zareagujete. Ak si zaumienite, že odteraz sa sami rozhodnete, kto a čo vás nahnevá, je to vynikajúci prvý krok.

Pokojne uzavrite sami so sebou pakt, že nová mantra „Sami si určujeme, kto nás nahnevá“ prejde do vášho systému ako základné nastavenie. Nepomôže však, keď má táto veta pre vás dnes zmysel, ale zajtra si na ňu sotva spomeniete. Rozhodnite sa, že pri najbližšej príležitosti, keď pocítite, ako sa vo vás dvíha rozhorčenie, nezareagujete okamžite. Najskôr vydýchnite a pri nádychu si spomeňte na túto novú vetu. Až potom sa rozhodnite, či sa chcete alebo nechcete rozčúliť. Keď nemáte chuť rozčúliť sa, mohli by ste reagovať nasledovne: „Mohol by som povedať všeličo, ale radšej sa sústredím na to, čo práve robím. Súhlasíš?“ Alebo: „Nemám chuť rozčúliť sa. Príveľmi by ma to zaťažilo. Radšej pokračujme v práci.“ Alebo: „Aha. Zaujímavé. A ako budeme pokračovať? Navrhujem konštruktívny prístup.“

V podstate je takmer jedno, čo poviete. Skutočne. Som presvedčená, že nikdy nejde o nejakú super formuláciu, aj keď sa väčšina klientov spočiatku vytrvalo pridŕža tejto tézy. Z vlastnej skúsenosti však viem, že úspešné zmierenie napätia závisí od postoja, pre ktorý sa rozhodneme skôr, ako zareagujeme. Keď je tento postoj v poriadku – napríklad: „Zostanem sám sebou“ –, potom je úplne