

Globální stratég, kouč a mentor pomáhá jednotlivcům, organizacím a zemím na celém světě, aby odemkli svůj lidský potenciál.



*Bill Gates mi vždy říkal:*

# „Úspěch je špatný učitel“

Kouč Jan Mühlfeit (56) učí druhé, jak mohou naplno využít talentu a potenciálu. Bavili jsem se s ním o neomezených možnostech lidské mysli, českém školství i o tom, jak se dá naučit charisma.

TEXT: JANA UHLÍŘOVÁ

**B**ýval jste kluk z Jihlavy, který se mimo jiné stal kamarádem Billa Gatese a ředitel firmy Microsoft pro Evropu. Jak spletitý příběh k Vašemu úspěchu vedl?

V Jihlavě jsem se sice narodil, ale do devatenácti jsem žil ve vesnici Šlapanov. Celý přístup je o tom, jak o sobě přemýšlíte – říkám tomu myšlení první ligy. Člověk, který si myslí, že patří do první ligy, a přitom nemusí být manažer ani olympijský vítěz, v první lize většinou hraje. Pokud si myslí, že patří do divize, skončí v okresním přeboru. A to, zda má myšlení první ligy nezávisí na tom, kde vyrůstal nebo co dělal za školu. Přednáším na Harvardu, a když se mě ptají, jestli je důležité, jakou školu jste studovali, ale kde budete přednášet. Nezáleží na tom, kde začnete. Sám jsem začínal jako vrátný na Strahově. Nedefinuje vás prostředí nebo podmínky, ale rozhodnutí.

**Jaká rozhodnutí ovlivnila Vás?**

První bylo, když jsem se ve dvanácti rozhodl, že budu hrát profesionálně tenis. Když jsem přišel do klubu, předseda mi řekl, že jsem moc tlustej, ať jdu dělat sumo. Měl jsem dvě možnosti – buď sumo, nebo se přestat přejídat a začít na sobě makat. Od té doby běhám každý den deset kilometrů. V sobotu a neděli jsem vstával ve čtyři ráno, abych byl v hale. Ten rok, kdy jsem přišel do klubu, byl trenérův syn nejlepší dorostenec klubu. Za rok byl nejlepší

## KDO JE JAN MÜHLFEIT?

- Jan Mühlfeit (56) je manažer, stratég, kouč a mentor. Téměř 22 let působil ve firmě Microsoft, z toho posledních 15 let v nejužším vedení.
- Softwarový inženýr se od roku 2000 se věnuje pozitivní psychologii a pořádá kurzy, např. Odemykání dětského potenciálu s Kateřinou Novotnou nebo Rodič jako pozitivní kouč. Učí kurzy „Odemykání lidského potenciálu“ a „Odemykání týmového potenciálu“ po světě.
- Koučuje manažery, olympijské vítěze, umělce.
- Má talk show „Myšlení první ligy“ na rádiu ZET, a „Tvůj talent je unikát“ na portálu [www.flowee.cz](http://www.flowee.cz).

někdo jiný – a ten teď tady sedí před vámi. V životě uspějí lidi, kteří nevezmou ne jako finální odpověď. Bill Gates říkal, že každé ne je začátkem ano.

**Co Vás naučil tenis?**

Dvě důležité věci – že jsem na to ve finále sám. A zadruhé, že se hraje do posledního míčku. Myslím, že cokoliv si mysl dokáže představit, to lze dokázat. Jeden z mých sportovců, Jirka Tkadlík, si od tří let musí píchat denně inzulin. Lékaři mu sport nedoporučili, ale on se v patnácti rozhodl, že bude dělat Strongmana. Je druhý nejlepší na světě. Jeden válečník řekl, že vítěz nejdříve vyhraje v hlavě a pak jde bojovat. Ti ostatní jdou bojovat a snaží se vyhrát. David Svoboda si představoval od dvanácti let, že vyhraje olympiádu. Vyhrál ji v 27. Není to o tom, kde má člověk startovní bloky, ale kam dohlédne jeho mysl.

**Co bylo nejdůležitější, co Vám dala kariéra v Microsoftu?**

Začínal jsem na nejnižší pozici a skončil jako prezident pro Evropu. Pracoval jsem s úžasně chytrými lidmi a poznal, že u lídra je všechno z 10% o tom, co dělá, a zbytek o lidech, které vede. Díky tomu jsem napsal knihu Pozitivní lídr, která vyšla v šesti jazycích. Pozitivní

leadership je poznat na sobě a na ostatních, co je nejlepší, a složit talenty tak, aby vznikla synergie.

Člověk dosahuje optimálního výkonu, když je pod zátěží, ale maximálně používá talent, v psychologii se tomu říká flow. Druhá věc je lidi inspirovat vizí,



obrazem světa, který neexistuje, ale vy mu uvěříte. Pokud mu začnou věřit i ostatní, budou vás následovat.

Bill Gates také říká, že úspěch je špatný učitel. Nejlépe se učíme na chybách, ale musíme se z nich co nejdříve otrápat a vrátit se do přítomného okamžiku, protože jedině tam ovlivníme budoucnost.

**Říkáte, že talent dokáže využít v práci jen 13 % lidí a pomáháte lidem, aby odemkli svůj potenciál. Co si pod tím představíte?**

Když se narodíme, máme geneticky dané talenty. Špatná otázka je, zda mám talent, správná je: na co mám talent, protože každý nějaký má. Záleží, zda se potenciál podaří odemknout, zda ho používáme v práci. V dětství dělají děti většinu času to, co je baví a dává energii. Čím víc dítě dělá věci, které ho baví, tím víc se mozkové buňky propojují. Ve stavu flow jsme o 500 % výkonnější, o 450 % se rychleji učíme a o 400 % jde nahoru kreativita. Šestileté děti po světě podle studie NASA dosahují 98 % kreativity, když jim je 25, jsou to 2 %. Důležité je, aby člověk na základě testu zjistil, jaké jsou jeho talenty a začal je rozvíjet. K optimálnímu výkonu vás nedostane slabina, ale jen talent. Pokud víte, že je něco slabina, jste pod stresem a nemůžete si sahat do podvědomí, které nerozlišuje, zda je něco pravda nebo ne. Tudíž nemůže držet pod kontrolou emoční části mozku, kterým říkáme opička, která neustále skenuje, kde lze selhat.

**Jakým způsobem lze flow najít v dospělém životě?** Můžete si udělat test nebo si říct, co mi energie dává. Talenty jsou činnosti, při nichž dosahujeme dobrých výsledků, děláme je intuitivně. Pokaždé, když je děláme, jde to lépe. Najít talent je o přemýšlení, sebesledování, zjistit se dá v jakémkoliv věku. Dříve se myslelo, že se synapse tvoří do 30 let a pak mozkové buňky odumírají, ale nyní se tvoří i týden před smrtí. Když začnu dělat i v 50 letech něco, na co mám přirozený talent, co mě baví a dostává do flow, tak si mozek můžu „předrátovat“.

**Jak se zbavit třeba v padesáti letech pocitu, že je riskantní zabývat se tím, na co mám talent? Jak se zbavit strachu z neúspěchu?** Máme tři části mozku, logickou, emoční (opička) a podvědomí. Logická část funguje, když nemáme strach. Jakmile jsme v nové situaci, přebírá opička velení. Pokud podvědomí v takové situaci bylo, je schopno opičku zklidnit a vrátit se do flow. Udržet se ve flow je o mentální odolnosti, k tomu musíme poznat opičku a emoce. Člověk,

## BEZVA TÝM



Vyhledávaný kurz Odemknání dětského potenciálu Jana Mühlfeita a Kateřiny Novotné učí, jak rozpoznat dětský talent.



Knižní zpracování unikátního semináře vydává v září nakladatelství Albatros, pořídíte od 314 Kč.

který v práci využívá slabiny, práce ho nebaví a nemá úspěchy, je na emoční houpačce, opička ho houpe. Z toho vznikají deprese. V momentě, kdy si řeknu, že minulost nezměním, jen změním vztah k ní tak, že se poučím, začnu znovu. Pokud má někdo práci, která ho nebaví, ale vydělává mu peníze, má hypotéku, doporučuju práci dál dělat, ale po večerech to, co mi pomůže rozvíjet talent. Čím dřív to poznáme, tím lépe.

**Co můžu udělat, abych v dětech podpořila přirozené talenty?**

Když jsou děti malé, musíme je pozorovat. Sledujte, co mu dává energii. Ptejte se, co ho baví. Může si i udělat test. Důležité také je, co dítě slyší. Geny dostáváte, ale to, který se zapne a který ne, záleží na prostředí. Stáváme tím, jak o sobě přemýšlíme. A vnitřní dialog dítěte můžou rodiče ovlivnit a tím určit směřování. Záleží i na zpětné vazbě. V momentě, kdy dítě slyší zákazy, spustí se mu v hlavě negativní příběh. Je nesmyslné pořád chválit nebo pořád nadávat. Střední cesta je tzv. prokládaná zpětná vazba. Je nutné dítě pochválit, pak mu říct, co je třeba udělat jinak, kde je chyba.

Třetí fází je vyjádřit důvěru do budoucna a dotknout se ho fyzicky. Dítě bude odcházet inspirované.

**Jaký máte názor na české školství?**

Jsou dvě instituce, které se nezměnily posledních tři sta let, a to je hřbitov a škola. Děti žijou ve světě, kde se vše rychle mění, informace, které musejí za týden zpracovat, se rovnají informacím, které zpracovávali předci před sto lety za život. A přitom máme systém založený na drilování a memorování, který předpokládá, že se všichni mohou naučit vše a stejným způsobem, což je nesmysl. Naopak systémy Waldorf nebo Montessori dají vybrat pomůcku, díky které se děti učí. Ale to jsou takové ostrůvky. Prosazují návrat k Janu Amosi Komenskému, který předběhl dobu v díle Škola hrou. Říkal, že pokud se něco jen řekne, pak to lidé zapomenou, pokud se to řekne a ukáže, pak si to možná zapamatují, ale pokud je zapojíme, tak se učí nejlepším způsobem.

**Učíte druhé lidi, ovšem kdo je Vaší inspirací?**

Bill Gates, ale i sportovci jako Jirka Tkadlčík, cyklista Tomáš Babek, který byl před šesti lety v komatu a loni se stal mistrem světa. Člověk, který mě velmi inspiruje, je Nick Vujecic, kluk o dvacet let mladší, který se narodil bez rukou a bez nohou. Jeho heslo je: žádné ruce, žádné nohy, žádný strach. Když se začnu litovat, podívám se na jeho videa a úplně mě to otočí.

FOTO:XXXXXXXXX (1)



„Nejvíce mi pomohlo začít mnohem víc přijímat sám sebe, zklidnit se a naučit se kontrolovat mysl, tedy zachytávat negativní myšlenky.“

**Co říkáte na obavy z digitální demence?**

Mozek je dnes bombardován informacemi a neumíme se soustředit ani 11 minut v kuse. Společnost učí lidi, co je okolo nich, ale ne, co je uvnitř nich. Zavedl bych meditace od čtyř let, jógu, taiči. Ovlivňuje to i způsob, jak by se mělo vyučovat – systémy Waldorf i Montessori mají hodinu ne 45 minut, ale 90, protože si řekli, proč vytahovat děti z flow, když je to baví? Říkám, že flow je svatba úspěchu a štěstí, tak proč z toho děti vytrhovat? Druhá věc je digitální hygiena, tedy naučit se vypínat i mentálně. ♡