

# TEMA COACHING

De senere år er coaching blevet mere og mere udbredt. Metoden til at frigøre potentialet i andre mennesker kommer fra USA, men en af igangsætterne Sir John Whitmore er englænder og blev berømt for sin bog "Coaching at Work", udgivet på 22 sprog. Ifølge ham handler coaching om "at slippe en persons potentiale løs for derved at maksimere dennes præstation. At hjælpe ham til at lære snarere end at lære ham noget." Liv & Sjæl har talt med fire danske coaches, hvoraf den ene repræsenterer et helt nyt bredspektret tiltag kaldet "co-creation".

Af Vibeke Steinthal



Coaching kan betegnes som et effektivt, psykologisk værktøj i form af samtale med en professionel coach, som neutralt og ikke-rådgivende støtter og inspirerer klienten i en udviklingsproces frem mod højere energi, større livsglæde og et eller flere ønskede mål.

Coaching kan betegnes som et effektivt psykologisk værktøj i form af samtale med en professionel coach, som neutralt og ikke-rådgivende støtter og inspirerer klienten i en udviklingsproces frem mod højere energi, større livsglæde og et eller flere ønskede mål. Indledningsvis får coachen med en speciel spørgeteknik afklaret praktiske forhold, rammer for forløbet og hvad det præcis er, klienten stræber hen imod.

#### Hvad er det, jeg gerne vil?

Hannah van de Veer med konsultation i Vanløse er uddannet NLP-terapeut, coach og hypnoterapeut og kombinerer ofte sine tre kompetencer. Som coach har hun både individuelle klienter og familier. "For en enkeltperson er mit udgangspunkt altid: 'Hvad er det, du gerne vil?' 'Hvad er det, der gør, at du ikke opnår det?' 'Hvad vil det give dig, hvis du opnår det?' og 'hvad forhindrer dig i at opnå det?'" forklarer Hannah van de Veer.

Hun nævner som eksempel en kvinde, der gerne ville være mere nærværende midt i sin travlhed med karriere og familie.

"Vi taler først om, hvad hun forstår ved nærvær – at slappe af, være mere tilstede, lege mere med børnene f.eks. På spørgsmål om hvad det vil give hende at opnå det ønskede, og hvad der forhindrer hende, svarer kvinden bl.a. søvnproblemer. Det er så op til mig at få det fulde billede af hendes ønsker,

forhindringer, bestræbelser og hjælpe hende til at arbejde målrettet med sig selv. Vi taler også om, hvordan hun kan bryde gamle, dårligt fungerende mønstre, og endelig lægger vi sammen en plan, som kører på både praktiske ting og den mentale holdning." Hannahs klienter får altid mentale redskaber med hjem i form af positive bekræftelser, som de skal sige for sig selv flere gange i løbet af dagen eller skrive ned på små sedler ledsaget af en smiley. En slags reklame for sig selv, som skal bidrage til at øge hans/hendes selvværd og mod på at lave om på tingene..

Det sker også, at Hannah lærer klienten selvhypnose for at styrke processen med at arbejde derhjemme med sig selv. Eller foreslår en eller flere gangs hypnoterapi i konsultationen. Ifølge Hannah giver det utroligt gode resultater.

En vigtig ting for hende er, at det mål, en klient sætter sig, bør være positivt også for omgivelserne. Hun kalder det et 'økologisk' mål.

#### Fokus på familien

Om familiecoaching siger Hannah van de Veer, at det ofte drejer sig om to, der har fundet sammen, og hver har et eller flere børn. To familier skal altså nu leve sammen som én, uanset om de har forskellige normer og forskelligt syn på børneopdragelse:

"Jeg havde f.eks. en familie med sammenbragte børn, og ét af dem følte sig som det sorte får. Først

talte jeg med de to voksne, siden med barnet. Forældrene kan så vælge mellem coaching eller familievejledning. Hvis de vælger coaching, finder vi frem til et fælles mål, og hvad grundene er til, at familien ikke fungerer optimalt. Derefter går de hver især ind og kigger på sig selv, for det er i den enkelte, at forandring må ske.

Sammen lægger vi en plan, bl.a. et eller flere familiemøder, hvor de drøfter nogle ting med børnene og forklarer, de nu vil gøre alt for at udrydde problemerne og starte på en frisk.

På den måde inddrages børnene. Et af mine værktøjer hedder 'familiehjulet' indelt i trekantede skiver som i en lagkage. De enkelte skiver står for parforhold, økonomi, sundhed, børnene, personlig udvikling osv. Og så bliver vi enige om, hvad der skal tages hul på.

En anden familie havde teenage drenge, og de var her til teenagecoaching to gange. Generelt vil en familie-coaching dreje sig om 4-5 gange. Og resultaterne er næsten altid rigtig gode. Jeg får i hvert fald mange positive tilbagemeldinger, både fra individuel coaching og fra familiecoaching.

[www.hannah-vandevveer.dk](http://www.hannah-vandevveer.dk)



*Sofia Manning er uddannet som coach i USA. De sidste 8 år har hun uddannet et stort antal coaches og holdt kurser i USA og Europa med det formål at hjælpe andre mennesker med at udleve deres fulde potentiale.*

Kurserne afsluttes med eksamen og certifikat.

#### Gode råd

"Blandt vores gode råd til en person, der ønsker coaching, er ikke at tænke på hvad andre tænker, at lære at håndtere frygt og at forholde sig positivt til begrebet 'succes'. Mange er simpelthen bange for succes ofte af irrationelle grunde. Frygten kan f.eks. bunde i det ansvar, der følger med, risikoen for andres misundelse eller i, at succes er så uvant for personen, at han/hun måske føler sig mest tryk i den velkendte utilfredshed", siger Sofia Manning. Og hun fortsætter:

"Et vigtigt skridt i en session at blive helt klar over præcist hvad klienten vil og at hjælpe ham/hende til at formulere sit mål. Desuden skal et mål altid være inden for klientens kontrol. Indre ro er utrolig vigtigt, når store beslutninger skal tages, men vi skal samtidig tage højde for, at indre uro ofte netop er udgangspunkt for ønske om forandring, så bearbejdelse af frygt fylder en del i et coachingforløb." Seneste nyhed for Sofia er opfyldelsen af drøm om et center for retreat og kurser i spanske Andalusien. Det er åbnet her i starten af det nye år, og man kan så vælge mellem et retreat med yoga og mindfulness eller et undervisningsforløb på i alt 16 dage.

[www.manninginspire.com](http://www.manninginspire.com)

#### Uddannelse til coach

Sofia Manning, Danmarks mest kendte coach, uddanner sammen med sine to nære medarbejdere hvert år ca. 200 coaches i sin virksomhed manninginspire.com. Kurserne afholdes både i København og Aarhus og spænder over 16 dage fordelt over et halvt år og opdelt i fem moduler. Imellem hvert modul er der hjemmearbejde og et træningsforløb, hvor eleven øver sig i at coache. Enten en kollega eller ven/veninde eller en person, som manninginspire stiller til rådighed.

Ifølge Sofia Manning slår ca. 5% af eleverne sig ned som selvstændige, mens resten tager kurserne som en videreuddannelse. Det gælder f.eks. pædagoger, lærere, mellemledere, psykoterapeuter,

journalister.

I første modul fokuseres på "Dig selv i rollen som coach" og indlæring af hvert enkelt trin i et coachingforløb. Modul nr. 2 omfatter effektive værktøjer, spørgeteknik, sprogbrug, udarbejdelse af en plan for klienten. I de følgende moduler lærer deltagerne bl.a. at hjælpe klienten med at blive helt bevidst om sin motivation og drivkraft, se problemer i øjnene, arbejde med løsninger og selvværd. Desuden hjælpe klienter til at følge deres hjerte og bearbejde den frygt for ikke at slå til, som mange bærer rundt på. Og til at lære at stole på egne værdier og holdninger – altså leve indefra og ud og ikke udefra og ind ved at lade sig styre af andres meninger.



## ØVELSER TIL INSPIRATION

På Sofia Mannings hjemmeside kan du læse om nogle nyttige øvelser for den, der ønsker forandring og derfor overvejer at gennemgå et coachingforløb.

Her et par pluk fra listen:

"Når vi sætter os et mål, tænker mange i første omgang på overflademål – ting og omstændigheder, snarere end følelser. Vi tror, at vi når målet om sand glæde ved hjælp af penge, ønskejob, den perfekte partner, den perfekte krop m.m. Dit sande mål når du kun ved at skabe balance mellem din indre tilfredshed og en ydre succes."

"Hvis andre mennesker skulle bedømme dit liv på en skala fra 1-10, hvilken karakter ville du så få? De fleste svarer 8-9. Og hvis du selv skal vurdere dit liv? Så er svaret meget ofte 1-2. Du skal ikke gøre noget, bare fordi andre synes, at du er god til det, men gøre det, der naturligt inspirerer dig."

"Tænk over, hvorfor du egentlig stræber mod et bestemt mål. Hvorfor er det vigtigt? Hvorfor vil det gøre en forskel i dit liv. Hvad vil du få ud af det? Hvordan vil dit liv se ud, når du har nået dit mål?"

"Tænk på en situation, hvor noget var et stort problem, som du overkom og følte stolthed over at have klaret situationen. Hvordan kan du integrere den overbevisning i dit liv, så du kan bruge den mere bevidst til at nå de ønskede resultater?"

[www.manninginspire.com](http://www.manninginspire.com)

## Fokus påkærlighed

Stine Hermansen gennemgik coach-uddannelsen hos manninginspire i 2011 og har startet egen praksis i København. Hun har specialiseret sig i 'kærligheds-coaching' henvendt til par, som ønsker at få genskabt gnisten. Om uddannelsen siger hun: "Det var en fantastisk oplevelse med en helt speciel stemning og med højt til loftet. Hver enkelt af os følte virkelig, at vi blev værdsat præcis som den vi er. Noget af det, jeg personligt lærte, var at komme ud af en dum vane med ukritisk at sige 'Ja, go' idé!' til andre mennesker og i stedet blive helt bevidst om, hvad jeg gerne vil, og hvad jeg alvorligt mener – få mine sande værdier på plads.. Jeg er også blevet bedre til ikke at blive fanget i livets mange dramaer, men se det hele ovenfra.

[www.stinehermansen.dk](http://www.stinehermansen.dk)

## Indbyrdes coaching

En ny form for coaching er kommet til os fra USA – den kaldes co-creation og fokuserer på nytænkning ved at koble hver enkelt menneskes ressourcer, kompetencer, viden sammen for at skabe bedre løsninger, end den enkelte kan tackle alene. Co-creation foregår i grupper, hvor deltagerne på lige fod og på tværs af faglighed og erfaring bidrager med positivt og kreativt input til hinanden.

Tiltaget har blandt andet rod i den amerikanske organisation Foundation for Conscious Evolution, hvor den i dag 84 årige forfatter og innovator Barbara Marx Hubbard er præsident.

Blandt hendes mange bøger er "The Evolutionary Journey: Your Guide to a Positive Future". Hun er blevet kaldt "det mest vidende menneske i dag inden for fremtidsforskning".

Her i Danmark hørte Anita Josephine Wales, fotograf og projektleder, i 2011 om tankerne bag organisationen, og da hun i mange år har været meget optaget af alternative strømninger, meldte hun sig til et tre måneders on-line-kursus i co-creation, som grundlæggende lagde op til -gennem co-creation – at skabe en verden, der fungerer for alle. Kort efter fik Anita tilbud om at fortsætte yderligere ni måneder med ugentlige briefings over nettet og 3x3 dages retreat i San Francisco og Los Angeles hos Barbara Marx Hubbard, som ønskede at skabe en kreds af mentorer, der fortsat kunne følge og videreudvikle arbejdet samt støtte op om de efterhånden knap 5.000 udklækkede internationale "evolutionaries" (udviklere).



"Det handler om at give slip på gamle fordomme og lære nye måder at gøre tingene på. Vi skal bruge vores individuelle viden, kompetencer og ikke mindst hjertet til at skabe en verden, der fungerer for alle," siger Anita Josephine Wales, som i dag kalder sig co-creator, men sideløbende stadig arbejder som fotograf. Og hun fortsætter:

"Som mangeårig iværksætter af gode projekter er jeg optaget af at skabe rammer, som kan inspirere selvstændige, små virksomheder og iværksættere til at indgå i en større sammenhæng. Mange enkeltmandsfirmaer kommer ikke ud over rampen ved egen kraft. Hvorimod i et kreativt fællesrum kan projekter og målsætninger løftes mere end den enkelte kan. Derved skabes mulighed for at opnå mere

bæredygtige løsninger."

## Udveksling af viden og ideer

Anita arbejder fortsat med USA-gruppen ved ugentlige on-line-kontakter og internationale møder hver sjette måned.

I Europa er hun aktivt i co-creation med andre "evolutionaries" i Frankrig, England, Norge og Sverige.

I København har hun netop samlet en kernegruppe på alt ni personer til co-creation.

Den vil fungere som en åben cirkel, også for nykommere, for udveksling af ideer, deling af viden og mulighed for at skabe bedre løsninger.

"Erfaringerne med co-creation viser, at et problem kan anskues fra 12 forskellige vinkler, og det kan

Anita har danske forældre med amerikansk, russisk og svejtsisk baggrund. Hun har tidligere arbejdet med marketing, fundraising, filmproduktion, projektledelse m.m.

vise sig, at nogle har fælles mål og således kan følge hinanden videre.

Centralt med i spillet er højere universel bevidsthed. Hvordan vi kan løse problemer, kan i virkeligheden forklares på kvantefysisk vis. Det er der allerede skrevet mange bøger om, og Einstein citeres oftest i den forbindelse.

Alt tyder på, at tiden er moden til radikalt nye løsninger. Systemerne, som langt hen af vejen opstod i forbindelse med industrialismen, er ved at bryde sammen, fordi de ganske enkelt ikke er hensigtsmæssige. Kriserne bevirker, at vi mennesker er ved at vågne op til en erkendelse af, at en fælles sammenhængskraft er nødvendig for vores overlevelse. Ligesom i naturen og dyrelivet er vi forbundne. Og primært er vi sociale væsener, der trives bedst, når vi gør noget godt for andre. Den opvågner er co-creation et klart tegn på. Vi skal tage ansvar, stole på vore egne styrker og evner, og ved at dele dem med andre, hver især bidrage til at skabe nye frugtbare platforme for trivsel og vækst både lokalt og globalt. Så hvorfor ikke sætte en bølge i gang, hvor vi gør alvor af de gode intentioner – ikke for egen vindings, men for helhedens skyld?"

Anita har danske forældre med amerikansk, russisk og svejtsisk baggrund. Hun har tidligere arbejdet med marketing, fundraising, filmproduktion, projektledelse m.m. både herhjemme og i London og HongKong. Hun bor i dag i København.

[www.cocreationfromtheheart.dk](http://www.cocreationfromtheheart.dk)



# Spændende læsning

## Coaching i praksis

af Birgitte Jepsen

COACHING I PRAKSIS har til formål at bidrage til fagligheden inden for coaching, at gøre rede for fagets fænomener og give et kvalificeret bud på professionel coaching.

Forfatteren redegør for sit syn på coachuniverset, og bogen er ment som værktøjskasse, hvor værktøjerne kontinuerligt fundes i teorien.

Bogen kan med fordel anvendes på videregående uddannelser, idet den giver en grundig introduktion til coaching, modeller, værktøjer og eksempler på anvendt coaching. Sproget er letlæseligt, krydret med metaforer og løbende refleksioner. Alle modeller, værktøjer og redskaber eksemplificeres med cases og situationer, så læseren får et indtryk af, hvordan disse også fungerer i forskellige coachsammenhænge. De præsenterede værktøjer er testet igennem utallige coachsessions, hvilket underbygger bogens validitet. Alle der arbejder coachende kan have glæde af bogen.

## Coaching

Lydbog af Sofia Manning

Med denne bog har Sofia Manning ønsket at skabe en lettilgængelig indføring i principperne bag coaching. Bogen henvender sig således både til professionelle coaches og til alle andre, der er interesseret i coaching som et redskab til selvudvikling. Skal coaching forklares med en enkelt sætning, handler det om: »At opdage og udnytte et menneskes fulde potentiale«. Mennesker, der hænger fast i deres gamle historie, indser aldrig, at de har muligheden for at udnytte deres fulde potentiale. De kommer aldrig til at opleve glæden og spændingen ved at udtrykke, hvem de i virkeligheden er - og på denne måde gøre en forskel. Men alle mennesker har muligheden for at tage ansvar og beslutte sig for, hvad de vil med deres liv.

## Coaching og kunsten at leve

Af Ole Vadum Dahl

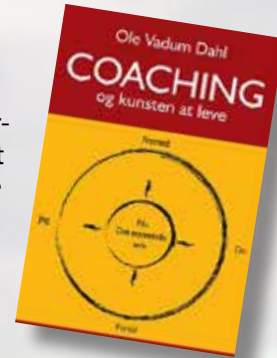
Hverken professionel succes eller personlig lykke har ifølge denne bog ret meget med held, skæbne, de højere magters lune eller særlige medfødte evner at gøre. Det handler derimod om livskunst i ordets mest bogstavelige forstand - og livskunst kan læres.

Life coaching er en betegnelse for coaching, som ikke kun handler om arbejdslivet, men tager et spadestik dybere og inddrager hele livet. I life coaching hjælpes mennesker til at finde indre svar, opdage nye muligheder og udvikle glemte ressourcer i såvel det professionelle som det private liv.

COACHING - OG KUNSTEN AT LEVE præsenterer nye indfaldsvinkler til at forstå, hvad der ligger bag ens opfattelse af sig selv, ens evner og muligheder. Man får konkrete redskaber til at kunne frigøre sig fra de tanker og livsmønstre, der hæmmer fuld livsudfoldelse, og bogen viser, hvordan vi alle i langt højere grad kan lære at bruge den kreative del af psyken, hvorfra liv, glæde og følelse af mening kommer.

Bogen falder i to dele. Først en teoretisk tilgang til alle de aspekter af menneskers tanker, følelser og adfærdsmønstre, det er nødvendigt at forholde sig til, hvis man vil beskæftige sig seriøst med coaching og personlig udvikling. Denne del af bogen indeholder også en lang række øvelser, læseren kan bruge til at coache sig selv. Bogens anden del er en arbejdsbog, der indeholder mange konkrete anvisninger til dem, der aktivt ønsker at coache andre.

COACHING - OG KUNSTEN AT LEVE leverer en vifte af nye værktøjer, modeller og øvelser til at coache, og Ole Vadum Dahls evne til at integrere allerede kendte teknikker i andre sammenhænge gør hans tilgang til coaching enestående og nytænkende.



## Hvad venter du egentlig på?

Af Sofia Manning

En af Danmarks mest populære coaches tager læseren ved hånden og opfordrer til, at man én gang for alle gøre op med det tankespind og de overbevisninger, der gør, at man ikke udnytter hele sit menneskelige potentiale. Kompetent og med masser af personlige eksempler fra sit eget liv guider Sofia Manning læseren gennem et nænsomt trin-for-trin-opgør med den mest ødelæggende kraft i vores liv, nemlig vores selvskabte frygt - de negative, begrænsende tanker, der ofte holder os fra at leve det liv, vi i virkeligheden drømmer om.

## Lær at skabe positive forandringer

Af Michael Kold

Coaching handler om at stille spørgsmål, så den coachede selv reflekterer og finder sine egne løsninger på, hvordan han kan nå sine mål. Men for at være en dygtig og effektiv coach kræver det, at coachen selv er i stand til at se muligheder og nå sine egne mål. Med denne bog giver Michael Kold teorien bag teknikkerne og eksempler på, hvordan de kan anvendes i praksis. Han giver en beskrivelse af, hvordan det er muligt at skabe positive forandringer, ved at sætte fokus på de ting, der er afgørende for, hvor nemt det bliver for den coachede, at nå sine mål. Bogen er delt op i to. Første del giver dig de basis værktøjer, der anvendes, når du vil afholde en coaching samtale fra start til slut. Anden del er en række af mere avancerede coaching teknikker, der kan hjælpe coachen, med at bryde u hensigtsmæssige overbevisninger, dårlige vaner og uønskede tankemønstre hos dem, der bliver coachet. Derfor kan bogen anvendes af dem, der er nybegyndere indenfor coaching, ligesom den kan bruges af dem, der er mere erfarne indenfor faget.



## Tredje generations coaching

af Reinhard Stelter

Coaching har udviklet sig med rivende hast gennem de seneste år og anvendes i dag i mange forskellige sammenhænge, blandt andet uddannelse, sundhedsvæsen, socialsektoren, karriereudvikling, ledelses- og personaleudvikling og personlig udvikling. Ikke alle praksisformer kan dog anses som lige virkningsfulde, teoriforankrede og evidensbaserede. I 3. generations coaching forholder Reinhard Stelter sig både til coaching som forskningsfelt og vender et kritisk blik mod mere eller mindre tvivlsomme praksisformer. Formålet med bogen er at kvalificere den evidensbaserede og refleksive praksis inden for coachingfeltet. Bogen er funderet på en samfundsmæssig forståelse af coaching. Coaching er blevet så betydningsfuld, fordi samfundet har udviklet sig, som det har. Vi har mistet den direkte adgang til relevant viden, og både i privatliv og i det offentlige rum skal vi dermed lære at forhandle os til rette. Coaching kan hjælpe os til at mestre denne forhandling og kan udgøre en slags fødselshjælp til refleksion og mulige svar. Coaching bliver dermed en hjælp til selvhjælp, en støtte til ens egen selvdannelsesproces.

## Coach dig selv

Af Kjeld Fredens og Anette Prehn Eiken

En coach og en hjerneforsker giver dig i denne bog recepten på, hvordan dit nytårsforsæt i år skal lykkes. Det handler om at trampe nye stier i din hjerne!

Vaner udgør motorveje i hjernen. I stedet for at forsøge at slette de veje, vi vil af med, skal vi gå efter at opdyrke nye forbindelser. Det første er nemlig umuligt, mens det andet er let. Du skal trampe en ny sti og lade de gamle stier gro til stille og roligt, når de ikke er nyttige længere.

Du skal også opbygge evnen til at lære af dine succesfulde vaneændringer, af strukturen i dine gode vaner. Og så skal du i øvrigt vælge en metode, hvor du dels tager små skridt (for så bliver hjernen medspiller), dels hjælper dig med at fastholde proportionerne i din forandring.

