



Mapa změny

Co technika dělá

Pomáhá kouči i klientovi systematicky zmapovat celou situaci — od toho, co se děje na povrchu, až po hlubší příčiny a budoucí dopady. Místo toho, aby koučovací rozhovor bloudil, dává mu jasnou strukturu a směr.

1 Příznaky — co se děje

Kouč s klientem pojmenuje, co se aktuálně projevuje. Co klient vidí, slyší, cítí. Co se opakuje. Jak situace vypadá zvenčí.

Užitečné otázky

- *Co konkrétně se děje?*
- *Jak to poznáte, že je problém přítomný?*
- *Co se opakuje, i když nechcete?*
- *Jak to ovlivňuje váš život nebo práci?*

Cíl kroku: Klient má jasno v tom, co přesně řeší — ne jen mlhavý pocit, ale konkrétní projevy.

2 Příčiny — co to způsobuje

Kouč zkoumá, co za příznaky stojí. Jaké přesvědčení, vzorec nebo situace udržuje problém na místě.

Užitečné otázky

- *Co si myslíte, že to způsobuje?*
- *Kdy se to poprvé objevilo?*
- *Co musí být pravda, aby se to opakovalo?*
- *Co by se muselo změnit, aby příznaky zmizely?*

Cíl kroku: Odhalit, co problém živí — ne jen co ho spouští.

3 Výsledky — kam chceme

Kouč přesune pozornost na žádoucí stav. Jak by situace vypadala, kdyby byl problém vyřešen. Co přesně klient chce místo toho, co má.

Užitečné otázky

- *Jak by vypadala ideální situace?*
- *Co chcete místo toho?*
- *Jak byste poznal, že jste dosáhl toho, co chcete?*
- *Co by bylo jinak ve vašem životě nebo práci?*

Cíl kroku: Jasně formulovaný žádoucí výsledek — dobře formulovaný cíl ve smyslu NLP.

4 Zdroje — co potřebujeme

Tento krok je rozdělen do tří částí a je nejrozsáhlejší — právě tady technika přesahuje běžné koučovací struktury.

Část A — Inventura existujících zdrojů

Kouč s klientem systematicky prochází čtyři kategorie zdrojů, které klient pravděpodobně už má, ale nevyužívá nebo si je neuvědomuje.

Vnitřní zdroje

Schopnosti, zkušenosti, silné stránky a přesvědčení, která v minulosti pomohla.

- *Kdy jste podobnou situaci zvládli?*
- *Jaké schopnosti máte, které by zde mohly pomoci?*
- *Co o sobě víte, co by mohlo být zdrojem?*

Vztahové zdroje

Lidé v okolí — mentoři, kolegové, přátelé, komunity.

- *Kdo ve vašem okolí to zvládá dobře?*
- *Na koho byste se mohl obrátit?*
- *Kdo vám může dát zpětnou vazbu nebo podporu?*

Informační zdroje

Znalosti, vzdělání, nástroje nebo informace, které je potřeba získat.

- *Co potřebujete vědět, abyste mohl udělat další krok?*
- *Kde byste tu informaci mohl najít?*

Stavové zdroje

Vnitřní stavy a energie — sebedůvěra, klid, odhodlání. Lze využít kotvení.

- *Vzpomeňte si, kdy jste se cítil přesně tak, jak teď potřebujete. Co jste prožíval?*
- *Kde v těle ten stav cítíte?*

Část B — Identifikace chybějících zdrojů

Po inventuře přijde klíčová otázka, která rozhovor zaostří na to nejdůležitější — ne na vše najednou:

„Co z toho, co jsme zmapovali, vám nejvíc chybí nebo je nejméně dostupné?“

Část C — Plán doplnění zdrojů

Kouč s klientem konkrétně naplánuje, jak chybějící zdroje získat nebo aktivovat.

Užitečné otázky

- *Jak byste mohl tento zdroj získat nebo posílit?*
- *Jaký by byl první malý krok k tomu, abyste ho měl k dispozici?*
- *Do kdy byste to mohl udělat?*

Cíl celého kroku 4: Klient si uvědomí, co už má a nevyužívá, identifikuje konkrétní mezery a odnese si jasný plán, jak je zaplnit.

5 Dopady — proč na tom záleží

Poslední krok se podívá za horizont. Co se změní v širším kontextu, když klient dosáhne výsledku. Jak to ovlivní ostatní lidi, jeho identitu, jeho budoucnost.

Užitečné otázky

- *Co se změní ve vašem životě, když toho dosáhnete?*
- *Jak to ovlivní lidi kolem vás?*
- *Kým se stanete, když tohle vyřešíte?*
- *Co to otevře, co teď není možné?*

Cíl kroku: Propojit změnu s hlubší motivací a hodnotami — a tím posílit závazek ke změně.

Jak s tím pracovat v praxi

Technika se dá použít jako struktura celého koučovacího rozhovoru, nebo jako diagnostický nástroj na začátku série setkání. Kouč nemusí procházet kroky striktně v pořadí — pokud klient přirozeně přejde k příčinám už v prvním kroku, kouč ho následuje a pak se vrátí.

Klíčový moment je přechod mezi krokem 2 a krokem 3 — z příčin na výsledky. Tam se rozhovor otočí od problému k řešení a energie klienta obvykle výrazně stoupne.



Mapa změny

Pracovní list — prostor pro zápis

1 · PŘÍZNAKY

co se děje

2 · PŘÍČINY

co to způsobuje

3 · VÝSLEDKY

kam chceme

4 · ZDROJE

co potřebujeme

Vnitřní

Vztahové

Informační

Stavové

Plán doplnění — co chybí → první krok / do kdy

5 · DOPADY

proč na tom záleží