

Semmi sem változott meg, de mégis minden más lett...

A címben szereplő mondat ügyfelemtől (nevezzük Dórinak), Dóritól származik; és kilenc ülésből álló coaching sorozatunk utolsó alkalmával hangzott el.

Dóri harmincas évei elején jár, diplomás, Budapesten él, 10 éve multinacionális közegben könyvelőként, egy kisebb team szakmai vezetőjeként dolgozik. Munkahelyén tudását, tapasztalatát elismerik, melyet képzésekkel, szakmai lehetőségekkel és vonzó anyagi juttatásokkal kompenzálják. Hosszú ideje boldog, kiegyensúlyozott kapcsolatban él, de csak minden második hetet tudnak párjával - annak vidéki, részidős munkája miatt - együtt tölteni.

Amikor Dóri megkeresett, lehangolt, kedvetlen volt, rosszul érezte magát a bőrében, nem volt elégedett önmagával, jelenlegi helyzetével, nem szeretett bejárni munkahelyére, csak a rendszeres jógázás jelent számára örömet, feltöltődést. Dóri gyerekkora óta szívesen foglalkozik kreatív tevékenységekkel; ízlése, kezűgyessége kiemelkedő. Szóval, világát a fekete-fehér számvitel és a színes kreativitás kettőssége jellemzi.

Két cél került meghatározásra; egy hosszabb- és egy rövidebb távú. Rövid távon a jelenlegi mindennapjaiban való jobb közérzet elérése volt a cél, amelyben a hosszú távú célkitűzés - egy új, számára kielégítő pálya megtalálása és kialakítása - könnyedebben lesz megvalósítható.

Az ülések során tudatosítottuk alapvető személyiség jellemzőit, döntéshozatali módszereit, kommunikációs szokásait, így a tudatosság fokozódásával párhuzamosan elindult a változás Dóri gondolkodásában, önmaga megítélésében és viselkedésében.

Az első ülésen élesen hasított belé a felismerés, hogy korábbi döntéseit nem kitűzött célok mentén hozta meg, hanem sokszor mások által befolyásolva élt.

Önbizalmát erősítendő feladatként azon eredményeinek összegyűjtését kapta, melyekre büszke. A lista összeírása nehezen indult, de lassan, hétről-hétre bővült. Erre még visszatérek majd...

A két célon párhuzamosan dolgoztunk. A jövőképeinek kialakításával kapcsolatos motiváltsága, lelkesedése indukálta, hogy a mindennapjaiba visszatalált az életkedv, a pozitív szemlélet, mivel megérezte, hogy kezébe vette saját sorsának irányítását, hogy tudatosan gondolkodik róla, tervezi azt, mérlegeli a lehetőségeit. Így két egymásba fonódó spirálként épült hétről hétre az célok mentén Dóri „új világa”.

Néhány év távlatában először vízióként egy saját, kreativitására alapozó, otthonról, család mellett végezhető, ügyfelekkel való kapcsolattartást, kommunikációt is igénylő vállalkozást határozott meg Dóri. A nyári szabadsága alatt a számára érdekes dolgok, weboldalak, inspiráló személyek, kedvenc boltok, zenék, kiállítások, stb. összegyűjtése volt a feladata, hogy lássuk, mely területek érdeklík igazán, amelyek kapcsán a vállalkozása definiálható lenne. A gondolatai nagyon csapongtak, a kép néha kicsit kitisztult, majd ismét újabb ötletek jöttek szóba.

Ez számomra elakadást okozott, mintha helyben jártunk volna. Majd kezűgyességét kihasználva kértem, hogy készítse el saját jövőbeni névjegykártyáját, hátha a jobb agyfélteke bekapcsolása segíti a tiszta ötlet megszületését. De nem tisztult a kép, így új megközelítést választottam.

Az értékei definiálásánál nagyot fordult a kocka, mivel tudatosította magában, hogy számára mennyire fontos a család. A család fogalmával, modelljével kapcsolatosan mély hiedelmeket sikerült feltárunk és megváltoztatni azokat. Ugyanis családjában sok a válás, nem lát maga körül példaértékű házasságot, így távolságtartó volt ezzel kapcsolatban, annak ellenére, hogy párja többször megfogalmazta már, hogy amint körülményeik rendeződnek, szeretné kapcsolatukat hivatalossá tenni. Emellett a nőiséghez és a gyermekvállaláshoz való viszonya is megváltozott, miután átlátta, hogy a jelenlegi működésben sok férfiszerep hárul rá azáltal, hogy a biztos anyagi hátteret jelenleg ő teremti meg, így ez korlátozta őt.

A család és a többi kulcs érték meghatározása kapcsán a jövőképe teljesen átíródott; előtérbe került, hogy néhány éven belül megszülessen párjával közös első gyermekük, majd rövid időn belül a második is. Ez a felismerés a jelenleg anyagi stabilitást és tervezhető jövőt biztosító munkát - ahonnan nyugodtan tud elmenni gyermekeket szülni és vissza is várják - teljesen más megvilágításba helyezte, mint korábban volt. A vállalkozói lét szóba sem került később.

Így a hosszú- és a rövidtávú cél tökéletesen egybeolvadt, hogy még mit lehetne tenni azért, hogy a mindennapok még gördülékenyebbek legyenek, és a munkájában kiteljesedjen. Olyan vezetői szerepet egyelőre nem szeretne vállalni, melyben people management is szerepel, de a szakmai fejlődés mindenképpen célként lett meghatározva. Újabb feladata volt inspiráció gyűjtés kapcsán, hogy figyelje környezetét, járjon nyitott szemmel, hogy kitől milyen tudást, képességet, pozíciót tudna szívesen magáénak. Végül senkitől semmi konkrét „elirigylt” dolog nem került fel a listára, mivel elfogadta saját magát úgy, ahogy van, felismerte saját erősségeit, ugyanakkor feltérképezte, hogy horizontálisan a cégen belül merre tudna elmozdulni. Egyedül a kommunikáció került szóba, melyen változni szeretne, visszatérni ahhoz az állapotához, amilyen könnyed középiskolás korában volt. A folyamat alatt kollégáival, barátaival való kapcsolatában aktívabb, proaktívabb lett; belátva, hogy introvertált személyként ne várja azt a viselkedést magától, amit az extrovertált személyek könnyedén megtesznek.

A folyamat alatt sok egyéb apró változás is történt, melyek a pozitív önképét erősítették, és ezeket a változásokat észrevette és vissza is jelezte környezete. Örömmel számolt be arról is, hogy már bátrabban kiáll saját magáért, véleményének hangot ad, és kérdezni is jobban mer, ha számára nem ismert, nem bizonyos dologgal találkozik. A kreatív tevékenységek pedig Dóri szabad idejének eltöltésében jelentek meg rendszeresen, feltöltve őt.

Számomra nagyon inspiráló volt Dóri lelkesedése, ahogy beleásta magát a feladatokba, elmélyülten vitte tovább az üléseken előkerült gondolatokat, témákat, és építette be a mindennapjaiba az új ismereteket, meglátásokat, rendezte az információkat, mappát nyitott a feljegyzéseinek, alaposan utánanézett dolgoknak, több könyvet is vásárolt, melyekről úgy érezte, hogy fejlődését támogatják. Az üléseink ettől nagyon gördülékenyek, könnyedek voltak, mivel mindig új élményekkel, tudással, tapasztalattal gazdagodva jött, melyek megadták a beszélgetéseink irányát, fókuszát, tényleg csak kísérni kellett őt az útján.

Az eredményei nyomán átélte büszkeségét, örömét hétről hétre át tudtam élni vele, mivel már az első ülés során harmonikus, nyitott kapcsolat alakult ki köztünk. Eredményes kommunikációval és tanulását, fejlődését elősegítő módszerekkel hatékonyan haladtunk az ülések alatt.

És térjünk vissza a listára, mely a büszkeségek összegyűjtésétől indult, majd szépen Dóri mindennapjainak szerves részévé vált. Idővel a lista szerepe kibővült; ide gyűjtötte össze azok a jó dolgokat is, melyek aznap történtek vele, azokat az apró tetteket, eredményeket, melyekre napi szinten büszkének lehet lenni, amit elért, amit megtett, ami számára jól esett, amit észrevett, ami érték, stb.

A folyamat végén egy mosolygós, önmagát a bőrében jól érző, vidám, céltudatos, döntené és társát támogatni képes NŐ távozott tőlem, táskájában a mindennapjaiba beépített eszközökkel, szemlélettel, és egy szilárd alapként funkcionáló filozófiával. Ez oly annyira erős volt, hogy Dóri korábbi vágyát - hogy legyen egy diszkrét tetoválása - tartalommal töltötte meg.

Utóirat:

Két hónappal utolsó találkozásunk után, kaptam egy fényképet Dóri tetoválásáról az alábbi kísérő gondolattal: „Az élet egyszerű, csak mi bonyolítjuk túl. Ez emlékeztet a céljaimra, pozitív érzéseket kelt, amiket mostanában átéltem és arra, hogy legyek hálás azért, amim van.”