

# ЛИДЕРСКИЙ ПОДКАСТ

КРЕГА ГРОШЕЛА



## ПОБЕЖДАЯ В ВОЙНЕ ЗА ВАШ РАЗУМ: КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ

Спасибо, что присоединились к *Лидерскому подкасту Крега Грошела!*

То, как мы мыслим, определяет то, как ведем за собой других. Но, к сожалению, каждый из нас подвержен воздействию когнитивных искажений и нездоровых паттернов (моделей поведения).

“Ваша жизнь – лишь отражение Вашего мышления” – *Крег Грошел*

Будучи лидерами, нам нельзя недооценивать того, как и о чем мы думаем. Ведь наша жизнь – лишь отражение нашего мышления. Один человек может заикнуться на том, чего у него нет, а второй – радоваться тому, что у него есть. Одинаковые обстоятельства, но абсолютно разное отношение.

То же самое касается лидерства. Два руководителя сталкиваются с одной и той же проблемой. Но при этом один дрожит от страха, а второй – вдохновлен возможностью её решить. Всё дело во внутреннем настрое.

Итак, повторим еще раз: «Ваша жизнь – лишь отражение Вашего мышления», а значит логично предположить: «Ваша организация – точно такое же отражение». Помните, жизнь всегда движется в направлении, заданном самыми частыми мыслями. Следовательно, если Вы лидер, то именно Ваше сознание так или иначе определяет дальнейший курс организации.

Вот несколько примеров:

- Если Вы не склонны доверять другим, то и Ваша команда будет закрытой и подозрительной.
- Если Вы пессимист, это создаст вокруг атмосферу опасений и нерешительности.
- Если Вы привыкли видеть положительные стороны, как в ситуациях, так и характерах людей, то подчиненные тоже будут выискивать возможности, а не роптать на трудности.
- Если Вы верите, что рост и развитие не имеют пределов, то и команда будет смелой и открытой к инновациям.

Чем бы Вы ни руководили, культура, рабочая этика, движущая сила, настрой и целеустремленность организации всегда будут такими же, как Ваше собственное мышление.

Не забывайте: то, каким лидером Вы являетесь сегодня, зависит от того, как и о чем Вы думали вчера.

Однако то, каким Вы станете в будущем, зависит от Ваших мыслей прямо сегодня.

## **Итак, если Вам не нравится то, что Вы имеете, самое время изменить то, как Вы рассуждаете.**

Как мы уже упоминали, все лидеры находятся под влиянием когнитивных искажений – ментальных фильтров и рамок, через которые мы смотрим на окружающий мир. Кендра Шерри дает им такое определение: «Это системные ошибки мышления, которые возникают в процессе восприятия и интерпретации информации об окружающем мире, а затем влияют на наши решения и выводы».

Можно сказать, что когнитивные искажения – это искривления реальности, которое мы допускаем из-за собственных предпочтений и предубеждений. Они происходит незаметно, как бы по умолчанию, и, как правило, основываются на ранее пережитом нами опыте.

Именно по этой причине два лидера так непохоже реагируют на одну и ту же ситуацию. Дело здесь не в том, что они оперируют разными фактами, а в фильтрах, через которые на них смотрят.

### **Семь типов когнитивных искажений**

#### **1. Склонность к подтверждению (confirmation bias)**

Когда Вы прислушиваетесь к источникам информации, которые изначально совпадают с Вашей точкой зрения. В результате Вы принимаете только то, с чем уже согласны, и отсеиваете всё остальное.

#### **2. Ошибочная проекция (projection bias)**

Когда Вы переоцениваете то, как другие воспринимают Вас, и приходите к ложному выводу о том, что они думают так же, как и Вы.

#### **3. Предвзятость из-за предпочтений (preference bias)**

Когда Вы заикливайтесь на некоторых вопросах, при этом игнорируя другие важные и существенные факторы.

#### **4. Неоправданный оптимизм (optimism bias)**

Когда Вы переоцениваете шансы на успех и, при этом, недооцениваете потенциальные риски и затраты.

#### **5. Эффект негативности (negativity bias)**

Когда Вы слишком переживаете из-за того, что не получилось, и не замечаете того, что Вам удалось.

#### **6. Склонность к преувеличению (overestimation bias)**

Когда в своих неудачах и промахах Вы вините какие-то внешние силы, а достижения, наоборот, приписываете исключительно себе.

#### **7. Чрезмерное доверие экспертам (expert bias)**

Когда Вы безоговорочно считаетесь с мнением сторонних консультантов, но в то же время не обращаете внимания на собственные инстинкты и интуицию.

Всё перечисленное выше формирует искривленное, нездоровое и непродуктивное мышление. Мы все сталкиваемся с его проявлениями, но не обязаны с ними мириться. Почему же так важно откорректировать эти установки? Потому что когнитивные искажения имеют более глубокие последствия – каждая мысль производит в организме нейрохимические изменения. Всякий раз, когда мы снова и снова прокручиваем её в своем разуме, мозг создает соответствующие нейронные связи. Ну, а они напоминают протоптанные дорожки: чем чаще Вы по ним «ходите», тем легче это сделать в следующий раз.

Итак, чтобы улучшить своё лидерство, начните с анализа того, как и о чем Вы думаете, и проложите в своей голове новые «пути».

Посмотрите на эти примеры, чтобы определить какой сценарий мышления больше всего сдерживает Ваше развитие:

- У меня нет того, что нужно, чтобы быть настоящим лидером...
- Никто не сможет сделать это так, как я...
- Мне постоянно не хватает времени...
- Ненавижу, когда меня критикуют...
- Боюсь, люди однажды поймут, что я не всегда знаю, что делать...
- Мои лучшие дни далеко позади...
- Я слишком молод и неопытен...
- Я просто избегаю конфликтов...
- Я никогда не смогу измениться...

Как только Вы поймете, какая ложная идея, паттерн или предубеждение влияют на Вашу жизнь, поработайте над тем, чтобы заменить его новым восприятием. Запишите мысли, которые будут говорить о Вас правду. Вот несколько вариантов, как это может выглядеть:

- У меня нет того, что нужно, чтобы быть настоящим лидером...
  - Бог уже наделил меня даром лидерства. Это больше, чем то, что я делаю. Это то, кем я являюсь. Я могу зажигать других стремлением к нашему видению, строить здоровую внутреннюю культуру, любить людей и вдохновлять их достигать большего, чем они отваживались мечтать.
- Никто не сможет сделать это так, как я...
  - Меня окружают великолепные лидеры, которые становятся лучше изо дня в день. Я верю в людей, а потому доверяю им и радуюсь их победам. Моя миссия – не только в том, что я делаю сам, но и в том, что позволяю совершать другим.
- Мне постоянно не хватает времени...
  - У меня есть время, чтобы сделать всё, что я решу. Я – мудрый лидер, который продуктивно работает, эффективно расставляет приоритеты и стратегически делегирует. Мы всё успеем.
- Мои лучшие дни далеко позади...
  - Я жив, а значит всё ещё в деле! Мой опыт представляет огромную ценность. Я полон огня и энергии, потому что самое лучшее – ещё впереди!

- Я просто избегаю конфликтов...
  - Я настолько люблю свою команду, что не буду смиряться с тем, что идёт не так, а помогу им расти и развиваться. Я – уверенный лидер, а потому предоставляю обратную связь другим и с благодарностью принимаю её сам.
- Я никогда не смогу измениться...
  - Каждый день я чему-то учусь и развиваю свой ум, своё тело, отношения и лидерские навыки. Сегодня я лучше, чем был вчера, а завтра стану лучше, чем сегодня.

Чтобы перепрограммировать свой мозг, Вам следует перестроить его нейронные связи. Итак, сформулируйте своё новое отношение, начните так думать и говорить, пока это не проникнет внутрь и не станет Вашим твердым убеждением.

Запишите, размышляйте и провозглашайте – пока не поверите!

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

Выполните упражнение, которое поможет Вам закрепить пройденный материал:

- 1. Определите одну неправильную установку мышления, которая Вас ограничивает. Назовите её! Вы не сможете победить того, что не знаете в лицо.**

---

---

---

---

---

---

---

---

- 2. Опишите своё новое отношение к этому вопросу. Сформулируйте конкретные мысли, которые должны заменить Ваши старые негативные взгляды.**

---

---

---

---

---

---

---

---

## **РЕСУРСЫ ВЫПУСКА**

Больше о Креге: [craiggroeschel.com](http://craiggroeschel.com)

Все выпуски подкаста и конспекты: [liderstvo.life.church](http://liderstvo.life.church)

Слушайте нас на подкастах Apple: [itunes.apple.com](http://itunes.apple.com)

Слушайте нас на подкастах Google: [play.google.com](http://play.google.com)

Бесплатные церковные ресурсы: [life.church/churches](http://life.church/churches)

## **СВЯЗЬ С КРЕГОМ**

Задать вопрос: [craiggroeschel.com/connect](http://craiggroeschel.com/connect)

Facebook: [facebook.com/craiggroeschel](http://facebook.com/craiggroeschel)

Twitter: [@craiggroeschel](https://twitter.com/craiggroeschel)

Instagram: [@craiggroeschel](https://www.instagram.com/craiggroeschel)