

Torej ne gledajte na to, kaj se vam v življenju dogaja, pomislite najprej, kako to vpliva na vas. V naslednjem koraku pa ocenite, kateri vaš odziv bi bil za izbrano situacijo najboljši za prihodnost.

in spodbujajo sodelavce, saj se zavedajo, da ti vplivajo nanje. Zanje je značilno razmišljanje, da je vsak sam svoje sreče kovač. Dokazano je, da so tudi ti posamezniki v povprečju bolj uspešni kot ostali. Težava lahko nastane le takrat, ko se izjemno trudijo in jim večkrat zaporedoma ne uspe. Ker vzrok vedno vidijo v sebi, lahko dobijo občutek, da so slabi ali nesposobni.

V takšnem primeru bi bilo bolje, če bi lahko za trenutek prestavili svoj lokus kontrole na zunanje. Za zunanji lokus kontrole je namreč značilno, da se vzroki za stanje posameznika iščejo v njegovem (delovnem) okolju, torej v šefu, organizaciji, državi, vzgoji staršev itn. Torej zunanji lokus kontrole je dober za posameznika, ko gre za neprijetne stvari in seveda, če ni prepogost. Pogosto se pojavlja pri posameznikih, ki si dogodkov drugače ne znajo ali zmorejo razložiti. V preteklosti se je to kazalo na sklicevanje na višje sile, npr. »božja kazen«, v zadnjem času pa pogosto slišimo o »farmaceutskih lobijah«, »teorijah zarote« in podobno. Kadar pa se nekdo potruži in naredi nekaj dobrega in je za to nagrajen, bo tak posameznik minimiziral svoj uspeh in bo rekel, da je preprosto moral nekdo napredovati, pa so predlagali njega. Tak posameznik si težje gradi svojo (profesionalno) samopodobo.

Seveda pa imamo tudi posameznike, ki dogodke v svojem življenju pripisujejo sreči, usodi, namenu in podobno. Ti posamezniki se uvrščajo v kategorijo naključno kot lokus kontrole. Zanje je značilno, da ne verjamejo, da imajo oni sami ali kdo drug kakšen vpliv oz. nadzor nad njihovim življenjem. Prijetne in manj prijetne vsebine v življenju se po njihovem mnenju dogajajo naključno. Življenje

doživljajo kot splet naključnih dogodkov. Ljudje, ki menijo, da jim naključje kroji življenje, o življenju menijo, da ne glede na to, koliko truda vložijo, bodo deležni tistega, kar jim je namenjeno. Posledično je njihova motivacija za različne aktivnosti nižja, so pa izjemno dobri v uživanju v trenutku, česar posameznik z notranjim lokusom kontrole težje doseže.

Pomislite zdaj nase, ste človek z notranjim, zunanjim ali naključnim lokusom kontrole?

Jaz menim, da je najbolje, da ste človek realnega lokusa kontrole. Ta sicer v teoriji ne obstaja, za življenje pa menim, da je idealen. Torej ne gledajte na to, kaj se vam v življenju dogaja, pomislite najprej, kako to vpliva na vas. V naslednjem koraku pa ocenite, kateri vaš odziv bi bil za izbrano situacijo najboljši za vašo prihodnost. Tako zaobjamemo dva pomembna elementa uravnavanja počutja:

1. Ker mi izbiramo svoj odziv, dobimo občutek, da situacijo obvladujemo – ne glede na to kako zahtevna je. To nam daje občutek moči (samozavesti), ki je v teh situacijah izjemno pomemben.
2. Gledamo v prihodnost in ne v preteklost (kaj se nam je zgodilo) – saj se človekovo počutje v težjih situacijah začne izboljševati točno takrat, ko ta začne razmišljati, kaj bo naredil, da bo njegova prihodnost boljša, kot pa, da tarna, kako težko mu je v sedanosti.

Kot trendi na finančnih trgih, ki gredno vedno v smer predvidevanj, kaj bo v prihodnosti in se usmerjajo v naložbe, kjer se obeta večji donos, so tudi naša doživljanja situacije tista, ki nas usmerjajo, ali bomo šli v smer rasti ali recesije. Ko bodo vaši odzivi v korist vaši prihodnosti, se je boste veselili in bo vaše počutje tisto, ki vam bo prijetno. Takrat boste človek, ki

si ga bo tudi družba, organizacija in družina želela. To pa je tisto, kar vam bo vzbujalo pozitivno in mirno notranje razpoloženje, ki je osnova za ustvarjalno delo in srečno življenje.