

Coach eksempel 2

Eva - Jeg kan, hvad jeg vil.

Eva er kursist på coachuddannelsen i Fredericia, og jeg har haft en indledende snak med hende om, hvad hun gerne vil have ud af coachingen.

Lis har meldt sig frivilligt, og er på dette tidspunkt, hvor coachingen finder sted, i gang med modul 5. Ca. 30 medkursister er til stede som observatører

Coach: Eva, alle tiders, at du vil coaches her. Vi har ca. 30 minutter til coachingen, og det vi i dag arbejder med handler om selvværd, kan jeg forstå?

Fokuspersion: Ja. [Begge sidder med hænderne i skødet]

Coach: Du skal vide, at det vi taler om, forbliver mellem os, og har du brug for en time out, så sig endelige til.

Fokuspersion: Ja.

Coach: Kanon! Et fokuspunkt, vi kan arbejde med?

Fokuspersion: Ja, det er, jeg synes, jeg skal gøre en hel masse ting, som andre gerne forventer, i stedet for at jeg gør tingene for mig selv.

Coach: Aha! Skal gøre, siger du. Jeg vil gerne invitere dig herop til flipoveren (Peger i retning af planchen.) Strækker sig efter flipoveren og trækker den nærmere], så kan vi sammen skrive nogle stikord på den [Begge rejser sig op].

Hvis du skulle formulere det, du lige sagde med at "skal gøre" helt kort, [giver fokuspersionen en pen], hvad ville der så komme til at stå her? [peger i øverste venstre side af planchen].

Fokuspersion: [Tager pennen og går hen til planchen].

Fokuspersion: Jeg gør tingene for de andre, før jeg gør noget for mig selv.



Coach: Ja!

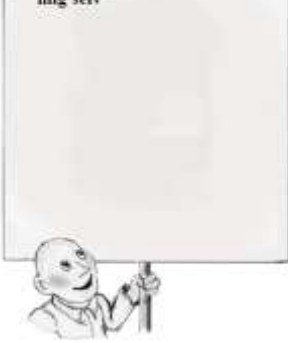
Fokuspersion: [Lægger pennen på plads].

Coach: Det, du vil have ud af den her snak med mig, er hvad, Eva?

Fokuspersion: Det er ... jeg kan ... tænke lidt mere på, hvad *jeg* har behov for.

Coach: Skal vi lige notere det herhenne? [giver fokuspersionen en pen og peger i øverste højre hjørne af planchen]. Og meget gerne kort.

Fokuspersion: [Skriver i højre hjørne].



Coach: Ja!

Fokuspersion: [Lægger pennen på plads].

Coach: [Tager en pen]. Ja, hvad er egentlig det, der har forhindret dig i at nå herhen, og være her i stedet for der? [Peger på planchen med pennen og lægger så pennen på plads igen].

Fokuspersion: [Hænderne i baglommen]. Ja. Det er det, jeg skal finde ud af, jo [griner].

Coach: Det er måske det, du skal finde ud af. En *idé* til, hvad der *kan* have forhindret dig i det?

Fokuspersion: Jeg glemmer ...

Coach: [Har taget hænderne lidt om bag].

Fokuspersion: ... hvad jeg selv har behov for. Fordi ... jeg skal gøre et eller andet, som jeg skal ... de forventer nok, at jeg gør det hurtigt [gestikulerer med begge hænder i mave/bryst-region og tager dem ned langs siden, da hun er færdig med at snakke].

Coach: Det, der er med til at holde fast i *den* der, [tager en pen og peger på planchen med den] det er, at du glemmer?

Fokuspersion: Ja.

Coach: Det var den ene. Du nævnte også noget om, at de forventer?

Fokuspersion: Ja.

Coach: Hvem *er* de andre?

Fokuspersion: Det er alle. [Breder armene ud].

Coach: Det er alle! Eksempelvis? [Lægger pennen tilbage].

Fokuspersion: Hmm. [Kigger ned til højre. Stritter med fingrene på højre hånd. Tager så hænderne op til maveregionen med håndfladerne opad]. Ja, hvis jeg har lavet en aftale om ... et eller andet. [Samler hænderne foran sig, slipper og samler hænderne igen].

Fokuspersion: [Holder fortsat hænderne samlet foran sig] Ja, det er svært. [Griner – går et lille skridt ud til højre og tilbage igen – kigger op på planchen].

Coach: Ja, det er svært.

Fokuspersion: [Kigger nedad]. Der er ikke noget konkret sådan lige.

Coach: Nej. Da du sagde, at de andre forventer.... [peger op på planchen].

Fokuspersion: Ja.

Coach:....hvilke andre personer var det, der lige dukkede op - heromme?[tager højre hånd op og gestikulerer lidt med den ved siden af / bag ved hovedet].

Fokuspersion: Det er dem, jeg hjælper ... eller dem, jeg sidder i bestyrelser med, eller dem jeg samarbejder med på andre måder [gestikulerer imens hun snakker og samler så hænderne foran sig igen].

Coach: Hvis vi her i coachingen skulle arbejde hen imod en ønsket forandring, og hvis et eksempel på blokering herfor er – de andres forventninger. *Hvad* skal der stå herovre, som du ønsker i stedet og vil arbejde hen imod? (Coachen peger forskellige steder på planchen, imens hun taler).

Fokuspersion: At jeg vil have mere tid til mig selv [nikker svagt].

Coach: Okay. Godt. Mm.

Fokuspersion: [Nikker lidt kraftigere]. Men ... jo, for eksempel, så synes jeg lige, at ... at tøjtet skal vaskes ... og at opvasken skal tages ... og jeg skal lige læse det her, før jeg til aller, aller sidst læser det, jeg har mest lyst til selv. [Laver opremsning på fingrene, mens hun taler].

Coach: Aha! Det forventer de andre? [Peger på planchen].

Fokuspersion: Ja [breder hænderne ud] nej! JO! Det gør de. I mit hoved gør de [sætter højre hånd op til hovedet].

Coach: I *dit* hoved forventer de andre. Men hvem er det, der siger til dig, du skal gøre det?

Fokuspersion: Det er et eller andet inden i mig [bevæger den ene hånd foran kroppen, fra maven og helt op til munden].

Coach: Et eller andet inden i dig, som gør hvad, ved dig?

Fokuspersion: Ja. Som irriterer mig.

Coach: Mhmm. Så jeg har behov for [peger på planchen] tid til mig selv.

Fokuspersion: Jeg *har* masser af tid, men ... jeg skal bare bruge *mere* til mig selv [peger ind mod sig selv].

Coach: Det, der forhindrer dig, det er helt præcist?

Fokuspersion: Det er de forventninger, andre har til mig, som får mig til at gøre tingene.

Coach: Okay!

Fokuspersion: Mm [nikker].

Coach: Mm? ... godt! Ja! Hvordan vil du vide, at det her, det gør du *mere* af? [Peger på højre side af planchen].

Fokuspersion: Når jeg kan sætte mig ned ved siden af en stor opvask og nyde at læse avisen [hænderne nede langs siden].

Coach: Hvad vil du vide, når du gør det?

Fokuspersion: At er der mere tid til dig selv. Ja [nikker].

Coach: Ja. Hvor attraktivt på en skala fra 1-10 er det, at du lader opvasken stå, og at du nyder avisen?

Fokuspersion: Det er 10.

Coach: Hvor realistisk fra 1-10?

Fokuspersion: ... Det skulle kunne lade sig gøre ... på ... på 10. Det skal kunne. Det er det, jeg gerne vil.

Coach: Når viljen er der, siger du. Hvilken indflydelse har viljen?

Fokuspersion: Når viljen er der, så gør jeg det også. [nikker].

Coach: Hvordan går det så med det realistiske i, at du lader opvasken stå og nyder avisen i stedet?

Fokuspersion: Så er den helt sikkert på 10

Coach: Yes! Hvornår er det så du skal i gang med det?

Fokuspersion: Det skal være nu, hvor jeg har viljen.

Coach: Ja! Du skal simpelthen i gang. Hvad betyder ordet "nu"?

Fokuspersion: Det betyder, at hver eneste gang, jeg ... skal i gang med et eller andet [fører begge hænder op foran brystet og peger ind mod sig selv med begge hænder], og jeg tænker "jeg må hellere", så skal jeg stoppe op [hænderne ned langs siden igen].

Coach: Hvad er det du prioriterer her?

Fokuspersion: Mere tid til mig selv! [smiler og ser meget, meget glad og sikker ud]

Coach: Ja, selvfølgelig! På en skala fra 1-10. Hvor 10 betyder, at jeg prioriterer tid til mig selv frem for tid til vasketøj, tid til tid til læsning, tid til opvask. [Holder venstre hånd stille foran kroppen, imens den anden hånd kører frem og tilbage i takt med opremsningen] Hvor højt prioriterer du det?

Fokuspersion: Det prioriterer jeg meget højt.

Coach: Ja?

Fokuspersion: [Nikker]. Men der dukker også en anden ting op nu [gestikulerer med den ene pegefingertip ved siden af hovedet og griner].

Coach: [Griner]. Lad mig lige høre, hvad det er?

Fokuspersion: Hvis jeg skal gøre noget, som jeg faktisk ikke har lyst til på nuværende tidspunkt, noget som andre forventer, og det kan bl.a. være, hvis jeg skal ringe til nogen og snakke med dem om et eller andet, hvor jeg føler mig uforberedt, så bliver det ved med at hænge mig over hovedet, fordi jeg gerne vil være forberedt. [Opremses adskillige gange alene på tommelfingeren]. Jeg vil gerne undersøge så mange ting som muligt, inden jeg ringer til dem, så jeg er forberedt på at snakke med dem [gestikulerer, og holder højre håndflade opad før hænderne atter samles].

Coach: Aha!

Fokuspersion: Så jeg ved noget om deres situation [peger fremad med højre hånd - håndfladen opad].

Coach: Hvilken betydning har det for dit mål her? [Bevæger hånden i cirkelbevægelser om noget af det, der står på planchen].

Fokuspersion: Ja, det har den betydning... det bliver ved med at irritere mig, at jeg burde ringe. [Laver cirkelbevægelser med højre hånd foran brystet. Peger derefter med pegefingertip ned i håndfladen].

Coach: Burde ringe?

Fokuspersion: Men jeg har så meget andet, jeg lige skal undersøge først.

Coach: Aha! Så det punkt [fokuspersionen stikker begge tommelfingre i lommen], du allerhelst vil arbejde med lige nu, er hvad?

Fokuspersion: [Sætter tommelfingrene i forlommen] Jamen, det punkt, det drejer sig om, at jeg skal tænke på mig selv [peger på sig selv og løfter så hovedet en anelse].

Coach: Du skal tænke på dig selv – i hvilke henseender?

Fokuspersion: Ja. I begge henseender [hænderne i forlommen].

Coach: Okay! Når du prioriterer, og du står der og har et valg mellem at sætte dig ned og læse eller gå ud og vaske, hvad er så chancen for på en skala fra 1-10, at du prioriterer det her [peger på planchen].

Fokuspersion: Det er også 10.

Coach: 10, fordi?

Fokuspersion: Fordi det er vigtigt for mig.

Coach: Noget af det, du *kan*, når du prioriterer det her, hvad er det?

Fokuspersion: Ja. Det er ... det er hele tiden at mærke, hvornår har jeg brug for at sige: ”Jeg har brug for det her”, til mig selv. [Gestikulerer med den ene hånd og peger til sidst ind mod sig selv].

Coach: Jeg mærker [skriver]. Hvad tror du på i forhold til dit mål?

Fokuspersion: [Kigger lidt nedad].

Coach: Jeg mærker, jeg har brug for tid til mig selv? [Peger på planchen].

Fokuspersion: Ja.

Coach: Og jeg sætter mig ned og giver mig tid til mig selv. Hvad tror du på?

Fokuspersion: [Hovedet opad, kigger lidt op]. Jeg tror på, at jeg er lige så vigtig som andre.

Coach: Wow! Vil du selv skrive det? [Tager en pen] Eller, du må også selv vælge en farv. Nu står jeg bare og giver dig en marker [lægger den ned igen].

Fokuspersion: Ja [tager en pen og skriver].

Coach: Ja. Jeg mærker, jeg er selv ligeså vigtig som de andre.

Fokuspersion: [Skriver stadig].

Coach: Wow!

Fokuspersion: [Lægger pennen på plads].



Coach: Vi kan lige gå herud og læse, hvad der står. [går et skridt tilbage]. Hvordan er det lige at læse det, når du nu læser det?

Fokuspersion: [Går væk fra planchen, står nu ved siden af coachen og betragter planchen] Jamen det er jo rigtigt, ikke?

Coach: Det *er* altså rigtigt, det der står der [gør en understregende håndbevægelse]. Hvad mere skal der stå vedrørende det, du nu tror på?

Fokuspersion: [Nærmer sig langsomt planchen igen].

Fokuspersion: [slår med håndfladen på ydersiden af låret] – ”det vil jeg blive respekteret for”.

Coach: Yes!

Fokuspersion: [Tager selv en pen og skriver ”det vil jeg blive respekteret for” og lægger herefter pennen på plads igen].



Coach: Ja! Hvordan ser det ud?

Fokuspersion: ... [betragter planchen] det ser - *godt* nok ud [griner].

Coach: Godt nok ud? [Griner]. Godt nok, er det tilstrækkeligt?

Fokuspersion: Ja! [Griner stadig].

Coach: Det er tilstrækkeligt! Hvordan føles det, fornemmes det?

Fokuspersion: Det ... har ikke helt ... er ikke helt ... fæstnet i [laver en bevægelse med flad hånd henover brystet] ... i ... i maven, der hvor det starter [laver en håndbevægelse som for at illustrere noget, det skal komme ud af munden].

Coach: Nej. Der, hvor det starter. Hvis du kunne høre nogen sige det, og det kunne hjælpe dig med at få det fæstnet helt nede i maven, hvordan ville det så være?

Fokuspersion: Mm. Dejligt! Det ville betyde rigtig meget.

Coach: Hvem kunne sige disse ord: ”Eva, du er ligeså vigtig som andre”?

Fokuspersion: [Står nu mere rank.] Kigger opad. Slår stille højre hånd fladt mod låret nogle gange – smælder med tungen]. Ja, dem, jeg er i kontakt med. [Gestikulerer].

Coach: Yes! Dem, du er i kontakt med i den situation, du er i, [peger ind mod sig selv med flad hånd], *da* forestiller du dig, at de siger: ”Du er ligeså vigtig som de andre, Eva, du kan godt give tid til dig selv”.

Fokuspersion: Ja.

Coach: ”Vi respekterer dig!” [Gestikulerer].

Fokuspersion: Ja.

Coach: Hvordan fæstner den sig i maven, når du tager det ind igennem ørerne [illustrerer med den ene hånd oppe ved øret]?

Fokuspersion: Der er stor modstand. [Gestikulerer foran kroppen].

Coach: Der er stor modstand, sig lidt mere om det.

Fokuspersion: Det er ligesom, det fiser ikke ind [laver cirkelbevægelser med den ene hånd oppe ved halsen og så oppe ved øret].

Coach: Noget andet, der skal til for, at det fiser ind? [Peger på planchen].

Fokuspersion: Ja ... det ... skal ... jeg skal overbevise mig selv. [Meget rank].

Coach: Okay! [Laver okay tegn med den ene tommelfinger]. Du overbeviser dig selv?

Fokuspersion: Ja.

Coach: Hvordan? [Peger på planchen].

Fokuspersion: Ved at huske at sige det til mig selv.

Coach: Ja, og hvad mere? [Rækker pennen over til fokuspersionen].

Fokuspersion: Og jeg tror på det.

Coach: Og du tror på det. Hvis vi laver sådan nogle bobler hernede, [laver nogle cirkler på planchen], hvad står der så i denne cirkel? [rækker igen pennen til fokuspersionen]

Fokuspersion: Nej, du må godt skrive.

Coach: Det vil jeg gerne. Hvad skal jeg skrive?

Fokuspersion: Sige til mig selv.



Carsten vil du lave en cirkel omkring "sige til mig selv og 2 cirkler mere ved siden af, hvor der ikke står noget i endnu

Coach: Mm. Det var den ene. Hvad skal der stå i den anden så? [Tager en anden pen].

Fokuspersion: Jeg tror på det.



Vil du skrive teksten (Jeg tror på det i den anden cirkel)

Coach: Ja. Hvad skal der stå i den sidste? ... Huske at sige det til mig selv ... jeg tror på det ...

Fokuspersion: Jeg kan, hvad jeg vil.[knytter hånden og løfter armen, så hånden kommer i ansigtshøjde].

Coach: Jeg kan, hvad jeg vil [tager en pen]. Nej, det skal du næsten have lov til at skrive selv [rækker fokuspersionen pennen].

Fokuspersion: [Griner.] Tager pennen og skriver].



Jeg kan, hvad jeg vil, skrives i den sidste cirkel

Coach: [Går væk fra planchen]. Ja! Fornemt! Den situation, du er i, og de valg du har. [Gestikulerer og tramper lidt]. Hvad sker der *helt* præcist?

Fokuspersion: [betragter planchen].

Coach: Kunne jeg invitere dig med herud?

Fokuspersion: Jah!

Coach: Mm. Ja! ... jeg registrerer bare lige her - en dyb indånding hos dig...

Fokuspersion: Ja! Det er is, der skal ... ikke rigtig vil brydes igennem. [Hamrer i luften med knyttede hænder].

Coach: Ja! Mhm. Noget is, der *ikke* vil brydes igennem. Hvem holder fast i det is?

Fokuspersion: Jamen, jeg skal bare have det tøet op, jo.

Coach: Ja, hvilke ressourcer har du til det?

Fokuspersion: Der har jeg nogle gode sætninger, som ... jeg ... skal huske på. [Laver opremsning alene på tommelfingeren].

Coach: Ja, og hvilke sætninger er det?

Fokuspersion: Det er, ”jeg er ligeså vigtig som de andre”, og jeg vil ... vil ... ”det vil jeg respekteres for”.

Coach: Ja. Og når du gør det ... [går hen til planchen igen] ... jeg skal bare lige helt have fat i det - Eva, når du bruger de her sætninger her, hvad opnår du så?

Fokuspersion: Isen begynder at tøj og forsvinder! [Går væk fra planchen og kigger på den].

Coach: Ja, lyder godt! Og når isen tøes op, hvordan går det så med det heroppe? [Peger på planchen].

Fokuspersion: Så tager jeg udgangspunkt i mine egne behov.

Coach: Dejligt! Hvordan ved du, i situationen, at isen tøes op?

Fokuspersion: Det er, når jeg har det godt i maven med ... at ... [holder den ene hånd på maven] ... at gøre noget for mig selv.

Coach: Ja! Hvor attraktivt er det for dig på en skala fra 1 til 10?

Fokuspersion: Det er meget vigtigt. Det er 10.

Coach: Det er 10? Hvor realistisk er det, at du gør det?

Fokuspersion: Det er også 10. [Kigger på planchen].

Coach: Det er også 10. Ja. Og en tidshorisont, hvornår du går i gang med det her?

Fokuspersion: Jamen det gør jeg med det samme? [Flettede hænder i maverregionen].

Coach: Ja - prioritering igen - hvor højt prioriterer du, at isen er tøet op i forhold til andre mål, du også arbejder med?

Fokuspersion: Denne prioritering får nu en første plads. Jeg har ønsket at lave om på det i mange år og denne nye udgave af mig får indflydelse på alt andet, jeg har gang i...positivt oven i købet! [Nikker og stråler som en sol].

Coach: Hvornår gør du det første gang?

Fokuspersion: Det er næste gang, jeg støder på det.

Coach: Ja?

Fokuspersion: Det er næste gang, at det kommer i ... i maven. [Lave en hurtig bevægelse med venstre hånd ind mod maven].

Coach: Hvad tror du på, du gør, lige præcis den næste gang, Når du støder på det, og det kommer i maven?

Fokuspersion: Så vil jeg sige, ”jeg er ligeså vigtig som de andre”.

Coach: Yes! Og hvad mere?

Fokuspersion: Og at de vil respektere mig for det.

Coach: Ja. Og hvad er det lige præcis, du *kan* i den situation?

Fokuspersion: Jeg kan bryde isen.

Coach: Du kan bryde isen. Og de ressourcer, du har til at bryde isen, er hvilke? [Laver hele tiden korte, faste bevægelser med den ene hånd, mens hun taler].

Fokuspersion: ... [Løfter hovedet lidt og kigger let opad].

Coach: [Bøjer bagover og kigger op i loftet].

Fokuspersion: Det er, ”Jeg kan, hvad jeg vil”. [Ser på coachen].

Coach: Ja, herligt! Så leger vi lige. Vi går lige en tur ind i fremtiden, og det gør vi ved at gå baglæns væk fra flipoveren, som er vores nutid. [går baglæns væk fra planchen]

Fokuspersion: Ja.

Coach: [Griner]. Så leger vi lige, at lige her er en situation, hvor du befinder dig i morgen med den nye udgave af dig selv [tramper i gulvet]. Hvordan går det?

Fokuspersion: Jeg skal tænke over det.

Coach: Fint

Fokuspersion: Ja. Men altså det ... jeg vil nok skrive ... de her sætninger på et stykke papir. Og sætte på spejlet i badeværelset. [Viser med venstre hånd, at hun sætter noget på spejlet].

Coach: Hvilke af de sætninger er det helt præcist, du vælger?

Fokuspersion: At ”jeg er ligeså vigtig som de andre”. Nej, nej, det vil jeg ikke, jeg vil skrive ”Jeg kan, hvad jeg vil”.

Coach: Ja, og grunden til at du vælger den er?

Fokuspersion: Det er den, der tænder mig mest.

Coach: Jeg kan, hvad jeg vil!

Fokuspersion: Ja! Og jeg vil prioritere mig selv højere.

Coach: Ja! Så hvor mange gange skal du læse den på spejlet, for at du virkelig holder fast i, at ”jeg kan, hvad jeg vil”?

Fokuspersion: Ja, i hvert fald resten af året, det kan jeg godt sige.

Coach: Fornemt. Når vi kommer til første januar, hvordan går det så?

Fokuspersion: Så ... så kan vi snakkes ved igen. [Griner]

Coach: Så kan vi snakkes ved igen? [Griner] Hvad kunne vi forestille os nu?

Fokuspersion: Jamen altså jeg ønsker, at det går bedre.

Coach: Mm. Og hvordan går det første januar?

Fokuspersion: Jah ... joh ... lidt bedre.

Coach: Lidt bedre. Hvad kan du gøre for, at det går meget bedre?

Coach: Jah? Og det betyder, at du gerne vil have *endnu* mere tid til at træne og øve de her ting i eller?

Fokuspersion: Jeg skal bruge tid til at træne og øve de her ting og jeg vil! ... Jeg vil det! [Store armbevægelser med flad hånd fremad - foran sig].

Coach: Du vil det! Hvornår sådan sådan mener du, at du siger, ”nu er jeg her og er godt tilfreds”?

Fokuspersion: Til næste jul.

Coach: Yes!

Fokuspersion: Jeg sender et julekort til dig.

Coach: Ja, når jeg får et julekort af dig, næste år i december måned, hvad står der så på det?

Fokuspersion: Så står der ”Jeg kan og jeg vil” [slår med knytnæve i håndfladen].

Coach: Jeg kan og jeg vil. Hold da op. Ja. Vi tager lige et skridt herhen [går et skridt til siden].

Fokuspersion: [Følger med ud til siden].

Coach: Her kunne jeg godt tænke mig, at vi lige prøvede at tale om det. Nu er Eva lige blevet coachet, hvad siger hun om sit mål?

Fokuspersion: Hun siger, ”Eva, hun har viljen til at gøre noget ved det og ... ændrer på sin egen situation”.

Coach: Hun har viljen. Herligt. Hvad siger vi mere om hende herude?

Fokuspersion: Hun er sej. Hun er meget sej!

Coach: Hun har viljen, hun er sej!

Fokuspersion: Og hun er vedholdende! Hun giver ikke op!

Coach: Hold da ferie! Det er altså bare, det er helt fantastisk. Ja! Hvad tror vi på?

Fokuspersion: Hun kan, hvad hun vil.

Coach: Hun kan, hvad hun vil? Hvad sidder din coach med i hånden næste år til jul?

Fokuspersion: Hun sidder selvfølgelig med sit julekort. [Fokuspersion stamper en enkelt gang i gulvet, løfter armene og gestikulerer meget overbevisende med armene].

Coach: Alle tiders Eva. Tusind, tusind tak.

Fokuspersion: Selv tak. [Bifald].

Coach: Flot. Ja. Prøv engang lige at sætte dig ned. Så hvordan var det?

Fokuspersion: Jamen jeg synes, det var godt.

Coach: Det bedste, der skete her var hvad?

Fokuspersion: Det var at snakke om det. Fordi det højst prioriterede i mit liv, det er vigtigt at arbejde med. Jeg vil simpelthen.

Coach: Mm. Super. Du får i hvert fald tak, det var meget flot. Skal vi give Eva en hånd? [Bifald]