



Za kar 50–60 odstotkov vseh izgubljenih delovnih dni je kriv stres. Zaposleni zaradi slabega ravnovesja med poklicnim in zasebnim življenjem zamujajo pomembne življenjske dogodke, za vse skupaj pa večinoma krivijo predpostavljene.

**T**ako kot v večini sveta tudi v Sloveniji delo oziroma zaposlitev velja za eno temeljnih vrednot. Službe ne potrebujemo zgolj za zagotavljanje materialne eksistence, temveč ima delo tudi nekaj pomembnih funkcij za zagotavljanje človekovega dobrega počutja.

### Ko utrujenost vodi v izčrpanost

Po besedah dr. Sare Tement, docentke na Filozofski fakulteti Univerze v Mariboru, delo za posameznika pomeni tudi možnost socialnih stikov, stalno aktivnost, časovno strukturiranje dneva. Iz teh razlogov veliko ljudi, zlasti v kreativnih poklicih, v službo ne hodi zgolj na tlako, temveč pri delu tudi uživajo ali se vsaj počutijo koristne in pomembne. Toda prej ali slej se tudi največji deloholiki iztrošijo, če se niso naučili zadovoljivo balansirati med službo in zasebnim življenjem. »Če se hiter tempo in preobremenjenost stopnjujeta, lahko utrujenost vodi v izčrpanost. Na začetku se tolažiš s 'samo še tale teden stisnem, pa bo, samo še tale projekt končam, potem pa bo bolje' in tako prelagiš odločitve na kasnejši čas. A izčrpanost se stopnjuje, kaže se na vseh ravneh; telesne, čustvene, kognitivne sposobnosti niso več enake, postajamo nemotivirani za delo, razdražljivi ... Tu se lahko zaneseš le sam nase, biti moraš odgovoren do sebe,« svari Maja Golob, ženska, ki je hotela imeti vse, a je pozabila nase. »Zame je bila ključna osebna inventura, ki sem jo opravi-

vila po tem, ko sem se znašla na robu izgorelosti in mi je postalo jasno, da s takšnim tempom ne bo šlo naprej. Vedela sem, da se moram bolje organizirati in pametneje porabljeni svoj čas. Vprašala sem se, kakšne so moje trenutne obveznosti, kaj mi je v resnici pomembno, kaj rada počnem, katere obveznosti mi povzročajo stres. Če želiš, da ti uspe, moraš biti popolnoma iskren do sebe,« razkriva Golobova, ki te izkušnje zdaj z veseljem deli na delavnicah v podjetjih.

### Stres je lahko naš zaveznik

Saj poznate – »šef od mene zahteva eno, pravila ali moja notranja etika pa drugo;



Maja Golob: »Zame je bila ključna osebna inventura, ki sem jo opravila po tem, ko sem se znašla na robu izgorelosti.«

# Tudi največji deloholiki se iztrošijo

do konca delovnega tedna naj dokončam dva projekta, časa pa niti za enega ni dovolj; imamo sestanek, a nihče ne upa odkrito spregovoriti o tem, kaj gre narobe...» Kot pravi Marjeta Novak, ki se pogosto znajde v vlogi nevtralne moderatorke in vodi kompleksne strateške dialoge, izvaja pa tudi delavnice za krepitev dialoga s seboj, z drugimi ter z nečim večjim od nas po metodah nenasilne komunikacije in drugih pristopov, gre tukaj vedno za notranji konflikt: kako naj ravnam, ko sem razpet med zunanjimi pritiski iz različnih smeri: naj se uklonim šefu ali spoštujem pravila; naj delam ponoči ali pa sprožim pogovor o nerealnih rokih – ter se soočim s posledicami; naj pasivno podpiram nesmiseln sestanek ali delujem z integriteto in rečem bobu bob – spet s posledicami, ki jih to potegne za sabo. »Ko se zavem, da gre za moj notranji konflikt, takrat se iz vloge žrtve prelevim v zrelo osebo, ki izbira odziv. Moja izkušnja je, da je stres pokazatelj, kaj mi je res pomembno – kompas, ki sem ga v vsakdanji naglici izgubila. Stres tako lahko postane moj zaveznik, ki me nenehno usmerja proti bolj polnemu, iskrenemu in iskričnemu življenju. Če se seveda upam ustaviti in mu prisluhniti,« svetuje Novakova, ki verjame, da je stres lahko tudi naš konkretni zaveznik. »Prvo povabilo v stresni situaciji je okrepi stik s seboj – s svojimi občutki in potrebami, ki jih imam v dani situaciji; pa tudi v službi in življenju nasploh. Potrebe so kot notranja gonila, ki usmerjajo naše zaznave, misli in odločitve: po miru, sodelovanju, ustvarjalnosti, pripadnosti, svobodi ... Tako kot imam jaz potrebe, jih imajo tudi drugi. Zato se po najboljših močeh vživim tudi v potrebe drugih, ki so vpleteni v stresno situacijo – denimo šefa ali organizacije kot celote. Ta notranja priprava mi pomaga – če se tako odločim – vstopiti v konstruktiven dialog, v katerem najprej vzpostavimo stik na

ravni potreb, nato pa skupno soustvarjamo rešitve. Seveda pa se lahko odločim, da tiho trpim – a to gre sčasoma na račun tako mojega zdravja kot tudi zdravja ekipe in organizacije.«

## Stres ni kriv za naše počutje

Prav vsi se srečamo s stresom na delovnem mestu, v družini in odnosih. »Imela sem težave z dihanjem, doživljala sem stisko, prekomerno obremenjenost z delom, dosežki, pričakovanji, um je bil prekomerno aktiven, pojavile so se težave s spanjem in izklapljanjem uma od vsakodnevnih težav. Težko sem uravnavala svoje poslovno in zasebno življenje,« pa je odkrito priznala Katarina Hölzl, pravnica in nekdanja vodstvena delavka z MBA. Postavljanje ciljev in določene ideje o prihodnosti nas zelo hitro pahnejo v malodušje, pretirano naprezanje, tekmovanje in primerjanje. Če se v svetu, ki je tako zelo podvržen spremembam, močno identifi-



**Marjeta Novak:** »Stres tako lahko postane moj zaveznik, ki me nenehno usmerja proti bolj polnemu, iskrenemu in iskrenemu življenju. Če se seveda upam ustaviti in mu prisluhni.«

ramo s svojim delom, vlogami, ki jih imamo v življenju, lahko hitro pademo v stisko. »En dan imamo bogastvo, naslednji dan ga izgubimo. En dan smo bankir, drugi dan izgubimo položaj. En dan smo poročeni, naslednji dan več nismo.«

Seveda smo navajeni, da za vse krivimo druge. Stres ni kriv za naše počutje, temveč naša nezmožnost umiriti um. Pretirana aktivnost uma in nezmožnost se umiriti pa povzročita občutke tesnobe, anksioznost, nizko samopodobo, stres, depresijo, padec imunskega sistema in številne druge posledice v medsebojnih odnosih. »Šele ko sem sprejela popolno odgovornost za vse, kar se dogaja v meni in posledično zunaj mene, sem bila pripravljena na spremembe v svojem življenju,« priznava Katarina Hölzl, ki bo na protistresnem seminarskem trojčku Sproščeni do uspeha to soboto v Mariboru skupaj z Marjeto Novak in Majo Golob predstavila, kako si z meditacijo pomagamo do osredotočenosti, zmanjšamo stres in umirimo um. »Moja osebna izkušnja ter izkušnja vodij in timov, s katerimi usmerjam, je, da tehnike meditacije Simply in joge atma kriya preoblikujejo naše podzavestne vzorce delovanja, povečajo osredotočenost, kreativnost, intuicijo in produktivnost. Meditacija Simply izboljša naše delovne sposobnosti, še posebej našo zbranost, osredotočenost in ustvarjalnost. Izboljša našo komunikacijo s sodelavci. Pomaga nam obvladati težavne delovne odnose in ostati mirni med vzponi in padci vsakodnevnih delovnih rutin. Razvija našo notranjo moč, da smo sposobni veliko bolje obvladovati izzive na delu.«

Prav tako sogovornica omeni, da svoje življenje in odnose začnemo doživljati bolj celostno. Lažje sprejemamo kakovostne odločitve in vse manj se odzivamo impul-



**Katarina Hölzl:** »Meditacija dobi pomembno vlogo v našem življenju šele, ko se iskreno odločimo, da želimo spremeniti naše notranje podzavestne nastavke in priti v stik z ljubeznijo v sebi.«

zivno. Meditacija dobi pomembno vlogo v našem življenju šele, ko se iskreno odločimo, da želimo spremeniti naše notranje podzavestne nastavke in priti v stik z ljubeznijo v sebi. »Iz izkušenj lahko rečem, da je meditacija eno najbolj intimnih in močnih orodij, ki celostno spremeni naše doživljanje in delovanje.« x vl

## Povabilo

Sogovornice vas vabijo na protistresni seminarski trojček SPROŠČENI DO USPEHA, ki bo v soboto, 17. marca, od 14. do 21. ure v Narodnem domu v Mariboru. Seminar je namenjen vsem, ki se počutite preobremenjeni z obveznostmi v poklicnem in zasebnem življenju, v katerem si želite doseči uspeh in hkrati najti svojo strast. Če čutite, da ne morete umiriti svojega uma, in se počutite pod stresom, boste Narodni dom zapustili polni konkretnih praktičnih nasvetov, kako življenje živeti polneje.