

EN EGEN COACH FÖR LIVET

Din bästa tid är nu...men ibland orkar man inte ta tag i livet... I amerikanska filmer har alla en egen psykolog. I Sverige går trenden mot att alla ska ha en egen coach - om du är arbetslös, om du vill starta ny karriär, om du är missnöjd med ditt äktenskap. Då kan coachen träda in...

- Det handlar hela tiden om att se framåt och inte gräva i det gamla säger Ann-Christin Stegland på Horisont Kompetensutveckling AB. Ann-Christin har jobbat som coach i tio år och håller också i coachutbildningar.

- Coachningen är definitivt här för att stanna!

Det är när man tycker att livet har stannat upp, man är missnöjd, vill förändra eller utveckla något. Det är då de flesta söker en coach.

Ibland kanske man inte ens vet vad man är missnöjd med eller vad man vill ha ändring på. Därför är det viktigt att börja med en nu-analys och ta reda på vad man har för mål.

- Coachning handlar i första hand om att förflytta sig från var man är idag till ett önskat läge. Därför är det viktigt att veta var man är annars kan man inte ställa in kompassen. Ann-Christin visar en cirkel som symboliserar livshjulet. Olika tårtbitar står för olika saker som familjerelationer, jobb, fritid. Tårtbitarna blir olika stora beroende på hur stor del av ens liv man upplever att de upptar. När man sedan tittar på helheten får man oftast en aha-upplevelse. Är meningen med livet att jag ska ägna 25 procent av min tid till att tjata på mina barn.

ALLA SVAR FINNS

Allt börjar med ett samtal där man går igenom läget. Vem är du? Vem vill du vara. Man får en reflektionsbok där man gör anteckningar.

En coach ger aldrig råd alla svar finns inom en själv.

- Mitt jobb går ut på att lyssna - vad säger du, vad säger du inte, vad säger ditt kroppsspråk. Sedan speglar jag tillbaka det jag hört dig säga utan att göra egna värderingar.

Ann-Christin exemplifierar med en man som kom till henne för en tid sedan. Han hade tre

olika alternativ till karriärutveckling

- Han sa "Jag har redan bestämt mig" men berättade ändå om alternativ 1, alternativ 2 och alternativ 3. Alternativ 1 var helt rätt ur karriärsynpunkt "jag har bestämt mig för ettan" alternativ 2 är inte intressant alls men när han berättade om alt 3 så sken hela han upp.

Ann-Christin hade inga synpunkter på det val han gjort men berättade ändå om hur hon såg att han sken upp vid alternativ 3.

- Det hände något med hela hans kroppsspråk och efter ett tag återkom han till mig och hade verkligen valt alternativ 3 och han var helnöjd.

REFLEKTERA ÖVER LIVET

Att ha en coach innebär att man börjar reflektera över sitt liv. Att man funderar på vilka värderingar som styr ens liv. Det är viktigt att man har målbilden tydlig framför sig. Det här är det jag vill.

- Sedan gäller det vilket pris man är villig att betala för att uppnå målet. Är det att sluta med vissa saker, fortsätta med vissa saker. Det är bara man själv som har svaret.

För det finns ingen annan som kan tala om för dig vad du ska göra.

- Ofta puttar man in folk i ett hörn. Jag tror inte att man blir hjälpt av att någon stryker en medhårs. Man behöver hjälp med att vända på stenarna.



Ann-Christin Stegland på Horisont Kompetensutveckling AB

”Coachning handlar i första hand om att förflytta sig från var man är idag till ett önskat läge.

Istället behöver man någon som håller en i handen, någon som stödjer och stöttar men också vågar ifrågasätta.

"Förra gången sa du det här och det här och det lät verkligen som om du menade det. Vad beror det på att du inte hann".

Man måste också vara ödmjuk. "Jag har inte gått i dina skor, jag vet inte vad som gör att du gör dina val men jag kan hjälpa dig att se orsaken".

Alla har sina styrkor och Ann-Christin brukar inleda genom att man analyserar dem tillsammans.

Vilka positiva konsekvenser får mina styrkor och vad skulle jag tjäna på att dra ner styrkorna. Att vara kreativ kan vara positivt men samtidigt leda till splittring och stress.

- Om vi överdriver våra egenskaper kan de bli en nackdel. Vi lägger krokben på oss själva.

Det är inte fråga om att det är fel. Det är bara fråga om att reflektera omkring det. Det sätter igång tankar.

Efter några gånger händer det inte så sällan att folk tvärvänder i sina tankar och vågar tänka tvärtom.

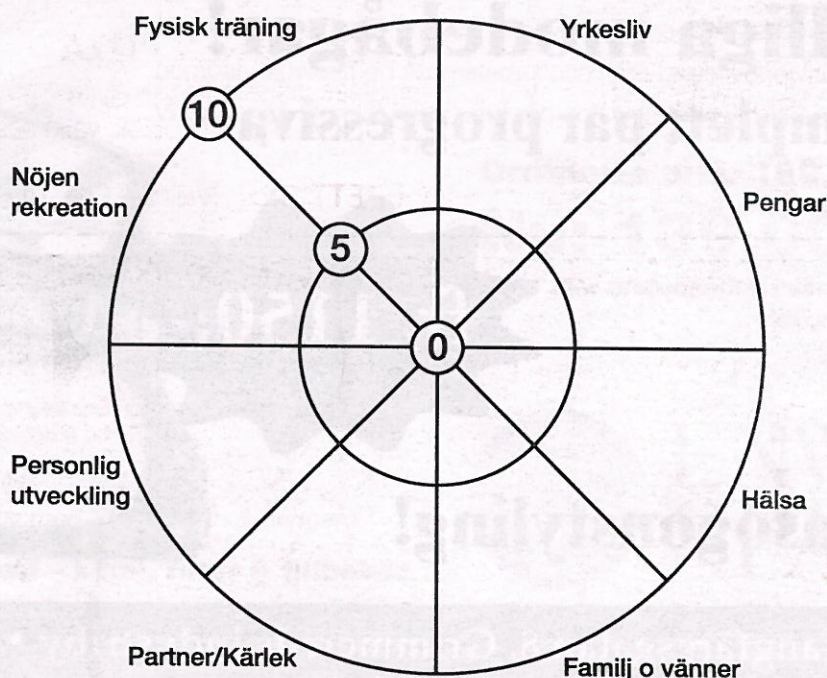
- Man får mer energi av att prata om framtiden.

- Men man kan inte coacha någon som inte vill, avslutar Ann-Christin.

TEXT: MARIE WALLGREN
FOTO: PETER BRUNDIN

LIVSHJULET

De åtta sektionerna i Livshjulet representerar Balans. Se hjulets mitt som 0 och den yttre änden som 10, rangordna din tillfredsställelse med varje del av livet på dess område i hjulet och dra en ny yttre linje. Den linjen representerar ditt livshjul. Om detta var ett riktigt hjul, hur balanserad skulle din resa bli?



Skaffa en coach

Var? Leta bland medlemmar i ICF, Internationell Coach Federation.

Hur vet man att coachen är bra?

Be att få referenser, första samtalet kan vara ett gratis "känna in samtal".

Vad kostar det? Från 500 kronor/mötet och uppåt.