



Uupumuksen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Vastuun piirini ja sen rajat

Tavoite:

Opit erottelemaan, mihin asioihin voit omilla valinnoillasi vaikuttaa ja mihin et.

Ohje:

Mistä tiedät, mitä voit muuttaa omilla valinnoillasi ja toimillasi? Miten tunnistat ne asiat, jotka ovat vaikutuspiirissäsi ja mistä sinun oikeasti tarvitsee vastata?

Valmentaja Katie Byron käyttää yksinkertaista kolmijakoa, jonka mukaan kaikki asiat voi sijoittaa yhteen kolmesta korista. Näitä ovat minun asiani, sinun asiasi ja supersuuret asiat.

- Minun asiani ovat niitä, jotka ovat selkeästi minun vastuullani ja vaikutuspiirissäni.
- Sinun asiasi ovat niitä, jotka ovat jonkun toisen nimettävissä olevan henkilön vastuulla ja vaikutuspiirissä.
- Supersuuret asiat ovat asioita, jotka ovat niin monimutkaisia ja laajoja, ettei niistä voi kukaan yksittäinen henkilö kantaa vastuuta.

Hyvin usein me rasiimme itseämme ja toisia ihmisiä aivan suotta sekaantumalla asioihin, jotka kuuluvat jonkun toisen henkilön koriin tai ovat niin monimutkaisia, että ne vaativat useiden ihmisten yhteistyötä. Samaan aikaan omat asiamme voivat jäädä hunningolle ja hoitamatta.

Tutki nyt aiemmin tekemääsi sadan kohdan listaa, ja rengasta siitä kymmenen sinua eniten pohdituttavaa asiaa. Tutki sitten, miten ne sijoittuvat alla oleviin kolmeen koriin.

Huomaa, että esimerkiksi ”en tahdo enää, että töissä on tällainen ilmapiiri” ei yleensä ole asia, josta kukaan yksittäinen henkilö pystyy vastaamaan. Sen sijaan ”en tahdo enää hermostua palavereissa” kuulostaa asialta, joka kuuluu sinuun omaan koriisi. Toisia kun ei viime kädessä voi vastuuttaa omasta hermostumisestaan.

Täytettävät ruudut löydät seuraavalta sivulta.



Minun asiani

Sinun asiasi

Supersuuret asiat