

MIKAEL KROGERUS
ROMAN TSCHÄPPELER

41 MEGVALÓSÍTÁSI MODELL

Hogyan kezdjük el, folytassuk és
fejezzük be a feladatainkat?

A fordítás alapja:

Mikael Krogerus – Roman Tschäppeler: *Machen:
Eine Anleitung fürs Loslegen, Dranbleiben und zu Ende Führen*

Copyright © 2021 by Kein & Aber AG Zürich–Berlin

Fordította: © Szijj Ferenc, 2022

Szerkesztette: Kósa Éva

Illusztrációk: Roman Tschäppeler

Borítóterv: Sólyom Melinda

HVG Könyvek, Budapest, 2022

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Rapajka Gabriella

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-199-3

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképezési úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított

Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Sólyom Melinda

Nyomás: Dürer Nyomda Kft.

Felelős vezető: Aggod István

TARTALOM

<i>Az út menet közben jön létre</i>	7
Hogyan valósíthatunk meg dolgokat?	9
1. Hogyan kezdjük hozzá a hozzákezdéshez?	10
2. Hogyan segít egy paradicsom az összpontosításban?	14
3. Miért gondolkodjunk fiókokban?	16
4. Miért jobb a „kipróbált”, mint a „tökéletes”?	20
5. Amit a távmunkáról tudni érdemes	23
6. Hogyan bánjunk okosan az üzenetekkel?	28
7. Munkaszervezés japán módra	32
8. Hogyan találunk megoldásokat a problémákra?	36
9. Hogyan szedjük össze magunkat?	38
10. Miért van szükségünk döntési szabályokra?	42
11. Hogyan kerüljük el, hogy nyomás alatt pánikba essünk?	46
12. Hogyan emlékezzünk többre abból, amit olvastunk?	50
Mit tegyünk, mielőtt megvalósítanánk valamit?	55
13. Hogyan kezdjük el és fejezzük be a dolgokat?	56
14. Hogyan becsüljük meg helyesen a költségeket?	60
15. Hogyan döntünk el, hogy kivárjunk vagy cselekedjünk?	62
16. Mit fontoljunk meg, amikor tanácsot kérünk?	66
17. Hogyan tervezzük meg elegánsabban a napjainkat?	70
18. Milyen nehéz legyen egy feladat?	74
19. Hogyan összpontosíthatunk az okostelefon mellett?	76
20. Miért van szükségünk egy stratégiára (és több taktikára)?	80
21. Mit jelent az agilitás?	84
22. Miért jó, ha mindennap ugyanazt csináljuk?	88

Hogyan vehetünk rá másokat, hogyan megvalósítsanak valamit?	91
23. Miért érdemes inkább köszönetet mondanunk bocsánatkérés helyett?	92
24. Miért becsüljük meg a bírálókat?	96
25. Melyiket szeretnénk először hallani: a rossz hírt vagy a jót?	100
26. Hogyan tanuljunk meg olyan emberekkel dolgozni, akiket nem kedvelünk?	104
27. Kivel érdemes együtt dolgoznunk?	108
28. Miért több a több?	112
29. Hogyan hasonlítsunk össze ötleteket?	118
Hogyan valósíthatunk meg valamit másképpen?	123
30. Miért mondjuk azt gyakrabban, hogy „nem tudom”?	124
31. Hogyan kerülhetjük el a fásultságot?	128
32. Mi az, amin változtathatunk, és mi az, amin nem?	132
33. Miért váltja le az Airbnb a szállodákat?	136
34. Miért olyan nehéz a változtatás?	140
35. Miért csak 40 éves korunkban kellene elkezdenünk dolgozni?	144
Mit tegyünk azokkal a dolgokkal, amelyeket megvalósítottunk?	149
36. Hogyan értékeljük a saját munkánkat?	150
37. Mekkora része volt a szerencsének a sikerünkben?	154
38. Miért ünnepeljük meg a győzelmeinket?	156
39. Mit tehetünk, ha elfogy az energiánk?	158
40. Miért írjunk naplót?	162
41. Mit csinálhatunk, ha útban van a cél?	164
Függelék	169
Felhasznált irodalom	170
Jegyzetek a magyar kiadáshoz	178
A szerzőkről és köszönetnyilvánítás	182

AZ ÚT MENET KÖZBEN JÖN LÉTRE

Az emberi létezés egyik hatalmas rejtélye az elintézés, a lebonyolítás, a teljesítés – röviden a megvalósítás – különös és összehasonlíthatatlan varázsa. Az egyik legszebb érzés, amelyet ismerünk, a büszkeség, amely akkor tölt el bennünket, amikor véghez vittünk valamit. Mindegy, hogy mosogatósról vagy adóbevallásról, ügyfél-prezentációról vagy tisztázó beszélgetésről van-e szó, hogy kisiskolások vagyunk, vagy egy vezetőségi ülésen veszünk részt: az érzés, hogy valamit (jól) megcsináltunk, arra bátorít minket, hogy újabb feladatra vállalkozzunk, aztán még egyre és még egyre.

A „megvalósítás” azonban nem mindig ugyanaz. Néha nagy lendülettel belekezdünk valamibe, és szinte mámorosan csináljuk. A munkapszichológiában „flow-nak” nevezik, ha az, amit terveztünk, amit tudunk, és amit akarunk, egységet alkot. A kérdés csak az, hogyan tehetnénk rendszeresebbé ezt az állapotot.

Néha azonban elakadunk, kétségeink támadnak a választott utat vagy akár az egész projektet illetően. Gyakran nem jutunk semmire, lusták, haszontalanok vagyunk, elbizonytalanodunk. Ebben az esetben a következő a kérdés: hol találunk inspirációt, biztatást és módszereket ahhoz, hogy máshonnan közelítsünk a feladathoz?

A könyv mindkét esetben hasznunkra válhat: elmélyítheti a nagyszerű pillanatokat és megkönnyítheti a nehezebbeket.

Könyvünk tehát az elhatározásról, a hozzákezdésről, önmagunk noszogatósáról és legyőzéséről szól. De az elmélyülésről, az elengedésről, az újrakezdésről, a kitartásról és a befejezésről is. Módszereket, elméleteket és trükköket

gyűjtöttünk össze, és megvizsgáltuk, hogy a mai digitalizált, szétforgácsolt és távmunkával töltött mindennapjainkban hogyan valósíthatjuk meg a projektjeinket gyorsabb döntésekkel, jobb eredményekkel és örömtelibben.

Nem lesz szó azonban a fékevesztett növekedés logikájáról, termelékenységi pornóról vagy ősprótestáns munkatikájáról. Ez a könyv nem arról szól, hogyan lehet minden sokkal termelékenyebb vagy karcsúbb, hanem arról, hogyan összpontosíthatunk olyasvalamire, ami önmagában értelmes és értékes – számunkra és mások számára. Az egyik legszebb feladat az életben ugyanis az, ha találunk valamit, amiért „tűzbe jövünk”. Ki ne ismerné az érzést, amikor egy remek nap után hazaérve már az előszobában izgatottan mesélni kezdjük, mi minden történt, és mit csináltunk? Ki ne látta volna már azt a különleges ragyogást valakinek a szemében, amikor olyasmiről beszél, amiért igazán lelkesedik? Ez a könyv útmutatást ad, hol keresgéljünk, ha még nem találtuk meg, és hogyan vigyázzunk rá, ha már ismerjük.

Ne feledjük, hogy a felsorolt módszerek nem univerzális csodaszerek. Válasszuk ki azokat, amelyek tetszenek, próbáljuk ki az egyiket, aztán a másikat. Egészítsük ki őket, vagy változtassunk a technikákon. Néhányuk megfelel majd nekünk, mások nem. Az egyetlen garancia, amelyet adhatunk: e könyv nem született volna meg e nélkül a könyv nélkül.

Mikael Krogerus

Roman Tschäppeler

Könyvünk legtöbb szövege – rövidebb formában – a zürichi *Das Magazin* című hetilapban jelent meg először. Köszönetet mondunk a főszerkesztőnek, Finn Canonicának a bizalomért és az inspirációért.




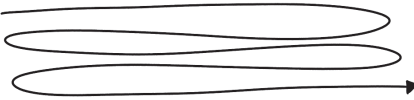

HOGYAN
VALÓSÍTHATUNK MEG
DOLGOKAT?

HOGYAN KEZDJÜNK HOZZÁ A HOZZÁKEZDÉSHEZ?

A *halogatás*, más szóval *prokrasztináció* – amely a latin *pro* („előre”) és *crastinum* („holnap”) szavakból ered – egy tevékenység elnapolását jelenti: azt a bénító érzést, amikor tudjuk, hogy igazából mit kellene tennünk, mégis valami mást csinálunk.

A *halogatás* okait már elég alaposan feltárták: semmi köze nincs a lustasághoz. Ilyenkor ádáz harc dúl agyunk két része között: az egyik azt akarja, hogy *most* jól érezzük magunkat, a másik rész tudja, hogy előbb el kell végeznünk valamit, hogy *később* jól érezzük magunkat. A temporális motivációs elmélet (temporal motivation theory) a viselkedésmód négy okát határozza meg:

- 1 Elvárások:** tévesen azt hisszük, hogy a feladat meghaladja a képességeinket, ami csökkenti a motivációnkat, hogy egyáltalán belekezdjünk.
- 2 Halogatásra való hajlam:** nem is vesszük észre, mennyire akadályoz minket a *halogatás* abban, hogy időben elvégezzük a feladatot.
- 3 Érték:** nem tudjuk helyesen felmérni, milyen örömet okoz, ha időben elvégezzük a feladatot.
- 4 Önreflexió:** túl keveset gondolunk arra, amit (nem) teszünk. Ugyanis ha megtennénk, azonnal észrevennénk, hogy a halogató taktikánkkal magunkat csapjuk be, és magunknak ártunk.

- Valamit megvalósítani

- Valamit jobban megvalósítani

- Valamit másképp megvalósítani

- Valamit újra és újra megvalósítani

- Valamit megva...


*A dolgok meg(nem)valósításának
különböző módjai*

A *halogatás* következményei is jól dokumentáltak: munkahelyi problémák, alacsonyabb jövedelem, rosszabb egészségi állapot, több stressz, gyakoribb szorongás (mert a befejezetlen feladatok Damoklész kardjaként lógnak a fejünk felett).

A *halogatás* megoldása kevésbé vizsgált terület, de van néhány reményt keltő eredmény. A brisbane-i Griffith Egyetem oktatója, Jason Wessel módszere segíthet a krónikus halogatóknak. Ha ebben a betegségben szenvedünk, válaszoljunk az alábbi négy kérdésre naponta kétszer:

- 1 Érzelmek:** Hogyan fogjuk érezni magunkat, ha nem végezzük el a munkát?
- 2 Vízió:** Mit csinálna a helyünkben egy produktív ember?
- 3 Terv:** Ha tehetnénk valamit azért, hogy időben elérjük a célunkat, mi volna az?
- 4 Haladás:** Mi a következő lépés, amelyet meg kell tennünk?

Figyelem, ez nem egy varázsigé! Attól, hogy röviden válaszolunk néhány kérdésre, az égvilágon semmi sem fog megváltozni. Sokkal inkább egyfajta mikrodózisú viselkedésterápiáról van szó. Szánjunk időt arra, hogy rendszeresen és elmélyülten foglalkozzunk a kérdésekkel és azzal, hogy őszinte feleleteket adunk rájuk! Dr. Wessel alkalmazása, a Contemplate erre emlékezteti az embert.

Ezenkívül sok más érdekes módszer is segíthet abban, hogy ne hagyjuk magunkat elkalandozni, és végre valóban bele-

vágjunk. (Ahogy Wessel röviden és kimérten megjegyzi: minden módszer, amely használ valamit, használ valamit.) Ha összpontosítani akarunk, remekül beválhat például a *Pomodoro-technika* (lásd 14. o.) és az *öt másodperces szabály* (lásd 38. o.).

HOGYAN SEGÍT EGY PARADICSOM AZ ÖSSZPONTOSÍTÁSBAN?

Az egyik legjobb módszer arra, hogy ne kalandozzunk el, és végre belevágjunk – legyen szó házi feladatról, adóbevallásról vagy egy tervezet megírásáról –, egyben az egyik legegyszerűbb is: a *Pomodoro-technika*. (Nevét egy paradicsom alakú konyhai időzítőről kapta.)

- 1** Kapcsoljuk ki a wifit, helyezzük a telefont repülő üzemmódba.
- 2** Állítsuk az időzítőt 25 percre, és folyamatosan dolgozzunk, amíg nem csenget.
- 3** Tartsunk néhány perc szünetet. (Nem könnyű, de próbáljuk meg *nem bekapcsolni* a wifit. Inkább álljunk fel, nyújtózkodjunk, szellőztessünk, énekeljünk el egy dalt, csináljunk tíz fekvőtámaszt.)
- 4** Állítsuk az időzítőt újra 25 percre, és dolgozzunk teljes összpontosítással, amíg nem csenget.
- 5** Három-négy menet után iktassunk be hosszabb szünetet. Kapcsoljuk be a wifit.

Ennyi. Semmiségnek tűnik, de a technika nélkül ez a könyv soha nem született volna meg. Francesco Cirillo, a módszer feltalálója pedig soha nem fejezte volna be a tanulmányait.

Még egy dolog: a *Pomodoro-technika* nem akadályoz bennünket abban, hogy selejtet termeljünk, csupán arra készítet, hogy egyáltalán csináljunk valamit. És mindegy, hogy főzünk, írunk, komponálunk vagy tanítunk, mindig igaz: sokat kell tennünk ahhoz, hogy végül aztán jól csináljunk valamit.