

# STRESOVÉ FAKTORY A ZLODĚJI ENERGIE. A CO TO VLASTNĚ JE, TEN STRES?

Hněv je jedna věc. Stres je druhá. Někdy je jedno důsledkem druhého, ale ne vždycky. Někteří lidé se zlobí, protože jsou ve stresu, jiní jsou ve stresu, protože je něco rozzlobilo. Když mluvíme o stresu, často tím máme na mysli pocit, že máme moc práce a máme na ni málo času. Není dost času, abychom všechno stihli v práci a zároveň si mohli například zajít do tělocvičny, sejit se s přáteli, být s rodinou a věnovat se nejrůznějším odpočinkovým aktivitám.

Je důležité si vyjasnit, že pocit stresu, v jehož důsledku jsme dlouhodobě nespokojení, často vzniká z jiných důvodů než jen pro nedostatek času. Pokud cítíte tlak a máte vysoká očekávání v tom smyslu, co chcete dokázat a jací chcete být, můžete se dostat do stresu, i když vás čas ve skutečnosti nijak netlačí.

Tlak, nároky a očekávání vytvářejí stres a mohou například vést k tomu, že se cítíte skleslí, ztrácíte energii a akceschopnost, špatně spíte nebo vás začne někde něco bolet. Jednoduše řečeno, pocit stresu vzniká, když jsou na nás kladeny větší nároky a očekávání, než s jakými se dokážeme vyrovnat.

**RŮZNÍ LIDÉ REAGUJÍ NA STRES RŮZNĚ: TO JE ALE PŘEKVAPENÍ!**  
Ale teď vážně. Každý z nás reaguje na stres jinak. Různí lidé mohou prožívat stejnou událost různým způsobem. Dokonce jeden a tentýž

člověk může prožívat podobné události v různé době odlišně. Na to, jak budeme jednat a reagovat, bude mít vliv například to, co máme za sebou a jak se zrovna cítíme.

Jste-li odpočinití a cítíte se dobře, můžete klidně prožívat náročný pracovní týden jako výzvu, přestože toho máte hodně. Pokud jste ale unavení a cítíte se sklesle, může pro vás stejný týden být něco děsného a vyčerpávajícího.

Jaký vliv na stres má váš komunikační styl? Jednoduše řečeno, o tom, jaký máte práh stresu, tedy kolik stresu snesete, nevypovídá nic. Může ale něco napovědět o tom, co vás stresuje a jak budete pravděpodobně na stres reagovat. Už jsem se zmínil o hnacích silách, tedy o tom, co mě motivuje, abych každé ráno vstal z postele, vyrazil do práce a o něco se vůbec snažil. Tato kniha se touto dimenzí v podstatě nezabývá, ale není samozřejmě těžké přijít na to, že do stresu se dostáváme, když cítíme, že vynakládáme příliš mnoho času na zcela nesprávné věci.

Jakmile přijdete na to, jaké jsou ty nejdůležitější stresové faktory ve vašem životě, můžete si pohlídat, abyste se do této pasti zbytečně nedostávali. Pokud jste manažer, který má zodpovědnost za určitý počet lidí, a znáte jejich profily chování, těm největším nástrahám se můžete vyhnout. Většinu stresu se dá vyhnout, když víte jak. A můžete udržet produktivitu celé skupiny.

Já vám teď nabídnu pár stručných fakt, která se vám mohou hodit. Zamyslete se nad tím, jak na tom v tuto chvíli zrovna jste. Ujasněte si, že stres je často zlodějem energie. Nelze popřít, že nejlépe pracujeme, když pocítujeme určitou míru harmonie.

Následující kapitola je napsána s jistou dávkou ironie a vyzývám vás, abyste ji také tak četli.

## STRESOVÉ FAKTORY PRO ČERVENÉ CHOVÁNÍ

Pokud byste z jakéhokoli důvodu chtěli vystresovat někoho Červeného, můžete vyzkoušet některý z následujících způsobů, jak snížit jeho sebejistotu.

**Zbavte ho veškerých pravomocí**

Nebýt zapojen do rozhodování je pro Červeného opravdu těžké. Jednak je přesvědčen, že má lepší nápady, jednak si prostě myslí, že právě on by měl mít celý projekt na starosti.

**Nedosahujte žádných výsledků**

Pokud nepostupujeme vpřed, možná děláme zbytečnou práci. Takové poznání může u Červeného vyvolat silné stresové reakce a jeho okolí by se mělo mít na pozoru. Bude hledat obětní beránky.

**Odstraňte jakékoliv prvky výzvy**

Je-li všechno příliš snadné, začne to být nuda. Měřítkem červeného chování je schopnost řešit problémy a zvládat náročné výzvy. Jestliže žádné nejsou, Červeným budou chybět podněty. Začnou být pasivní, budou si myslet, že nemají absolutně nic na práci. Mohou zpomalit a dostat se zpět do normálních kolejí pak může být obtížné.

**Plýtvajte časem a zdroji a pracujte co nejneefektivněji**

Jen tak posedávat a nedělat nic je ztráta času. Ne že by to tak bylo doopravdy, ale podle Červeného je plýtváním, jestliže svého času nevyužíváte k dosažení maximální produktivity, a z hlediska manažerského je to obzvláště stresující. Manažer bývá hodnocen podle výkonnosti organizace.

**Postarejte se, aby všechno byla rutina**

Banální a opakující se úkoly znamenají pro Červeného polibek smrti. Je to prostě nuda. Červení ztrácejí soustředěnost a budou si hledat něco

jiného na práci. Rutina není to, v čem by vynikali. Detaily nejsou jejich obor a oni to vědí. O nudnou rutinu se musí postarat někdo jiný, protože Červený je přesvědčen, že jemu lépe sedí koncepční práce.

#### Udělejte pár hloupých chyb

Chyby jsou jedna věc, ale hloupé chyby, to je něco úplně jiného. V naprosté většině případů jsou zcela zbytečné. Pokud Červený vnímá lidi kolem sebe jako hloupé, dohání ho to k šílenství. Proč nikdo z nich nechápe, co se po něm chce? Je to snad tak těžké?

#### Nedávejte jim kontrolu nad ostatními

Potřeba kontroly může být v případě Červeného velmi silná. A nejde o kontrolu fakt a detailů. Oni chtějí kontrolovat lidi. Co dělají, jak to dělají a tak dále. Bez této kontroly Červený brzy začne propadat frustraci.

#### Říkejte jim pravidelně, aby se uklidnili nebo aby tolik neřvali

Hrozně je števe, když jim lidé říkají, aby se nezlobili, když se nezlobí. Vždycky budou o něco impulzivnější než průměr, ale to ještě neznamená, že by se zlobili. A právě toto nařčení je dokáže dohnat k tomu, že se rozzlobí – ale opravdu rozzlobí.

### CO ČERVENÝ DĚLÁ, KDYŽ SE DOSTANE DO STRESU A CÍTÍ SE POD TLAKEM?

Obviňuje všechny ostatní. Vzhledem k tomu, že Červený je často obklopen idioty, je pro něj snadné ukázat prstem na obětní beránky. A dokáže pořádně přehánět a zveličovat, když chce někoho pěkně setřít za to, že něco zpackal. Dávejte si pozor! To vám radím, protože když práskne bičem, budete to vy, koho to šlehne.

Červení jsou vždycky náročnější než všichni ostatní. Očekávají hodně sami od sebe a očekávají hodně i od vás. Když jsou ve stresu,

jsou také nepřiměřeně nároční a nekompromisní – ještě více než obvykle.

Ostatní ve skupině mohou očekávat, že je jejich červený kolega k ničemu nepustí. Uzavře se do sebe, ponoří se do práce, kterou je třeba udělat, a bude pracovat ještě usilovněji. Vezměte v úvahu, že těsně pod povrchem číhá hněv, takže si v jeho přítomnosti hlídejte každý pohyb.

### MOHU ČERVENÝM POMOCI ZVLÁDNOUT STRES?

Pokud máte pravomoc k tomu, abyste je mohli bezprostředně úkolovat, odpověď je jednoduchá. Řekněte jim, aby se vzpamatovali. Opravdu to funguje. Jiný způsob, jak to Červeným ve stresových situacích usnadnit, je poslat je domů a říct jim, aby si šli zacvičit. Pošlete Červeného někam, kde se může zapojit do nějakého druhu soutěžení, vybit energii tím, že se bude snažit vyhrát v něčem, co se skupinou nemá nic společného. Až se vrátí, větší část jeho agresivity bude pryč.

## STRESOVÉ FAKTORY PRO ŽLUTÉ CHOVÁNÍ

Pokud byste z jakéhokoliv důvodu chtěli vystresovat Žlutého, můžete s úspěchem vyzkoušet některý z následujících způsobů, jak jej vykolejit.

**Tvařte se, že je pro vás neviditelný**

Vzpomínáte si, co je pro Žluté hlavní motivace, že? Sem se dívejte, na mě! Tady jsem! Pokud ho chcete vyvést z míry, musíte v něm jednoduše vyvolat pocit, že je neviditelný. Jestliže je neviditelný, neexistuje. Cítí se ignorován a přehlížen a to je zaručený způsob, jak v něm vyvolat stres.

**Prohlaste, že jste k celé té záležitosti vrcholně skeptičtí**

Kdokoliv, kdo dává najevo skepsi, je prostě velmi negativní, což Žluté stresuje. Oni chtějí vidět pozitivní stránku věci, světlo, a dokonce i obyčejné realisty budou vnímat jako proroky zkázy. Pesimismus a negativita velice účinně hubí ve Žlutých jakékoliv známky nasazení a vedou k tomu, že se cítí pod tlakem.

**Práci co nejpodrobněji rozvrhněte**

Žlutí, podobně jako Červení, nemají rádi rutinu, opakující se úkoly a napěchované rozvrhy. Ochotně vytvářejí harmonogramy pro ostatní, ale sami je nejsou schopni dodržovat. Vnuťte jim některý ze svých plánů a brzy uvidíte hektické skvrny na tvářích vašeho žlutého přítele nebo někoho, s kým jste si to právě rozházeli.

**Pečlivě je izolujte od zbytku skupiny**

To absolutně nejhorší pro Žlutého je, když si nemá s kým promluvit. Protože oni potřebují mluvit, musí tedy být po ruce někdo, kdo bude naslouchat. Být uvězněn v kanceláři, kde jim jedinou společnost dělá jen jejich stůl, je pro ně trest horší než smrt. Je to jako vyhnanství na Sibiři.

Dejte najevo, že smát se při práci je nezodpovědné

Žádné vtipkování a žádný smysl pro humor. Jsme snad v pohřební službě? Přesně tenhle komentář jsem si vyslechl od jedné Žluté, která zjistila, že my konzultanti nemáme čas na žádné skopičiny. Ta vážnost ji do té míry stresovala, že odešla ještě před koncem zkušební doby.

Nuťte je, aby věci promýšleli předem – dvakrát

Chytit potlačovat spontaneitu je jako snažit se přidržovat pokličku na hrnci, ze kterého utíká mléko. Prostě to nefunguje. Vytváří to hrozný chaos a stresová spirála, do které se dostávají Žlutí – nepřehlédnutelně a prudce –, s sebou strhne i všechny ostatní. Raději se na to připravte – na Žlutém je jeho stres vidět. Nevěřte tomu, že ne.

Neustálé hašteření a zbytečný povyk kvůli maličkostem

Je velmi vyčerpávající, jestliže člověk musí řešit neustálé spory. Je to jistý paradox, protože Žlutí se na rozdíl od Zelených konfliktů nebojí. Pokud je ale handrkování příliš mnoho, naruší to jejich touhu po zábavě a pozitivní atmosféře, což už samo o sobě vyvolává stres. S hašteřením se vyrovnají, ale pokud toho začne být příliš, Žlutý ztrácí kondici a necítí se ve své kůži.

Zkuste veřejné ponížení

Na Žlutého, který musel dostat negativní zpětnou vazbu před ostatními, nebude hezký pohled. Někdy to stačí, aby s vámi už nikdy nepromluvil. Zapojí také silné obranné mechanismy, takže nedosáhnete naprosto ničeho.

## CO DĚLÁ ŽLUTÝ, KDYŽ SE DOSTANE DO STRESU A CÍTÍ SE POD TLAKEM?

Musíte být připraveni na to, že se bude snažit na sebe upozornit – dokonce více než obvykle. Jeho ego mu nedovolí, aby se nezviditelňoval

ještě více, neboť musí nějak kompenzovat to, že se necítí dobře. To znamená, že bude aktivně usilovat o pozornost, díky níž se bude cítit lépe. Takže hrozí, že bude příliš mluvit, že bude na poradách a ve vztazích zabírat veškerý prostor a bude se stavět do středu všeho.

Možná jste si mysleli, že něco takového už není možné, ale je zde také riziko, že začne být přespříliš a nerealisticky optimistický. Vězte, že jste nikdy nezažili skutečnou výzvu, dokud jste se nepokoušeli zvládnout opravdu vystresovaného Žlutého. Bude spřádat plány tak divoké, že jim ani on sám nebude věřit. Ale to je u něj přirozené.

### MOHU POMOCI ŽLUTÉMU ZVLÁDNOUT STRES?

Nechte ho, aby uspořádal večírek. Potřebuje se stýkat s lidmi ve společenském kontextu. Navíc ta potřeba může dokonce být naléhavá. Pokud je ponechán ve stresu příliš dlouho, může ho jeho vlastní trápení úplně pohltit. Když už to vypadá opravdu špatně, navrhnete flám, večírek nebo grilovačku. Nemusí to být nic mimořádného, ale postarejte se, aby se aspoň chvíli bavil. A dejte si záležet, aby to byla velká ZÁBAVA!