

Jiří Suchý, Pavel Náhlovský

# Životní koučování a sebekoučování

**Klíč k pozitivním změnám  
a osobní spokojenosti**



**P**oradce  
ro praxi

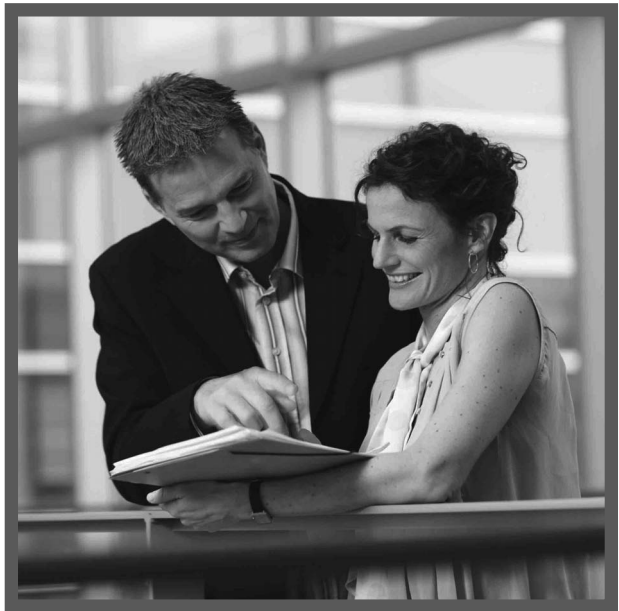


**P**oradce  
ro praxi

Jiří Suchý, Pavel Náhlavský

# Životní koučování a sebekoučování

**Klíč k pozitivním změnám  
a osobní spokojenosti**



Grada Publishing

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

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

Knihy edice **Poradce pro praxi** se věnují nejrůznějším 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.

PhDr. Jiří Suchý

Ing. Pavel Náhlovský

**Životní koučování a sebekoučování****Klíč k pozitivním změnám a osobní spokojenosti**

---

**TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE**

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 4751. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Andrea Bláhová

Sazba Antonín Plicka

Počet stran 112

První vydání, Praha 2012

Vytisklo TISK CENTRUM, s.r.o., Moravany

© Grada Publishing, a.s., 2012

Cover Photo © fotobanka allphoto

**ISBN 978-80-247-4010-2**

---

**ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE**

**ISBN 978-80-247-7899-0 (ve formátu PDF)**

**ISBN 978-80-247-7900-3 (ve formátu EPUB)**

**ISBN 978-80-247-7901-0 (ve formátu MOBI)**

# Obsah

<b>O autorech</b> .....	6
<b>Řekli o knize</b> .....	7
<b>„Před-mluvení“ o životě</b> .....	9
<b>Prolog: Setkání se Životem</b> .....	11
1. <b>Život? Premiéra bez generálky</b> .....	13
2. <b>Objevení třetího života</b> .....	19
3. <b>Jak pracuje životní kouč?</b> .....	23
4. <b>Koučujte sami sebe</b> .....	31
5. <b>Životní koučování jako benefit</b> .....	35
6. <b>Životní otazníky a imperativy</b> .....	39
7. <b>Jak proti nudě a stereotypu ve vztazích?</b> <b>Metoda pozitivního překvapení</b> .....	47
8. <b>Řešit, či neřešit životní problémy?</b> .....	51
9. <b>Vize budoucnosti – kompas pro život</b> .....	57
10. <b>Životní styl a jeho 12 modulů</b> .....	67
11. <b>Metody práce životního kouče</b> .....	79
12. <b>Příběhy z praxe životních koučů</b> .....	97
13. <b>Boj na dvou frontách, nebo mírové soužití?</b> .....	109
<b>Použitá literatura</b> .....	110

# O autorech

## PhDr. Jiří Suchý

Je absolventem PedF UK Praha, rigorózní řízení: pedagogická psychologie. V průběhu svého života se věnoval psychologickému poradenství, pracoval ve vysokých řídicích funkcích v učňovském školství, později jako manažer vzdělávání, lektor, moderátor, kouč manažerů. V současné době působí ve Škodě Auto, a. s., jako externí kouč výrobního systému Škoda, vede přípravu interních koučů, vedoucích a moderátorů. Jako kouč manažerů působí v dalších organizacích, například: GRAMMER CZ Dolní Kralovice, Nemocnice Jablonec nad Nisou, Elektrárny Opatovice. Je členem redakční rady časopisu Úspěch. Věnuje se životnímu koučování jak v rámci firemního skupinového a individuálního koučování, tak formou práce se soukromými klienty. Je certifikovaným lektorem vzdělávání dospělých.  
E-mail: j-suchy@seznam.cz



## Ing. Pavel Náhlavský

Je absolventem Vysoké školy ekonomické v Praze. Během svého života působil jako dělník ve slévárně, průvodce cizinců, účetní, ekonom, manažer, programátor, poradce, kouč, lektor, moderátor, překladatel a autor. V současné době se věnuje životnímu koučování a sebekoučování.



# Řekli o knize

Životní koučování je v našem útvaru součástí přípravy koordinátorů, moderátorů, trenérů a koučů na podporu týmové práce. Tuto přípravu vede formou skupinového koučování PhDr. Jiří Suchý. Tato kniha obsahuje spoustu nových podnětů ke zlepšení rovnováhy práce a života, k vytváření osobních vizí budoucnosti i k posílení osobního růstu mých kolegů. Doporučuji tuto knihu každému, kdo se chce podílet na utváření své budoucnosti.

*Radmila Paulová  
VSI 1 – Výrobní systém Škoda, Škoda Auto, a. s.  
Mladá Boleslav*

V této knize plně inspirujících myšlenek mne zaujaly hlavně kapitoly o sebekoučování a osobní vizi budoucnosti, zejména základní otázka vize: „Jakým člověkem chci být?“ Kniha mi pomáhá na tuto otázku najít a uskutečnit odpověď pro práci i osobní a rodinný život.

*Bc. Hana Prchalová  
vedoucí personálního oddělení, GRAMMER CZ, s. r. o.  
Dolní Kralovice*

Kniha obsahuje užitečné a inspirující poznatky, je napsána lehkým perem a s jemným humorem. Myšlenky z ní lze použít nejen v mém osobním životě, ale i při výchově dospívající mládeže.

*doc. Mgr. Ing. Karel Chadt, CSc.  
ředitel, Střední odborné učiliště strojírenské, Škoda Auto, a. s.  
Mladá Boleslav*

Myšlenka sebekoučování, kterou kniha propaguje, mne velice oslovila. Určitě si to vyzkouším sama na sobě.

*PaedDr. Ilona Hegerová  
ředitelka, VKC INTENZÍVAQ, s. r. o.  
Bratislava*

Dobře se to čte, místy se u toho čtenář i zasměje, pak si ale řekne: „Vždyť jsou to přece samé vážné věci o tom, jak to v životě funguje a co nefunguje!“ Tato kniha otevírá oči a nutí člověka přemýšlet o životě a přehodnocovat způsob, jak žije a jak chce dál žít.

*Barbora Kameníková  
studentka, Lysá nad Labem*

Velmi užitečné a zajímavé čtení pro manažery, politiky i další profese, jako jsou třeba lékaři. Ti jsou v denním kontaktu s pacienty, kteří se jim často svěřují se svými problémy a očekávají radu a pomoc. V knize jsem našel řadu podnětů ke změnám ve svém životě i v práci lékaře, ředitele a poslance.

*MUDr. Vít Němeček  
ředitel Nemocnice Jablonec nad Nisou  
a poslanec Parlamentu ČR*



# „Před-mluvení“ o životě

Každá kniha je mluvení o něčem převedené na shluky písmenek a obtisknuté na papír. Život je z valné části mluvení. Setkají-li se dva lidé, začnou spolu okamžitě mluvit – když ne slovy, tak mimoslovně. Mluvením se lidé dokážou uklidnit, dorozumět, ale i pohádat.

## K čemu je dobrá „před-mluva“?

Je to právě to, co se odehrává v naší hlavě předtím, než začneme mluvit. Měli bychom mluvit po úvaze, ne zbrkle, ne impulzivně, ne pod tlakem negativních emocí. Vyslovené slovo, jak každý ví, nelze vzít zpátky. Než něco řekneme, máme si rozmyslet, co si přejeme říci a jakého účinku tím chceme dosáhnout. Prchliví lidé nejprve mluví a pak teprve myslí, pokud vůbec někdy myslí. Místo „před-mluvy“ mají nanejvýš jen „po-mluvu“ nebo přímo pomluvu. Dobrá zkušenost proto velí zvýraznit ve svém životě funkci „před-mluvy“.

## Když „před-mluva“, tak i „po-mluva“?

Ano. To jsou myšlenky a pocity, které nám zůstanou v hlavě po nějakém mezilidském dění. Máme si uvědomit, co jsme slíbili, jak a kdy to splníme. A zvážit, zda jsme neřekli něco nepěkného, za co bychom se měli promptně omluvit.

## „Před-mluva“ a „po-mluva“ se odehrávají v našem vnitřním světě

A právě ten je, jak jsme zjistili, v životě člověka rozhodující. O všem se koneckonců rozhoduje v tomto třetím světě. Na tento svět je dobré se soustředit. I o tom je tato kniha.

Ve vnitřním životě člověka se rozhoduje také o tom, co si z přečteného obsahu zapamatujeme. Držíme se toho, co učil Jan Amos Komenský: „Opakování je matka moudrosti.“ Pokud se v některé části této knihy objeví myšlenka, která je i v jiné části, je to režijní záměr, nikoli chyba. Opakováním naznačujeme, co považujeme za skutečně důležité. Hlubší poznání člověk získává právě opakováním; tím, že si ozřejmuje určitou myšlenku z různých stran, že si ji vrývá hlouběji do paměti, že u toho také tvořivě přemýšlí, hledá a postřehuje souvislosti.

### „Před-koučování“ a „po-koučování“

Co má být před životním koučováním a po něm? Koučování má správně předcházet snaha člověka předejít životním komplikacím, zvýšit kvalitu svého života a žít smysluplný život. Často ale koučování předchází spíše akutní problém, s nímž si člověk neví rady.

A po koučování? Pokud je koučování úspěšné, měl by následovat dobrý pocit, prožitek úspěchu a hned po něm poučení z vyřešeného problému a z dobrého rozhodnutí, jak postupovat dál.

### Dobrá zpráva na závěr „před-mluvení“

Nemusíte souhlasit se vším, co se v knize dočtete. Když s něčím souhlasit nebudete, alespoň si ujasníte, proč nesouhlasíte a jestli zde není něco, co by souhlas a nesouhlas přemostilo. V tom je jeden z možných užitků knihy.

# Prolog: Setkání se Životem

Měl jsem takový sen. Potkal jsem se s člověkem, představil jsem se mu, on mi podal ruku a řekl, že je Život. Podivil jsem se. To se mi ještě nestalo, abych se setkal se Životem. On zřejmě věděl všechno, protože pravil:

„Tak ty mne chceš koučovat? Vždyť mne neznáš, nerozumíš mi.“

Odpověděl jsem trochu nesměle:

„Něco málo bych snad o životě věděl.“

„Ale jen o tom svém.“

„Ano, ale v tom mém se projevují všechny životy.“

„Jak to myslíš?“

„Jednoduše,“ řekl jsem, „v každém životě jde přece stále o to samé: zda se člověk poučí z životních zkušeností a začne konat jenom dobro. Nebo zda se nepoučí a bude myslet a konat někdy s dobrými úmysly, jindy spíše se zlými.“

„A ty ses poučil?“

„Ano, ale nebylo to lehké a trvalo mi to dlouho.“

„Tak dobře,“ pousmál se Život. „Píšu ti certifikát, máš oprávnění vykonávat funkci životního kouče.“

Zajásal jsem. A v ten moment jsem se probudil. A certifikát nikde. Přitom jsem na vlastní oči viděl, jak ho podepisuje. Asi jsem neměl tak hned jásat.

No nevádí.

Životní kouč se musí obejít i bez certifikátu.



# 1.

## Život? Premiéra bez generálky

### Práce a život, nebo práce = život?

Práce je součástí života a zbývající, volnočasová část života dost silně ovlivňuje pracovní úspěšnost člověka. Obě části života mají být vzájemně vyladěny. Nejsou-li, máme problém. Nebo dokonce jeden problém za druhým. Problém v práci, problém v osobním životě, problém v rodině.

Používáme pojem „mimopracovní život“, jako bychom v tomto životě nepracovali. Pracujeme. Někdy tak intenzivně, že si pak jdeme do zaměstnání trochu odpočinout.

V životním koučování jde o dvě věci:

- » vyladění a propojení obou oblastí – práce a volného času;
- » řešení mimopracovní části života.

Často se od volnočasových problémů rychle dostaneme k pracovním, problémy se prolínají, mohou se projevat v jedné části života a mít své příčiny v druhé.

### Jsme každý sám na svůj život

Za normálních okolností je člověk sám na svůj život, žije ho poprvé, nemá na to žádný scénář, žádný diplom ze školy života, neví si rady a nechce si to přiznat. Je pod silným tlakem svých vlastních emocí a emocí druhých lidí. Jeho uvědomělé myšlení bývá hodně slabé. Neumí svůj život řídit, stává se hříčkou svého života, zažívá na jedné straně životní úspěchy a období, kdy se mu všechno daří, pak ale přicházejí zklamání a životní prohry, či dokonce pády. Šťastní jsou lidé, kterým život přináší mnohem více dobrého než

zlého. Dobrá zpráva ale zní: kdo se dokáže poučit z životních neúspěchů a neopakuje své chyby, může se stát dvojnásob šťastným.

K životu můžeme zaujmout několik možných postojů. Například:

- ▶▶ Oběť: člověk dělá jednu chybu za druhou a život ho za to trestá. A on to vnímá jako nespravedlnost.
- ▶▶ Divící se a nic nechápající účastník života, kterému se přece jen alespoň občas podaří „bodovat“ – učinit správné rozhodnutí a uskutečnit ho.
- ▶▶ Dítě štěstěny, kterému se daří, na co sáhne, a které věří, že to tak bude stále.
- ▶▶ Realista: Ten člověk si uvědomil, na co má a na co nemá, odhadl svůj potenciál i nabízející se příležitosti a snaží se svůj život cílevědomě řídit.



### Život je premiéra bez generálky

Člověk se nestačí naučit svou roli, a už ho vystrčí na jeviště života a řeknou mu: „Tak hraj!“

Když se premiéra nevydaří, někdy (ne vždy) může následovat druhá, obnovená. Můžete se například podruhé oženit nebo vdát. Stejně chyby se sice neopakují, ale dělají se jiné.

Má to nějaké řešení?

Ano, ale jen jedno skutečně dobré: stát se režisérem vlastního života.

### Život jako divadelní představení: jaká je role životního kouče?

Kouč netuší, jaká hra se vlastně hraje, nemá v ruce scénář této hry a nemůže klientovi napovídat. Životní kouč slyší jen to, co o svém životě vypráví klient, má jen značně neúplné a subjektivně zkreslené informace. Nemá možnost sledovat autentický průběh života klienta. Tím jsou jeho možnosti značně omezené.

### Životní kouč jako pan Tau?

Ideální by bylo, kdyby se kouč dokázal zmenšit jako pan Tau a vešel by se klientovi do kapsičky u košile. Pak by mohl být – alespoň občas – divákem klientova života.

Při všech těchto omezeních je základem úspěchu koučování vzájemná důvěra, která může pomoci klientovi, aby o daném problému řekl otevřeně

a upřímně vše – jak to prožívá, vidí a cítí. Někdy je účelné, aby si kouč mohl promluvit i s partnerem klienta, pokud jde o nějaký spor, konflikt nebo snad rozvrat.

### Co to je život?

Slovo „život“ se obvykle chápe dvojím způsobem:

- ▶▶ Život jako dění: to, co prožíváme, co děláme, jak reagujeme a jaká je odezva našeho okolí, jak se to vše postupně mění a vyvíjí.
- ▶▶ Život ve smyslu osud: to, co nás během doby, kdy žijeme, potkává, události kladné i záporné, příjemné i nepříjemné.

### Co to je koučování?

Zde je definice o třech větech:

- ▶▶ Koučování je vztah mezi dvěma rovnocennými partnery, koučem a koučovaným klientem, založený na vzájemné důvěře, otevřenosti a upřímnosti.
- ▶▶ Koučování je specifická a pokud možno i dlouhodobá péče o člověka, o jeho úspěšnost a růst v profesním i osobním životě.
- ▶▶ Základní metodou kouče je kladení otázek s úmyslem dovést koučovaného klienta k tomu, aby si sám odpověděl, poznal lépe sám sebe i své důležité okolí, určil si svoji vizi budoucnosti, odvodil z ní své hodnoty, priority a cíle a pak to vše začal krok za krokem uskutečňovat.

Někdy se ovšem s otázkami nevystačí. Kouč pak musí ke kladení otázek přidat další nástroje: působení osobním příkladem, poskytování psychické podpory, vyprávění příběhů, pomoc při rozšíření úhlu pohledu klienta na svůj život.

### Co to je životní koučování?

Představme si život jako automobil, věc užitečnou i nebezpečnou, která dokáže zranit, způsobit škodu i usmrtit. Životní koučování nás může poučit, jak se nenechat „přejet automobilem života“, ale jak naopak usednout za volant, nastudovat pravidla bezpečné jízdy a naučit se řídit svůj vlastní život tak, abychom dojeli k vytyčeným cílům, abychom nezůstali beznadějně stát kdesi v půli cesty bez pomoci a bez energie, abychom nezpůsobili žádný karambol a nedostali se ani do psychiatrické léčebny, ani do vězení.

### S čím se lidé obracejí na životního kouče?

Uvedme pět typických příkladů:

- ▶ „Mám problém a chci ho řešit, jen nevím, které řešení zvolit.“
- ▶ „Mám problém, nevím si rady, zdá se mi to neřešitelné a jsem z toho už na prášky.“
- ▶ „Stárnu, padesátku mám na krku, uvědomuji si, že život běží nějak moc rychle. Chci se proto zastavit a rozhodnout, jak budu žít dál ve druhém poločase svého života.“
- ▶ „Chci zvýšit kvalitu svého života a dosáhnout toho, aby můj život měl smysl, aby to nebylo prázdné.“
- ▶ „Žádný problém nemám, ale zajímá mne prevence životních problémů a pádů.“

### Co může získat koučovaný klient? Například toto:

- ▶ Schopnost být nad věcí, dívat se na vše z pohledu širších souvislostí, netrápit se věcmi, které nechce nebo nemůže změnit, a řešit to, co změnit může.
- ▶ Poznání, že to hlavní, co může změnit k lepšímu, je on sám. Jeho okolí vždy nějak reaguje na to, jaký je on sám, jak se chová, jaké nálady a emoce z něj vyzařují.
- ▶ Poznání, že tou nejlepší prevencí životních nepříjemností je podívat se na svůj charakter a na své základní hodnoty, vytvořit si jasnou a přitažlivou představu o tom, jakým člověkem chce být (vizi budoucnosti), a pak ji začít krok za krokem uskutečňovat. Je to běh na dlouhou trať, ale výsledky stojí za to.



Životní kouč nebude žít váš život za vás, nebude řešit vaše problémy. Životní kouč vás povzbudí k odpovědnému, pozitivnímu postoji k životu a bude vás v tom podporovat po celou dobu, co s ním budete v kontaktu.

### Přehled hlavních životních faktorů

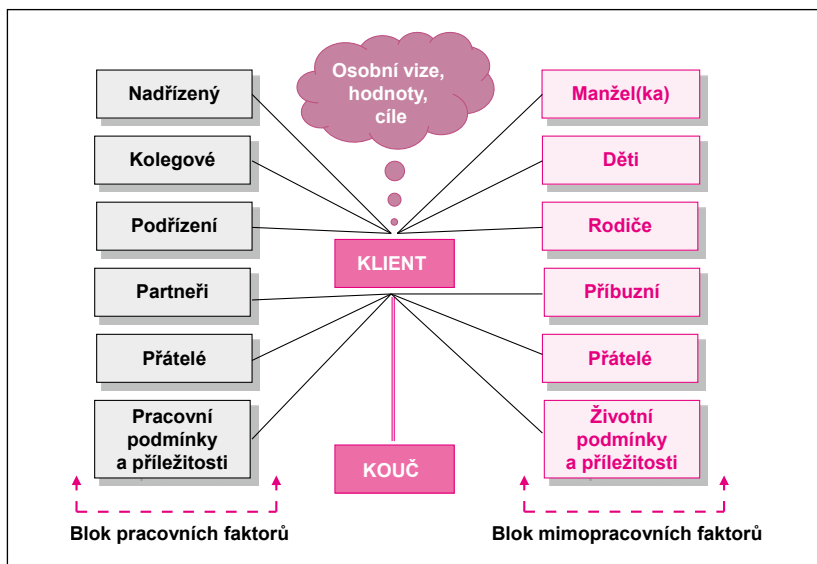
Na obrázku 1 jsou zakresleny dvě oblasti, dva bloky životních faktorů: oblast práce a oblast mimopracovní neboli volnočasová. Každá z těchto dvou oblastí žije svým vlastním životem. Jedna druhou příliš nepodporuje,



často si tyto dvě oblasti vzájemně konkurují nebo škodí. Ke zlepšení může přispět budování mostů porozumění mezi prací a životem mimo práci. Takové mosty, na nichž vzniká vzájemná důvěra a vstřícnost, mohou výrazně zlepšit život člověka, zvýšit jeho úspěšnost v práci i kvalitu osobního a rodinného života.

Budování mostů je jedním z úkolů, při nichž může pomoci životní kouč. Při snaze o přemostění hodně záleží na postojích jak životního partnera, tak přímého nadřízeného. Podstatnou roli hrají také životní a pracovní podmínky, které je rovněž třeba brát v úvahu.

Obvyklý postup je ten, že se při koučování začíná s osobními problémy klienta, od nich vede cesta ke vztahovým problémům a nakonec se dochází k hlubšímu pochopení souhry či nesouladu všech podstatných faktorů ovlivňujících život a práci člověka.



**Obrázek 1** Přehled hlavních životních faktorů

Obrázek 1 podněcuje k otázkám, které klade kouč klientovi:

- » Které z životních faktorů působí ve vašem životě negativně?
- » Které z životních faktorů působí ve vašem případě pozitivním způsobem?
- » Které příležitosti ke změně se nabízejí? A jak je využijete?



## 2.

# Objevení třetího života

### Třetí život se hlásí o slovo

Ať řešíte pracovní, osobní či rodinný problém, nebo se snažíte vytvořit a udržet rovnováhu práce a volnočasových aktivit, vždy (dříve nebo později) přijдете na to, že kromě života v práci a mimo práci je zde ještě něco dalšího. Objevíte třetí život: své vlastní vnitřní, individuální prožívání, uvědomování, myšlení a cítění. Stres, zármutek, zklamání, depresivní stavy, ale také radost a optimismus – to všechno jsou typické projevy třetího života. Třetí život je ve skutečnosti základem prvních dvou. Na kvalitě třetího života závisí úspěšnost člověka při práci a v profesním rozvoji stejně jako jeho spokojenost v rodině a ve vztazích s přáteli. Životní koučování se proto hodně soustředí na rozhodující třetí život, na jeho pozitivní orientaci.

Životní koučování se zaměřuje primárně na dva ze tří životů: na vnitřní život člověka a jeho život volnočasový. Tím nepřímo, ale zato dost významně působí na pracovní život, na připravenost člověka k vysoké pracovní výkonnosti a profesnímu růstu.

### Z třetího života není úniku

Z práce i z domova můžete odejít, ale z třetího života není kam odejít. Vnitřní svět člověka je v provozu prakticky každou minutu dne od probuzení až do usnutí a vlastně i ve spánku. Nemůžeme někam kliknout myší a vypnout ho nebo resetovat. Velkým problémem třetího života bývá rozptýlenost. Psychika běží nekontrolovaným způsobem, toto takzvané reflexní myšlení spotřebovává naši životní energii a tím nás oslabuje.

### Princip rovnováhy

Rovnováha či nerovnováha mezi pracovním a mimopracovním životem se projevuje ve vnitřním životě člověka, jenž je tudíž indikátorem rovnováhy. Pokud si uvědomíme stav nerovnováhy a chceme ho řešit, máme tři možnosti:

- ▶ přijmout určitá opatření v pracovním životě;
- ▶ upravit svůj mimopracovní život;
- ▶ přímým uvědomělým působením ovlivnit svůj vnitřní život.

Pokud si například uvědomíme, že se dostáváme v důsledku nadměrného stresu na pracovišti do negativních vnitřních stavů, můžeme zajít za přímým nadřízeným a poradit se s ním. Nebo můžeme požádat o pomoc manželku, případně navštívit psychiatra. Třetí možnost je, že začneme – třeba za podpory kouče – uvědoměle působit na své vnitřní prožívání a na postoje k této situaci.

Když je problém v jednom ze tří životů, je to zpravidla problém i v dalších dvou; lidé nedokážou chránit ten či onen život před negativními vlivy z dalších dvou životů. Nesvedou například chránit své soukromí a svou rodinu před stresem z práce.

Na životní rovnováhu má nejvýraznější vliv psychika člověka. Díky pozitivním změnám v postojích, v myšlení a pocítování lze změnit k lepšímu další průběh celého života člověka.



Pracovní život má dnes často sklon rozpínat se na 24 hodin denně a 7 dnů v týdnu, požírat život volnočasový a devastovat vnitřní život člověka. Tím se však ničí základy pracovní úspěšnosti. Takové rozpínání je nutno v zájmu lidskosti i efektivnosti zastavit.

### Charakter a postoje

Koučování se primárně soustředí na charakter člověka a jeho základní postoje. Tyto dvě základní složky jsou rozhodující pro kvalitu prožívání i pro celý vnější život.

Neúspěchy i úspěchy vnějšího života se promítají do vnitřního života; člověk je prožívá, podle toho je tak či tak naladěný, v hlavě se mu rojí nejrůznější pocity a myšlenky. To všechno ho může vyvést z rovnováhy a ovlivnit jeho chování i fyzické a psychické zdraví. Pokud člověk nechce sáhnout po uklidňujících medikamentech a obrátí se na životního kouče, může od něj dostat dvě věci:

- ▶ psychickou podporu, posílení sebedůvěry a optimismu;
- ▶ pomoc při aktivaci úlohy uvědomělého myšlení.