



# Hogyan NE legyél kapkodó idegbeteg cégvezető?

Útmutató a vezetői stressz  
azonnali enyhítésére

# MIKOR ÉREM VÉGRE UTOL MAGAM?

Nem hiszem, hogy előfordult volna Veled a következő bekezdésben vázolt helyzet, de gondoltam írok róla, hátha láttál már ilyet másoknál.

Cégvezető barátunk...

- Sokszor már hajnali fél négykor felriad, mert eszébe jut: *„Úristen, tegnap elfelejtettem felhívni a Takácsot! Ebből mi lesz?”*
- Már vissza sem tud aludni, csak forgolódik.
- Hogy ne ébressze fel a feleségét, kimegy a konyhába.
- Ám útközben a konyhaajtó kilincse a kezében marad: *„Ezt már két hete meg kellett volna csinálnom.”*
- Kiér a konyhába, ott ül a kiskutyája, bánatosan néz rá: *„Tudom, elfelejtettem kutyakaját venni. Majd eszel maradékot! Legalább te ne idegesíts!”*
- Majd eszébe jut, hogy: *„Az anyósnak megígértem, hogy péntekig felásom a kertjét. Abból úgyse lesz semmi.”*
- Majd bevillan neki: *„Úristen! Holnapután házassági évforduló! Én meg betettem estére egy üzleti vacsorát. Hát ebből mi lesz?... Elválunk, aztán újránházasodunk valami másik napon. De ezt most nem tudom odébb tenni. Atyaég!”*

Na, körülbelül ilyen gondolatok vannak a fejében már kora reggel. Aztán beér a cégbe.

Ott meg rászakad egyszerre az összes tennivaló:

*„Szaladj főnök, baj van hátul a raktárban!”*

Útközben megszólal a mobiltelefon.

Valakit meg kell szidni.

Valakit meg kell dicsérni.

Valakit ki kell rúgni.

Valakit fel kell venni.

*„Mennyi pénz jött ma?”*

Meg kell írni a beszámolót.

*„Tízre jönnek hozzám.”*

Jolánka sír, lelkiéleletet kell élni vele.

*„Ha nem szólok, ezt is elfelejtették volna.”*

Bejelentkezett a NAV.

*„Mindenre nekem kell gondolni.”*

*„Jaj, Istenem, mit csináljak?!!!”*

Ismerősek ezek a problémák?

Az emberi elme úgy működik, mint egy számítógép. Vagy inkább egy számítógép működik úgy, mint az emberi elme.

A számítógépnek van valamennyi memóriája, melynek segítségével végzi a feladatait. Hasonló módon az embernek is van valamennyi energiája, figyelme arra, hogy működtesse az életét, végezze a feladatait.

Ha az ember elindít a számítógépen nagy programokat, kinyit jó terjedelmes fájlokat, a gép elkezd lassulni. Hasonló módon, egy ó vezető, akinek túl sok megnyitott feladata van, lassulni fog. Mert szétszóródik a figyelme. Minden megnyitott feladat elvesz valam a figyeleméből, energiájából.

Ha a számítógép memóriáját további fájlok megnyitásával terheljük, egyszer csak „lefagy”. Az ember is képes „lefagyni”.

Volt már Veled olyan, hogy annyi dolgod lett volna, hogy azt sem tudtad melyikhez kapjál? Aztán végül hagytad az egészet a fenébe, aztán elmentél, és csináltál valami egészen mást. Olyant, amit nem is kellett volna csinálnod.

Na, ez az, amikor az ember „lefagy”!

További probléma az is, hogy *egy feladat mindig először fejben indul el*. Mondjuk, eszedbe jut, hogy levelet kéne írni a Gipsz Jakabnak. Lehet, hogy ez három hónapja jutott az eszedbe.

Akkor az a feladat már három hónapja megnyílt!  
Már azóta van rajta figyelmed!  
Azóta van rajta energiád!

Ugyan nem úgy jársz-kelsz három hónapja a világban, hogy „Levelet írni a Gipsz Jakabnak! Nehogy elfelejtsek levelet írni a Gipsz Jakabnak!”, mégis van rajta energia és figyelem.

Lehet, hogy közben elfelejtetted. De akkor is viszi az energiát. És ez lassít Téged! Szétszórja a figyelmedet. Ahogy a számítógépen is csak az éppen aktuális feladatot és ablakot nézed, de ha a háttérben futnak további alkalmazások, – még ha el is feledkeztél róluk –, akkor is lassítják a gépet.

Pedig ha egy Cégvezetőnek túl sok lezáratlan múltbéli nyitott feladata van, a figyelme és energiája ezeken lesz. Mindig ott jár az esze. Nem a jelenen és a jövőn.

Így az ilyen Cégvezetőre azt mondhatjuk, hogy nincs itt és most. Nincs a jelenben! Kevés az az energia és figyelem, amivel a jövőjét kreálja.

És kapunk egy problémamegoldó vezetőt. Egy problémamegelőző vezető helyett.

Olyan ez, mintha lenne egy autónk két hatalmas, másfél méter átmérőjű visszapillantó tükörrel, elöl meg be lenne deszkázva a szélvédő.

Olyan ez, mintha az ember ki lenne kötve egy csomó gumipókkal a múltja bizonyos pillanataihoz. Minél több a gumipók, annál nehezebben lehet haladni előre. Minél hosszabbra nyújtjuk, annál lassabb és nehezebb.

Volt már Veled olyan, hogy egy múltbéli lezáratlan feladat egyszer csak visszarántott a múltba? És a jelenben kellett kezelned valami olyant, amit már réges-régen le kellett volna kezelned.

Ennek az a vége, hogy megy az illető az utcán, és magában beszél!  
Vagy volt már esetleg olyan Veled, hogy vidékről hazafelé autóztál, megálltál a ház előtt, kiszálltál az autóból, és ha megkérdezték volna, merre jártál mit láttál út közben?...

Hát bizony se kép se hang!  
Nem voltál ott igazán!  
Helyetted egy automata vezetett!

Te pedig a lezáratlan múltbéli feladataidban voltál. Na, ez az oka a baleseteknek.

Így elég nehéz szépen prosperáló, virágzó céget építeni, és fennkölt Cégvezetői célokat megvalósítani.

Van egy jó hírem!  
És van egy rossz!

Egy ügyfelünk ezt így fogalmazta meg: „Rájöttem, hogy a munkában nem megszakadni kell, hanem elvégezni.” És látod, ebben ez a jó hír: a munkában nem kell megszakadni!

A rossz hír viszont az, hogy el kell végezni!

Van megoldás arra, hogy hatékonyan elvégezd a feladataidat. Van megoldás arra, hogy ne egy Cégvezető, hanem apus menjen haza esténként a munkából.

Mert ha a napi feladatok le vannak zárva, akkor bent maradnak a munkahelyen. És nem kell hazavinni őket magaddal. Így nem érzed úgy magadat, mint a kisdíák, aki nem végezte el a házi feladatait.

Igazán mindezt a tréningjeinken tudod megtanulni!

Ha szeretnél végre egy jót aludni, kipihenten ébredni, és a napjaid

végén nyugodtan kikapcsolni, akkor el kell jutnod oda, hogy lezárod a nyitott dolgokat.

Aztán el kell sajátítanod annak a *rendszerét*, hogy innentől ne gyűljenek a nyitott dolgok (erre nagyon jó az online tréning).

## **Amit most azonnal megtehetsz:**

Írd össze azt a tíz dolgot, amik ma többször eszedbe jutottak. Végezd el, vagy végeztess el őket MOST.

Komolyan mondom. Minden, de minden könnyebben és gyorsabban fog menni, miután ezt a tíz dolgot elvégezted.

Az Erő legyen Veled:

Piroska Gyula

A Cégvezetők barátja