Rozhovor s jedním z nejznámějších českých mentálních koučů – Janem Mühlfeitem - Uvidíte ho i v Liberci

Autor: Květa Širová
Zveřejněno: 02. 10. 2023



Jan Mühlfeit se již dlouhodobě věnuje odemykání potenciálu u dětí i dospělých. Jaká byla jeho dosavadní kariérní cesta, jak se mění mentalita napříč generacemi a jak najít svůj životní smysl? O tom všem jsme si povídali v rozhovoru níže. Během EDUCA WEEK Liberec se pak na Jana Mühlfeita můžete přijít podívat 11. 10., kdy bude od 18:00 do 20:00 v aule budovy G Technické univerzity v Liberci vést s Kateřinou Krůtovou přednášku Odemykání dětského potenciálu.

Ve které životní fázi jste se začal mentálnímu koučinku věnovat?Obecně jsem se koučinku a mentálnímu mentoringu věnoval zhruba 25 let, když jsem pracoval na různých vrcholových řídících funkcích v Microsoftu. Mimo firmu jsem koučoval jen pár lidí. Naplno jsem se začal mentálnímu koučinku věnovat až se sportovci před 8 lety. Nyní již 7 let spolupracuji v rámci programu TOP tým s Českým olympijským výborem, kde mám na starost spousty vrcholových sportovců. Někteří z nich získali na minulé olympiádě medaile, třeba kanoista Lukáš Rohan nebo fleretista Alex Choupenitch, pracuji i např. s nejlepším českým tenistou Jiřím Lehečkou nebo finalistkou juniorského Wimbledonu Nikolou Bartůňkovou. Celkem je to zhruba 30 sportovců ze 6 různých zemí. Kromě mentálního koučinku sportovců se věnuji také lidem, které např. připravuji na funkci generálního ředitele, kde jdeme od stresových situací po leadership koučink.

Dokážete oddělit profesní život od osobního a co vám k tomu pomáhá?Myslím si, že ano. Už jsem se to nějak za život naučil, přestože to nebylo jednoduché. Před 11 lety jsem si prožil docela těžké chvíle při mentální chorobě, kdy jsem měl půl roku velmi těžkou depresi, takže ne vždy jsem to dělal správně. Pomáhají mi všechny činnosti, které náš mozek zklidňují, tzn. meditace, tai-chi, jóga, nidra jóga, běh, pohyb obecně. Všechny činnosti, které člověka vrací do přítomného okamžiku. Zvládám to také díky tomu, že se mnou všude cestuje manželka, ať už přednáším různě po světě nebo jezdím za dcerou, která už delší dobu žije v Anglii.

Myslíte, že jsou meditace podceňovány a vnímány příliš ezotericky?Bohužel ano a často je to tím, kým jsou propagovány. Samozřejmě svým způsobem v sobě meditace mohou mít různá náboženství, nic proti tomu, ale myslím si, že meditace je technika. Já se třeba soustředím na svůj dech, který propojuji s mindfulness, což je schopnost člověka být tady a teď a nijak nehodnotit, co se děje kolem něj. To samé dělám se sportovci a businessmany. Ukazuje se, že lidská pozornost je zcela zásadní pro naše kognitivní schopnosti, to, jak přemýšlíme, ať už jsem generální ředitel nebo atlet, a to, jak se dokážeme soustředit. Náš mozek v zásadě predikuje na základě toho, co prožil.

Věříte, že opravdu každý má v sobě nějaký talent?

Nejde o to, v co věřím, ale o vědecké poznatky. Talent jsou geny, genů máme asi 25 000, a protože každý má geny, má také každý talent. Neměli bychom se tedy ptát, zda mám talent, ale na co mám talent. Přes 20 let spolupracuji se společností Gallup, která má testy pro děti a dospělé, které jsou založeny na základě obrovského množství dat. Ty získali od úspěšných lidí a začali zkoumat, co vede k úspěchu. Testují třeba strategické myšlení, analytické myšlení, empatii atd., takže se hodí na všechny profese. Talent má rozhodně každý, jen jde o to přijít na to, jaký.

Je možné přeprogramovat naučené vzorce z dětství, které nám třeba říkají, že žádný talent nemáme?

Bruce Lipton, který patří k jednomu z nejlepších epigenetiků na světě říká, že se dítě „programuje" do 7 let tím, co slyší ve svém okolí. Výchova je tady zcela zásadní. Epigenetika znamená „nad genetikou", tzn. že se rodíme s nějakými geny, ale jestli se nastartují nebo ne, závisí na prostředí, ve kterém jsou. Např. dítě s obrovským talentem nemělo čas a prostor se rozvinout, pak ale přijde do jiné školy a tam si někdo jeho talentu všimne. To byl i můj případ s mým šéfem, prezidentem Microsoftu, který si všiml mého strategického myšlení a podle toho mi dával práci, abych jej mohl rozvíjet. Talent sám o sobě je potenciál, který můžete naplnit. Myšlení se určitě přeprogramovat dá, ale není to jednoduché, je lepší, když rodiče ty talenty objeví už v dětství. Proto také kromě programu Odemykání lidského potenciálu jsme s Katkou Krůtovou v roce 2017 začali pracovat na Odemykání dětského potenciálu, který pomáhá rodinám poznat dětský talent, aby byl dále rozvíjen.

Je dnešní generace více náchylná k depresím a nesebejistotě?

Já jsem se narodil v 60. letech a ten telefon, na který teď nahráváme tento rozhovor, má tisícinásobně větší výpočetní kapacitu, než byla výpočetní kapacita NASA v té době. Dnes vše roste exponenciálně a mozek dnešních lidí za 1 týden zpracuje tolik informací jako mozky našich předků před 100 lety za celý život. Informační tlak je ohromný a sociální sítě jsou zdrojem strachů. Říká se tomu FOPO (Fear Of

Other People’s Opinion) – strach, co si řeknou ostatní. Když naši předci lovili a někoho vyloučili, tak nepřežil a my máme strach, že když uděláme chybu, nepřežijeme. Na sociálních sítích se lidé neustále porovnávají a hodnotí, a to samozřejmě způsobuje stres. Není to tou generací, že by byla mentálně slabší, ale je pod mnohem větším tlakem a také tím, že starší generace se jí neustále snaží zametat cestu.

Jak začít s hledáním sebe samotného a smyslu svého života?

Jak jsem řekl, talent jsou geny a talent má každý. Je možné si udělat právě nějaký test a nebo na to mám jednoduchou pomůcku tří okruhů. První okruh jsou talenty. Druhý okruh je, co vás baví a naplňuje. Třetí okruh jsou vaše osobní hodnoty, což jsou věci, které obdivujeme na ostatních. Díky zrcadlovým neuronům, pomocí kterých se učí malé děti, zrcadlíme svoje okolí. Tam, kde se ty tři kruhy protnou – talenty, tužby, hodnoty – tam je ten smysl života. V momentě, kdy má člověk smysl života, je úspěšný a určitě i šťastný. Nejšťastnější jsou ty lidi, kteří dělají šťastným někoho jiného, činností, kterou oni sami milují. Hlavně jsou i zdravější, když člověk dělá něco, co ho naplňuje, vylučuje se řada hormonů, které jsou prospěšné pro imunitu, třeba endorfin.

Panu Mühlefitovi děkujeme za rozhovor, věříme, že obohatí každého, kdo si jej přečte a společně s ním se na vás těšíme na EDUCA VISIT!

Zdroj:
https://edulk.docker-dev.uvminteractive.com/educa/rozhovor-s-jednim-z-nejznamejsich-ceskych-mentalnich-koucu-janem-m-hlfeitem-uvidite-ho-i-v-liberci-n492774.htm