

Finanční krize a nespavost

PhDr. Jaroslav Simon

Nemám pocit, že by se naší firmě v poslední době dařilo nějak výrazně hůř. Máme sice o něco méně zakázek, ale práce je pořád dost a nemáme důvod snižovat počty zaměstnanců nebo přistupovat k podobným speciálním opatřením. Jenže pokaždé, když otevřu noviny, najdu tam alespoň jeden článek o finanční krizi. Všichni okolo mě o ní mluví. Snažím se si strach z krize nepřipouštět, ale nedaří se mi to. Špatně spím, při obchodních schůzkách bývám nervózní, nesoustředím se na práci, mám strach objednávat větší množství zboží, bojím se, že mi nezaplatí odběratelé. Myslím si, že jsem jen zbytečně nervózní, ale uklidnit se nedovedu. Co mám dělat?

Finanční krize je a ještě bude velké téma. Z ekonomického i psychologického hlediska. Už se dokonce mezi podnikateli objevují i případy sebevražd. Každého z nás se krize nějak dotýká anebo v budoucnu dotkne. Nemá smysl strčit hlavu do písku a tvrdit, že se nic neděje. Krize tu je a je potřebné si uvědomit její existenci. S tím souvisí i strach, který v nás může vyvolávat. Pokud si tento strach přiznáte, můžete díky němu patřičně reagovat s ohledem na rizika a vývoj, který krize přináší. Avšak je důležité, aby jste se tímto strachem nenechal paralyzovat a ochromit. Proto je užitečné podívat se onomu strachu zpříma do očí, a důkladně jej prozkoumat. Čeho všeho se tento strach týká? Co vše vám hrozí? Čeho se skutečně bojíte? Co se vám prakticky může stát? Nakolik je tento strach váš a nakolik je vám indukovaný zvenku? Tyto a další otázky je užitečné si zodpovědět. Zabývat se sám sebou je někdy obtížné, proto můžete přizvat kouče anebo psychoterapeuta. Možná se onoho strachu nezbavíte, ale budete s ním umět mnohem lépe žít a uvážlivěji reagovat v osobní i pracovní oblasti. Některé odpovědi vám možná prozradí něco více o vás samotném. Jiné vám mohou ukázat, co je pro vás opravdu důležité. A pak krize bude mít pro vás obsah, který toto slovo znamená v čínštině = krize + příležitost.

2009, únor, PROFIT- podnikatelský týdeník, č.5, str.43.