

Obsah

Předmluva	11
Ukazatel k úspěchu	15
Hledání východiska	17
Jak se máte?	17
Vaše definice úspěchu	19
1. Zdraví a tělesná pohoda	19
2. Nálada	19
3. Finanční situace	20
4. Rodina/přátelé/partnerství	20
5. Možnosti dělat zajímavé věci	20
6. Prožitky úspěchu	20
7. Jiné	21
Jste „normální“?	23
Jak zacházíte s chybami?	24
Kapitola 1	
Vaše naprosto osobní skutečnost	27
Co je to vlastně „skutečnost“?	27
Svět z žabí perspektivy	31
Biologický filtr	32
Malý experiment k vnímání	33
První závěry	36
Kapitola 2	
Brýle psycho-logiky	37
Kdo to stojí na pranýři?	38
Programovaná skutečnost	40
Programy zdvořilosti	40
Programy hodnocení	41
Programy sebehodnocení	41
Brýle minulosti	43
Brýle současnosti	43
Brýle budoucnosti	44

Kapitola 3	
Jak ovlivníte svou skutečnost	46
Vnímání problému	46
Příklad první – Problém maturity	49
Příklad druhý – takzvané problémy s časem	50
Najít základní problém	51
Očekávání	52
Rozumíme si...?	54
Trampolínový model	55
Jak zacházíte s chybami?	57
Kapitola 4	62
Sebehodnocení (SBH)	65
Hvězdné výkony	66
Ukázkový případ: kuchař	69
Když kompenzace nefunguje...?	70
Obranné manévry psychiky	70
Útěk do nemoci	71
Útěk do agrese	72
Varianta: Kopni si do mě	73
Víc zdání než skutečnost	74
Dělat přespříliš	76
Mít přespříliš	78
A proč ne „jen tak být“...?	78
Díra v bytí...	78
Příklady ze zápisů	79
Nová skutečnost	80
Starý obraz světa	81
Nový obraz světa	82
Závěrečná poznámka ke kapitole 4	83
Kapitola 5	
Komunikace	85
Komunikace a úspěch	85
Výchozí situace	86
Nebezpečí mezery	87
Nebezpečí č. 1: Mimoběžné dialogy	87

Nebezpečí č. 2: Souboj a/nebo honička	89
Pozitivní strategie pro případ mezery	90
1. Dohoda po přemostění: společně	91
2. Dohoda po přemostění: každý po svých	91
3. Varianty dvojmyslnosti	93
Umění úspěšného rozhovoru	97
Schopnost č. 1: naslouchat	97
Příprava	98
Začátečnická fáze	99
Fáze pro pokročilé	100
Diskuse nad parafrázemi	101
Schopnost č. 2: přitakávat	102
Vylepšit mimiku	102
Tip k telefonování	103
Schopnost č. 3: Ptát se a uvažovat spolu	104
Tázací hry	104
Cvičení: Můj přítel Willi	105
Otevřené nebo uzavřené otázky?	106
Cvičení: Trik 17b	108
Schopnost č. 4: cvičte dvojmyslnost!	110

Kapitola 6

Motivace	112
Definice	112
Vnitřní postoj k druhému	112
Teorie X-Y (McGregor)	113
KITA + mrkev	114
Negativní motivace: KITA	115
Pozitivní motivace: mrkev	115
Nevýhody KITA	116
Nevýhody mrkvové metody	116
Motivace jako proces	117
Co je to frustrace?	118
Agrese – přímá/přesunutá	120
Nemoci ze stresu	121
Kanalizace	121
Motivování druhých	121

Výchozí situace	122
Gumičkový model	123
Příklad: odpadkový koš	124
Pozitivní motivace (m. b. o.)	127
Seppuku efekt	128
Důsledky seppuku efektu v denní praxi	129
Seppuku efekt – dědičný hřích?	130
Harvardský výzkum potvrzuje seppuku efekt	130
Kapitola 7	
Pygmalion efekt (<i>podle Rosenthala</i>), <i>napsal Michael Birkenbihl</i>	134
„Já“ jako fikce	134
Změna masky	137
Již staří Římané ...	140
Lenivý dělník	143
Kapitola 8	
Jak používat mozek	147
Staré a nové mozky v hlavě	148
V zemi Lámron	150
Lámron v mozku	150
Zpracování informací v hlavě	151
Nemyslet jen „levou“!	155
Týmová práce v mozku	159
Téma: kreativita	159
Téma: předávání a sbírání informací	160
Experiment	160
Jaký obraz světa má elektron...	162
Paní Pravá chce konkrétní informace	163
Piktogramy vycházejí mozku vstříc	165
Co můžete konkrétně dělat?	166
Kapitola 9	
Úsměvem k úspěchu	169
Úsměv: trocha teorie	169
Pokus č. 1	170

Energetická minipauza	172
Smiley	172
Experiment č. 2	172
Seminářové zkušenosti s druhým experimentem	173
Trénink úsměvu	175
Několik „úsměvných tipů“	175
Několik záznamů pro trénink	176
Kapitola 10	
Co mám teď konkrétně dělat?	180
Tréninkový plán	180
Některé zkušenosti	181
Příklad: trénink s kolegy	181
Příklad: rodinný úspěch	182
Příklad: vědět neznamená používat	182
Příklad: hry s jazykem vedou k úspěchu	183
Příloha – formuláře	184
Formuláře: Kapitola 1	
Vaše naprosto osobní skutečnost	189
Formuláře: Kapitola 2	
Brýle psycho-logiky	191
Formuláře: Kapitola 3	
Jak ovlivníte svou skutečnost	193
Rejstřík	205