SUBMITTED BY
kurtmühlematter

ON
08.02.2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Zmeny



Ako sa vyrovnávame so zmenami v našom živote?

Život je v neustálom pohybe, nemôžeme sa meniť. Od pádu človeka sme vystavení pominuteľnosti. Meno Ábel (Gn 4, 2) znamená "pominuteľnosť"; meno jeho brata Kaina (Gn 4, 12 - 16) znamená "prenasledovaný, uponáhľaný"; krajina Nód vo verši 16 znamená "krajina nepokojného života".

Zmeny

Nemôžeme ***sa nezmeniť*** !

- Naše životné etapy sú ako ročné obdobia a tie sa menia.
- Zmeny predstavujú príležitosti/možnosti, ale skrývajú aj riziká
- Ak budeme žiť aktívne, budeme iniciovať zmeny

Zmeny obsahujú neznáme prvky - neznáme vyvoláva strach:

- spôsobuje inštinkt prežitia / ochranný mechanizmus
  Obranná reakcia / skepsa voči novému
- náhla, neočakávaná, neželaná zmena
  sme bezbranní
  pasívni, t. j. len obete zmeny
  Hračka prostredia a determinovaná osudom?
  často čakáme tak dlho, že môžeme len reagovať
  radšej sa nechávame unášať davom, než by sme hľadali svoje povolanie
  radšej obviňujeme iných, ako by sme mali "prevziať kontrolu" nad vlastným osudom

Predvídať zmeny

- Rozpoznávajte znamenia, vyvodzujte dôsledky!
  aktívne konajte
  Príklad: Práca / nespokojnosť
- Skúmajte alternatívy, premýšľajte o možných udalostiach dopredu

Ak aktívne riešite zmeny, musíte prekonať odpor

- Môžete zmeniť VY, ale nie INÍ!
- Pochopiť odpor, znížiť strach, vytvoriť dôveru
- informujte, vysvetľujte

Zmeny v ktorých oblastiach?

- Vzťahy

- Práca / škola
- Osobné (fyzické, psychické, intelektuálne, duchovné)
- Voľný čas
- Mládežnícka skupina / cirkev

Zmena nie kvôli sebe samému

- Dobre premyslený krok za krokom
- žiadny kľukatý priebeh, žiadne rýchle riešenia, ktoré prinášajú
  Stabilitu, smerovanie, kontinuitu

Účinky zmeny:

- Reťazová reakcia
  dôležité je sieťové myslenie
- Ciele zmeny
  Zlepšenie verzus "*zhoršenie situácie*"

Zmena potrebuje palivo/energiu pozri AUTO!!!

- Vôľa k zmene
- Tlak na zmenu je často užitočný
  vnútorná pohnútka

Jednoduché a náročné cesty

- ako veľký je projekt
- aké veľké sú moje zdroje? Príležitosti? Aké sú predpoklady?
  Aké mám podmienky? Mám na to odvahu?
- Kde potrebujem pomoc?

Typ vozidla / typ zmeny

- moje zručnosti, vedomosti, skúsenosti (pozri aj graf v prílohe pdf)

Cieľ: Kde sa chcem rozvíjať a rásť?

Odvážim sa urobiť niečo nové:

- Priekopnícka práca
- Out of the box
  zmeňte svoje myslenie, myslite "*mimo škatuľu*"*, odvážte sa byť nekonvenčný*
- thinktank
- Prekonávanie odporu - podpora osobnej kompetencie
  Príklad: "Vlak nejazdí"
  poprite
  prijať + analyzovať problém
  Vypracovať stratégiu riešenia
  realizovať: Odvaha, sebadôvera, optimizmus, flexibilita, ochota konať, vízia, priekopnícka práca, dôvera v Boha

Zmena si vyžaduje schopnosť

- sebareflexie
- rozpoznať vlastnú nekompetentnosť
- sociálnej kompetencie
- schopnosť znášať paradoxné a nejednoznačné situácie
- vedieť sa vzdať

- flexibilitu
- myslieť koherentne
- Prežívať zábavu a radosť

Zmena z pohľadu Biblie (pozri prílohu)

- Boh nás povzbudzuje, aby sme rástli zo spoločenstva s ním a menili svoje nezávislé vzorce správania, ktoré sú formované hriechom
- Boh nás chce zmeniť z jednej slávy na druhú, aby sme sa stali podobnými Ježišovi a boli mu milí
- Ježiš je našou silou a dáva nám oporu a istotu vo všetkých životných zmenách
- Božie slovo a Duch Svätý nás vedú k tomu, aby sme kráčali v Božej múdrosti, a pomáhajú nám robiť správne rozhodnutia
- s týmto poznaním môžeme ako Božie deti odvážne pristupovať k osobným zmenám v tomto svete na dennej báze a tiež pracovať na zmenách vo svete! Tí, ktorí sa nezmenia, sa zmenia a budú sa podobať vlajke vo vetre alebo železu, ktoré hrdzavie na šrotovisku!

Ako sa vyrovnať so zmenami

Umgang m Veraenderungen.pdf

Odkaz na zdroj

- "Úvod do témy zmeny", Tania Kommerth, www.presencing.com
- "Nové metódy učenia a zmeny" od Franza Deckera, Lexika Verlag. 1996, s. 194 a nasl
- Foto: Archív Juropa, www.juropa.net

Weitere Informationen

Kategórie
Viera a inšpirácia

Značky
Pārmaiņas
Dzīves saturs
1. Kniha Mojžišova
Gréks
Venovanie

Vek
Údaje nie sú k dispozícii.

Počet účastníkov
Údaje nie sú k dispozícii.

Biblia
História
Osoba
Téma:

Trvanie
Údaje nie sú k dispozícii.

Materiál
Chýba

Stiahnutie súboru
Súbor na stiahnutie k dispozícii

KI Generierter Inhalt
Obsah
Kategórie
Značky
Vek
Počet účastníkov
Biblia
Trvanie
Materiál

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/sk/wiki/art/zmeny