

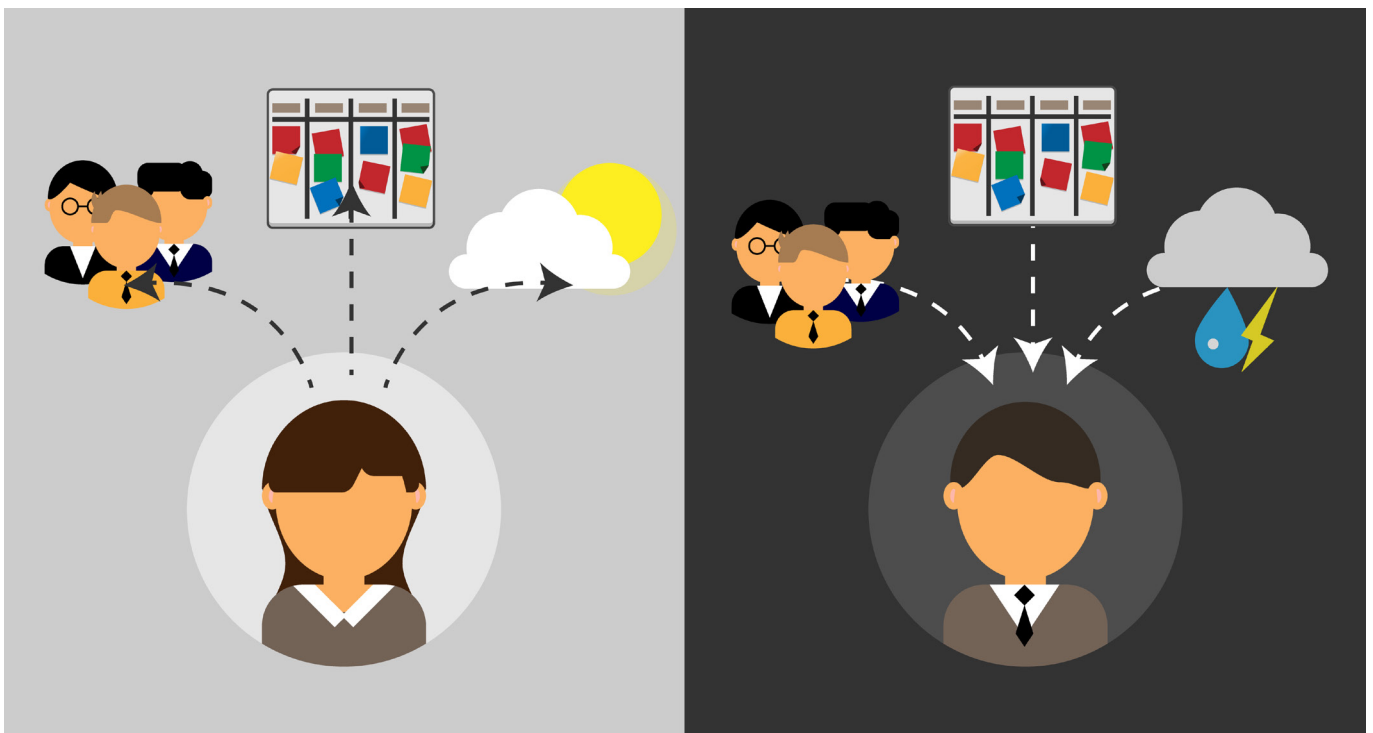


ZINKA KOSEC

spec. - HRM strokovnjakinja in predavateljica v različnih ESS projektih in na višjih šolah

# LOKUS KONTROLE: KAKO VODITI SEBE DO BOLJŠEGA POČUTJA?

Je naše počutje vzrok ali posledica našega delovanja? Oboje, zato bi morala biti v vseh življenjskih obdobjih naša osnovna naloga skrb za naše počutje. Žal pa se pogosto zgodi, da pomislimo nase šele takrat, ko nas zdravnik sooči s kakšno resno diagnozo ali zaradi paničnega napada, ko smo soočeni s 1001 pritiskom in ne zmoremo več dihati.



Dogaja se tudi, da nam nadrejeni pove, da čeprav ve, da se zelo trudimo v tem podjetju, ni več prostora ali sredstev za nas. Marsikomu se je tudi zgodilo, da ga (ravno takrat) zapusti tudi življenjski partner. Na koga se potem obrnete? Če ne morete računati nase, da boste v takšnih trenutkih nežni in ljubeči sami s

seboj, res nimate nikogar več. Tako se oblikuje osebnost razočaranega posameznika, ki tarni nad sodobno družbo, ki ne pozna več pravih vrednot poštenega človeka.

Pa ni čisto tako. Locus kontrole je zanimiv psihološki fenomen, ki nam predstavi, kje posameznik vidi vzrok za

svoj (ne)uspeh v življenju. Poznamo notranji, zunanji in naključni locus kontrole.

**Notranji locus kontrole** opazimo pri posamezniku, ki se zaveda, da je samo od njega odvisna njegova uspešnost/počutje/zdravje. Značilno za te ljudi je, da se izjemno trudijo, iščejo rešitve, skrbijo zase