

HELENA ÅHMAN  
HARRI GUSTAFSBERG

# Tilannetaju

## päätä paremmin

Alma Talent Pro  
Helsinki 2017

Copyright © Alma Talent Oy ja kirjoittajat

ISBN 978-952-14-3144-9

ISBN 978-952-14-3145-6 (sähkökirja)

Kansi: Riikka Rajapuro

Kannen kuva: Meeri Utti

Valokuvat: Helena Åhman

Taitto: Taru Tarvainen

BALTO print, Liettua 2017

Anna palautetta: [protoimitus@almamedia.fi](mailto:protoimitus@almamedia.fi)

Tilaa Tilannetaju – Päätä paremmin: [shop.almatalent.fi](http://shop.almatalent.fi)

# Mistä tämä kirja kertoo?

<b>I</b>	<b>TILANNETAJU – MITÄ JA MIKSI?</b> .....	9
	<b>Mitä tilannetaju ja henkinen suorituskyky ovat?</b> .....	11
	Tilannetaju on kriittinen menestystekijä.....	11
	Neljä henkisen suorituskyvyn elementtiä .....	24
	Tilannetaju – henkisen suorituskyvyn ydin .....	33
	<b>Mikä tilannetajuun vaikuttaa?</b> .....	39
	Näkökulmia tilannetajuun .....	39
	Miten tilannetajua palautetaan? .....	43
	Kahdeksan tilannetajutekijän malli.....	46
<b>II</b>	<b>MITEN VOIN LISÄTÄ TILANNETAJUANI?</b> .....	53
<b>1</b>	<b>Kuinka vaikutan mielen kuormaan?</b> .....	55
	Miten stressi vaikuttaa tilannetajuun? .....	56
	Kuinka tilannetaju menetetään?.....	60
	Miten mielen kuormaa voi vähentää? .....	67

<b>2</b>	<b>Miten maksimoin energiatasoni? .....</b>	<b>73</b>
	Tasapainota ajankäyttö tilannetajukseksi .....	75
	Hengitä tai tapa tilannetajusi .....	85
	Optimoi kehon energiatila .....	88
<b>3</b>	<b>Millä keinoin heikennän havaintoharjoja? .....</b>	<b>107</b>
	Ymmärrä havaintovääristymien syntymekanismi .....	110
	Tunnista havaintovirheet.....	118
	Luo havainnoista hyviä johtopäätöksiä .....	128
<b>4</b>	<b>Mitä huomion suuntaamisesta kannattaa ymmärtää? .....</b>	<b>137</b>
	Ymmärrä keskittymiskyky ja tarkkaavaisuus.....	140
	Valikoi miten kohtaat tilanteet.....	150
	Viritä mieli havaintoihin.....	153
<b>5</b>	<b>Mikä näkymätön tunnevoima ihmismieltä ohjaa? .....</b>	<b>161</b>
	Vältä tyypilliset tunnevirheet.....	163
	Rakenna tunteita vaikeissa tilanteissa.....	169
	Vaikuta mielen näkymättömään voimaan .....	176
<b>6</b>	<b>Kuinka lisään ajattelun selkeyttä ja joustavuutta? ....</b>	<b>189</b>
	Harjoittele kääntämään näkökulmaa vaikeissa tilanteissa .....	191
	Hyödynnä ajattelun lajeja – myös negatiivista .....	197
	Rakenna tehokkaan ajattelun strategia .....	200
<b>7</b>	<b>Miten herkistän intuitiota päätöksenteossa? .....</b>	<b>209</b>
	Ymmärrä intuition mahdollisuudet ja riskit .....	211

Tunnista intuition lajit.....	215
Herkistä intuitiivista kykyä.....	217
<b>8 Miten jalostan tapoja?</b> .....	225
Tunnista tapakehä.....	227
Muokkaa tapoja.....	231
Käytä vipuvarsia .....	234
Lisää tahdonvoimaa .....	238

### **III LISÄNÄKEMYSTÄ TILANNETAJUN**

<b>PARANTAMISEEN</b> .....	241
----------------------------	-----

#### **MindCoach – miten viritän aistit ja mielen**

<b>suorituskykyisiksi?</b> .....	243
----------------------------------	-----

Valmista itsesi vaativiin tilanteisiin .....	243
----------------------------------------------	-----

Opi käytännön esimerkistä.....	256
--------------------------------	-----

Jalosta mielikuvia tilanteen jälkeen .....	259
--------------------------------------------	-----

<b>Arvioi tilannetajusi ja katso tulevaisuuteen</b> .....	263
-----------------------------------------------------------	-----

Miten mittari syntyi ja mitä sillä mitataan? .....	263
----------------------------------------------------	-----

Arvioi tilannetajusi.....	265
---------------------------	-----

Kurkota tulevaisuuteen.....	275
-----------------------------	-----

<b>Lisätietoa tutkimuksen ja muun sisällön taustasta</b> .....	281
----------------------------------------------------------------	-----

Tarkastele tutkimusta.....	281
----------------------------	-----

Lisätietoa muusta taustasta .....	284
-----------------------------------	-----

Tarkastele viitteitä .....	286
----------------------------	-----

<b>Hanki lisätietoa lähteistä</b> .....	294
-----------------------------------------	-----