

Coach eksempel 3

Lene - Jeg er mig.

Lene er kursist på coachuddannelsen og det er på sidste modul i rækken af 5, hvor vi arbejder med en kognitiv coach model, som vi kalder A-B-C-D-E modellen. Lene har allerede den første dag på modul 5 meldt sig som fokuspersion til en af mine demonstrationscoachinger. Hun er noget nervøs ved det.

Coach: Ja, Lene! Du har meldt dig til at ville coaches for to dage siden, og jeg ved, at du er spændt, lidt nervøs og har glædet dig til i dag

Fokuspersion: Ja, jeg har glædet mig meget. Fordi det er noget, jeg har gået og tumlet med i meget lang tid. Så jeg er lidt spændt på det.

Coach: Ja, og du ser også ud til at være parat til at komme i gang med coachingen, og det er dejligt.

Fokuspersion: Ja, det er jeg,

Coach: [Nikker]. Det lyder godt. Denne her seance kan godt tage lidt længere tid end de normale 20 minutter, vi afsætter. Så er det okay for dig, at det kan tage en halv time, måske 40 minutter?

Fokuspersion: Fint nok.

Coach: Fint. Er der noget, i løbet af coachingen, Lene, som du ønsker at melde fra over, så gør du bare det. Og vi kan aftale, at vi laver en time out, når der er brug for det.

Fokuspersion: Det gør vi.

Coach: Det gør vi! [Hæver stemmen]. Jeg synes, det er flot, du melder dig. Og det er én af de rigtige gode modeller, som du så i min gennemgang, vi tager afsæt i, så du kan godt glæde dig [smiler].

Fokuspersion: [smiler og piller lidt ved blusen].

Coach: Alle tiders. [Nikker] Meget godt. Hvad kunne du tænke dig at få ud af denne her coachsession?

Fokuspersion: Det, jeg kunne tænke mig at få ud af det, var, at jeg kunne ... slippe for at vende mange af mine tanker indad.

Coach: Ja?



Fokuspersion: Skuffelser og ... jamen mange af de ting, som sådan almindeligt, dem vender jeg indad i stedet for at komme af med dem.

Coach: Og du nævner noget med skuffelser?

Fokuspersion: Ja. Og det er meget arbejdsmæssigt.



Coach: Arbejdsmæssigt, ja! Når vi har afsluttet coachsessionen her, hvad er det, du gør i stedet for?

Fokusperson: Jamen det er, at jeg kan ... jeg måske kan tænke lidt mere positivt omkring det.

Coach: Ja?

Fokusperson: På den måde, at jeg ikke ... bruger så meget energi på og ... og vil have et svar hvorfor.

Coach: [Nikker] Mm. Så når du i dag går herfra, hvad er det helt præcist, du siger, du gør anderledes?

Fokusperson: Jamen, jeg bruger ikke så meget energi på nogen ting, som jeg ikke kan gøre noget ved.

Coach: Mm. Så når du ikke bruger så meget energi på det, hvad gør du så i stedet for?

Fokusperson: Så bruger jeg den på mig selv.

Coach: Ja, de tanker, du vender indad, hvordan er det med dem, når vi har snakket færdig?

Fokusperson: Jamen så vender jeg dem ikke indad, så vender jeg dem ... så kommer jeg af med dem.

Coach: Du kommer af med dem og helt præcist, hvad er det, du gør i stedet i forhold til den måde, dine tanker arbejder for dig på?

Fokusperson: Jamen det er, at jeg griber fat i det med det samme. Og så ... kommer jeg af med det, i stedet for at gå og tumle med det.

Coach: Kommer af med det. Ja. Og det er noget med, at gribe fat i ...

Fokusperson: En tanke med det samme.[nikker].

Coach: En tanke og så siger du - gøre noget ved det? [skriver på fliparket] Hvad er vigtigst af disse to?[Peger på de to sætninger, hun lige har skrevet]



Fokusperson: Gribe fat i en tanke og gøre noget ved det.



Coach: Og sætningen ”gøre noget ved det”, hvad ligger der i den?

Fokusperson: Jamen det er at ytre mig. Altså ... komme af med det til ... f.eks. i forbindelse med skuffelse.

Coach: Ja?

Fokusperson: Så komme af med det ... i stedet for, at jeg går og ... sådan virkelig tænker over, hvorfor hænger det sammen sådan som, det gør, ikke?

Coach: Ja.

Fokuspersion: Altså, jeg har et eksempel. Det var en af mine kolleger, der ringede til mig og spurgte, om jeg ville hjælpe hende. Det ville jeg selvfølgelig gerne.

Coach: Ja.

Fokuspersion: Det skal så siges, jeg er stadigvæk sygemeldt, men jeg ville gerne hjælpe hende.

Coach: Ja.

Fokuspersion: Det var en viden, jeg havde, som hun også kunne bruge. Fordi hende, som hun var sammen med, var blevet syg. De var to, der var sammen om en kursusrække. Og ... så møder jeg op næste morgen, og da jeg møder op næste morgen, da kommer de gående hen ad gangen, og så bliver der råbt til mig: "Ja, min makker er kommet". Og så tænkte jeg, det kan man bare ikke byde mig, vel. Altså kan man byde mig, at man først beder om min hjælp, og så bagefter, så bliver jeg sådan nærmest verftet af på den måde. Og det lader jeg ... sådan nogle tanker lader jeg gå ind og bliver skuffet over det, og jeg bliver vred over det, og jeg tænker, jamen hvorfor gør du det? Hvorfor bliver du vred og skuffet over sådan nogle ting, ikke.

Coach: Det er jo et rigtig et godt eksempel. Vi godt kan tage udgangspunkt i om et øjeblik. Hvad siger du til det?

Fokuspersion: Det vil være meget fint.

Coach: Dit tema handler om, at der sker en eller anden en hændelse omkring dig, og det, der sker hos dig, er, at denne hændelse udløser, at du vender tankerne indad.

Fokuspersion: Indad ... i stedet for at melde ærligt og tydeligt ud, hvad jeg mener. Det er det, jeg gerne vil have lavet om på.

Coach: Når du melder ærligt og tydeligt ud, hvad har du så lavet om på?

Fokuspersion: Tanken vender også udad.

Coach: Udad ... og hvad får du ud af det?

Fokuspersion: Kommer af med det [meget opløftet].

Coach: Mm. Hvor attraktivt på en skala fra 1-10 er det, at lande i et mål, der hedder jeg vender tanken ud af, kommer af med det og laver ærlige og tydelige udmeldinger?

Fokuspersion: Jamen det er 10.

Coach: Det er 10, fordi?

Fokuspersion: Fordi jeg bruger meget energi på at vende det indad lige nu. Det vil jeg ikke.

Coach: Nej, hvad vil du helt præcist?

Fokuspersion: Jeg vil sige, det jeg mener.

Coach: Og hvor realistisk er det, at du siger det, du mener?

Fokuspersion: Jamen, det er realistisk.

Coach: Ja?

Fokuspersion: Ligeså højt.

Coach: Ja. ... når du prioriterer dette mål at sige det, du mener i forhold til nogle andre ting, du også arbejder med, hvilken plads i en rækkefølge fra 1 til 4 får dette mål?

Fokuspersion: Mm.

Coach: Hvordan ligger den i en prioriteringsrækkefølge, hvor du siger, der er noget, der er på plads, en, to, tre og fire. [Markerer prioriteringerne med hænderne].

Fokuspersion: Den ligger nok ... altså hvis etteren er den øverste prioritet, så ligger den nok på en toer.

Coach: Den ligger på en toer, så den har høj prioritet!

Fokuspersion: Ja! Det har den. Den har rigtig høj prioritet, for så bliver det også lettere for mig at arbejde igen.



Coach: Ja. Hvornår vil du begynde at arbejde med det?

Fokuspersion: Jamen det vil jeg allerede nu.

Coach: Og lidt mere præcist – hvornår?

Fokuspersion: Altså, det vil jeg faktisk allerede fra i morgen.

Altså hvis jeg ligesom får en klarhed på, hvad gør jeg,

Coach: Du har også brug for en klarhed på, hvordan du gør hvad?

Fokuspersion: Får tanker ud i stedet for ind, så jeg siger, det jeg mener.

Coach: Ja. Hvordan ved du, hvordan vil du lægge mærke til, at nu begynder du at gøre noget andet end det, du har gjort tidligere?

Fokuspersion: Jamen det vil jeg jo lægge mærke til, når jeg siger noget.

Coach: Ja?

Fokuspersion: Altså det ... det skal siges. Det har jeg faktisk gjort tidligere. Jeg har været meget sådan ... mange kaldte mig en meget bombastisk pige, som virkelig gav svar på tiltale, når der var nogen ting. Og ... efter at jeg både har været udsat for det ene og det andet jo, så har jeg trukket mig. Og det irriterer mig. Det irriterer mig, at jeg på en eller anden måde føler, at jeg på nogen områder skal lave om på mig selv.

Coach: Aha! Så den "ægte" Lene [laver anførselstegn med fingrene] er egentlig en, der vender tanker udad og reagerer på det. Så, hvad er det, der er kommet ind her og har lavet om på Lene?

Fokuspersion: Noget andet, der blokerer mig.

Coach: Ja?

Fokuspersion: Ja, men det er svært, så jeg ved ikke.

Coach: Vi kan sammen undersøge, hvad det er?

Fokuspersion: Mm. Ja. Det ville nok være godt.[Nikker].

Coach: Så kunne jeg godt tænke mig, at vi tager fat i den situation, du tidligere nævnte med kollegaen, der ringede for at få hjælp. Måske kommer du i tanker om nogle andre lignende eksempler, og sig endelig til, når de dukker op.

Fokuspersion: Ja.

Coach: Den situation, du nævnte, med en hændelse, der udløser en reaktion hos dig. Vi skriver med her på flipoveren. [skriver] Hvad skete der - helt kort?



Fokuspersion: Hun spurgte om jeg ville hjælpe med at undervise, fordi en af vores kollegaer var blevet syg, og det ville jeg selvfølgelig gerne. Der sker så det, at jeg alligevel ikke skal undervise, for kollegaen når at komme tilbage.

Coach: Ja?

Fokuspersion: Uden at give besked til mig.

Coach: Aha!

Fokuspersion: Normalt er jeg ikke på arbejde kl. 8.00 om morgenen. Jeg kommer senere.

Men det var jeg selvfølgelig den dag, fordi hun havde bedt mig om hjælp.

Coach: Så der er en hændelse, hvor der sker det, at du ikke får besked.

Fokuspersion: Ja.

Coach: Jeg skriver uden besked her, ikke. [Rejser sig op og skriver]. Da det sker, hvordan reagerer du?



Fokuspersion: Jamen jeg reagerer med vrede.

Coach: [Bytter pennen ud med en anden]. Du reagerer simpelthen med vrede. [Skriver].



Fokuspersion: Ja. Og skuffelse

Coach: Og skuffelse [skriver stadig]. Ja! Og ... [sætter sig ned]...der sker også noget i dine tanker, siger du, Lene. Hvad er det for nogle tanker, du gør dig?



Fokuspersion: Jamen da gør jeg mig de tanker, jamen ... det går nok ud over mit selvværd, tror jeg.

Coach: Ja, fortæl hvordan?

Fokuspersion: Altså når jeg tænker, jamen de har nok ikke behov for mig. Eller jeg kan ikke bruges, så siger jeg ikke noget til dem.

Coach: Der kommer en tanke ind her, [skriver], bevirker at du bliver vred. Hvad var det så, du videre sagde?

Fokuspersion: Jamen jeg sagde, at de ... de respekterer mig ikke.

Coach: De respekterer mig ikke. Du sagde også noget andet?

Fokuspersion: Jamen, det går ud over mit selvværd [skriver].



Coach: Det går ud over dit selvværd. [Skriver]. Du sagde også noget andet. Lene? Noget med ... jeg er ...

Fokuspersion: Ikke go' nok!

Coach: Jeg er ikke go' nok. [Skriver]. Så der sker det [sætter sig ned igen], at her, [peger på planchen] hvor du får den besked, og du er mødt op klokken 8.00, reagerer du med vrede og skuffelse. Reaktionen er, at tankerne går indad. De arbejder indvendigt i dig. Nogle af de tanker, du gør dig lige i det øjeblik, hvor det sker, LIGE der, hvor det sker, hvis du kan sætte dig ind i situationen - hvad er det?



Fokuspersion: Det kan jeg sagtens.

Coach: Det kan du sagtens. Så lige der om morgenen klokken 8.00, hvor du er der, da kommer vedkommende og siger noget.

Fokuspersion: Mm.

Coach: Prøv lige og lade os tage fat i, hvad det lige præcist er, du tænker i den situation? [Sætter sig tilbage i stolen og lægger benene over kors].

Fokuspersion: Jamen da tænker jeg, det kan hun fandeme ikke være bekendt!

Coach: Hvorfor kan hun ikke være det bekendt?

Fokuspersion: Fordi jeg synes, det var mangel på respekt overfor mig, fordi hun havde bedt mig om hjælp.

Coach: Aha!

Fokuspersion: Og så bare den måde, det blev sagt på [løfter for første gang hånden lidt].

Coach: Ja?

Fokuspersion: At, nu er min makker kommet, så ...

Coach: Så det er?

Fokuspersion: Mangel på respekt. Ja. Det er jo et eller andet, altså jeg blev ikke respekteret for, at jeg havde bedt ... eller der var blevet bedt om min hjælp, og så ville hun ikke have den.

Coach: Det, at det er mangel på respekt [peger på planchen], hvad sætter det mere i gang hos dig?

Fokuspersion: Det ved jeg ikke. Hvad det mere sætter i gang - mangel på respekt. Det er, at jeg bliver vred. Jeg bliver meget vred.

Coach: Og vreden udløser ...?

Fokuspersion: Mere vrede, frustration og handlingslammelse.

Coach: Hvad er vigtigt for dig, når vi taler om respekt?

Fokuspersion: Jamen det er at ... tilbagemeldingen omkring det, at når man er bedt om noget, så ... skal man også komme med en ordentlig tilbagemelding.

Coach: Når jeg siger, at for dig gælder det, at respekt er lig med at komme med en ordentlig tilbagemelding, hvad tænker du så?

Fokuspersion: Når der ikke er nogen respekt, så behøver hun ikke give nogen tilbagemelding, og det er jo lige netop det, jeg mærker.

Coach: Når der ikke er nogen respekt, og din kollega ikke behøver at give nogen tilbagemelding, hvad er det, du så mærker hos dig selv

Fokuspersion: Jamen så bliver jeg i tvivl om, de overhovedet kan bruge mig, Samtidig tror jeg også, jeg har nogle tanker omkring, at jeg er bange for, at de måske ikke synes, jeg er god nok. Jeg har sagt til dem flere gange, at de endelig skal sige til, hvis de kan bruge en ekstra underviser. Jeg har også spurgt, om jeg kunne være med, for jeg har både den viden og de kompetencer, der hører til det fag.. Og det må jeg ikke. Jeg må ikke komme med! De kan slet ikke bruge mig, og det gør mig vred.

Coach: Der er nogle tanker, der siger, jamen, de kan slet ikke bruge mig.
Hvad tænker du videre, når du har de tanker?

Fokuspersion: Jamen, jeg synes, det er spild af tid. Jeg brugte en masse tid på at udvikle og lave nyt. I stedet kunne de have brugt min viden.

Coach: Og stadigvæk kommer den tanke, at det både er ”det er spild af dine ressourcer” og ”de har ikke brug for mig”..
Hvornår kommer de tanker ind i et forløb, som det du har beskrevet?

Fokuspersion: Jamen den kommer ind, når der ikke bliver meldt tilbage til mig.

Coach: Du siger den - hvilken tanke er det?

Fokuspersion: De har ikke brug for mig.

Coach: Hvis vi går lidt dybere ind i den?

Fokuspersion: Mm.

Coach: De har ikke brug for mig. Hvad sker der, hvis folk ikke har brug for dig?

Fokuspersion: Jamen så trækker jeg mig tilbage.

Coach: Du trækker dig tilbage?

Fokuspersion: Ja. Og ind i mig selv.

Coach: Og går ind i dig selv?

Fokuspersion: Mm.

Coach: Hvad får du ud af at trække dig tilbage og gå ind i dig selv?

Fokuspersion: Jamen jeg får ikke noget ud af det.

Coach: Hvad er så grunden til, at du trækker du dig tilbage og går ind i dig selv?

Fokuspersion: Fordi at jeg nok er blevet brændt af så mange gange.

Coach: Når du bliver brændt af, hvad er det for nogle tanker, der er i dig, så?

Fokuspersion: Jamen det skal ikke ske igen. Så trækker jeg mig.

Coach: Aha! Så du trækker dig, for at du ikke igen skal blive brændt af.

Fokuspersion: Mm.

Coach: Hvad er rigtig vigtigt for dig, lige der, hvor du bliver brændt af?

Fokuspersion: Jamen det gør jo ondt, på en eller anden måde- at blive brændt af. Det er jo for at undgå den smerte, ... der er forbundet med det.

Coach: Du trækker dig ind i dig selv for at undgå smerten. Hvor gør det ondt?

Fokuspersion: Jamen det gør ondt ... inde i hjertet.

Coach: Når det gør ondt helt inde i hjertet, hvad registrerer du så?

Fokuspersion: Jamen så registrerer jeg, at jeg bliver ked af det.

Coach: Mm. De tanker, der er forbundet med, at du her bliver ked af det, og det går helt ind i hjertet, hvad er det for nogle tanker?

Fokuspersion: ... Mm ... Det ved jeg ikke lige nu.

Coach: Nej.

Fokuspersion: Jeg tror, du skal prøve at spørge anderledes.

Coach: Så hvis jeg skal spørge anderledes, hvad vil du gerne have, jeg spørger til?

Fokuspersion: Prøv at stille mig spørgsmålet én gang til.

Coach: Ja. De tanker, der går ind i hjertet, hvad handler de om, hvis vi skal se på dine styrker?

Fokuspersion: Jamen jeg tror helt inde bag ved, tror jeg sagtens, at jeg kan klare det.

Coach: Du tror godt, at du kan klare det?

Fokuspersion: Ja. Også fordi, at jeg meget er en overlever.

Coach: Wow!

Fokuspersion: Det skal jeg fandme nok bevise dem, at jeg kan!

Coach: Wow! Hold da op, sikke en kraft! Så helt dernede er vi, [skriver], får vi fat i, at jeg er en overlever! Hold da op,



Fokuspersion: Jeg er en overlever!

Coach: Jeg er en overlever! Hvorfor vælger du at overleve på at trække dig ind i dig selv i stedet for at reagere udadvendt?

Fokuspersion: Jamen, det er fordi, at jeg har ... jeg har fået mange ... hak over tuden. Rent arbejdsmæssigt!

Coach: Når du er en overlever, og du får hak over tuden og tænker "jeg er en overlever", hvilke nye tanker sætter det i gang?

Fokuspersion: Jamen, de tanker, jeg lige nu får er, at de skal fandme ikke få mig ned med nakken.

Coach: Wauw! De skal fandme ikke få mig ned med nakken! [Skriver] Hvilken forbindelse har den tanke med udsagnet "Jeg er en overlever"? [lægger pennen tilbage].



Fokuspersion: Mm.

Coach: Mm. Det mønster, du sætter i gang, når de fandme ikke skal få dig ned med nakken. Du er en overlever. Hvad er det for et mønster, du sætter i gang?

Fokuspersion: Jamen det er i nogle tilfælde et negativt mønster, fordi jeg knokler bare derudaf.

Coach: Ja.

Fokuspersion: Og det er nok for at skulle bevise "min kunnen".

Coach: Okay! Så kan jeg ikke lade være med at udfordre dig [peger på planchen]. Du er en overlever i forhold til din kollega?

Fokuspersion: Ja.

Coach: Hvor er overleveren henne i forhold til dig, Lene?

Fokuspersion: Men hun er der også.

Coach: Så hvis du er en overlever i forhold til dig selv, og du knokler derudaf. Hvad er det, du overlever?

Fokuspersion: Jamen, det gør jeg jo ikke!

Coach: Nej.

Fokuspersion: Jeg overlever ikke, jo, vel.

Coach: Nej. Men du er en overlever?

Fokuspersion: Ja. Fordi jeg kommer op igen, ellers havde jeg jo ikke ... været der, hvor jeg var.

Coach: Du siger, du overlever ikke, men du er en overlever. Det lyder som volapyk i mine øre?

Fokuspersion: Jamen, hvis jeg ikke var det, så havde jeg ikke overlevet.

Coach: Nej.

Fokuspersion: Hvis jeg ikke var en overlever.

Coach: Nej. Hvad er en overlever?

Fokuspersion: For mig er en overlever en, der kan også tage de kedelige sider af tilværelsen.

Coach: Aha! En overlever er en, der siger: "Jamen okay, jeg er ikke go' nok. De kan ikke bruge mig. Så jeg trækker mig ind i mig selv." Det er også en overlever?

Fokuspersion: Nej. Joh, på nogle områder.

Coach: På nogle områder. Hvilken overlever, ønsker du at være?

Fokuspersion: Jeg vil være den, jeg altid har været tidligere.

Coach: Den, du har været tidligere, så lige nu er du på vej ud af den, der har været imidlertid?

Fokuspersion: Ja, det er jeg.

Coach: Men alligevel vender tankerne indad.

Fokuspersion: Ja. Når der opstår nogle ting, så er jeg ikke nået så langt.

Coach: Når vi nu er her og siger, at har du to veje at gå.[lægger to A4 ark på gulvet, hvor der på den ene står, "overlever – vender tanker indad" og på den anden står "overlever – vender tanker udad"] Du kan vælge at gå ad en vej, hvor du er en overlever, jeg vender tankerne indad, og du kan vælge en vej, der siger, jeg er en overlever, jeg vender tankerne udad?

Fokuspersion: Mm. Det er den sidste, jeg ønsker og i virkeligheden er. Det er den sande.

Coach: Det er den sande, den du i virkeligheden er. Hvad forhindrer dig i at gå ad den vej med den sande Lene?

Fokuspersion: Jamen, det er der ikke noget, der forhindrer mig i.

Coach: Nej.

Fokuspersion: Andet end ... altså det er noget med, at ... jeg gider ikke have ballade.

Coach: Når du går her [peger på arket "overlever – tanker indad"], er det så minus ballade, og er du er her, er det plus ballade.[peger på det andet ark]. Hvad er vigtigst for dig?

Fokuspersion: Men det er den derovre, jo. [peger på ark "overlever – tanker udad"]

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

Fokuspersion: Ja. Fordi, jeg kan jo ikke overleve på at ... at gøre andre tilpas hele tiden.

Coach: Nej. Hvad kan du bruge balladen til, siger du?

Fokuspersion: Vende den til noget positivt.

Coach: Når du er en overlever, og du vælger den her [peger på ark "overlever – tanker udad"]. Hvad tænker du om dine kollegaer?

Fokuspersion: Så tænker jeg, at ... de er, som de er. De er nogle skiderikker.

Coach: De er nogle skiderikker! Herude er det tilladt, at de er nogle skiderikker, og de er, som de er? [Peger på arket] Hvordan overlever du?

Fokuspersion: Accepterer det.

Coach: Aha! Lad os forestille os, at nu er det virkelighed og du udsættes igen for det, du har oplevet. Hvad siger og gør du?

Fokuspersion: De er nogle skiderikker og de skal ikke få mig ned med nakken. Jeg har også ret til at være her. Jeg er vred og melder klart ud.

Coach: Sikke en skøn energi og kraft. Hvad er det for tanker, du har nu og som får dig til at reagere?

Fokuspersion: Jamen det er en del af livet, jo. Og, der skal være alle nuancer.

Coach: Ja, hvad mener du med ordet nuancer?

Fokuspersion: Forskelle, meningsforskelle, og hvad der ellers ...

Coach: Så hvis vi forstiller os, at vi kan lytte til dine indre tanker, og høre, hvad de siger om dig og din egen tilstrækkelighed, hvad siger de, når du reagerer på skiderikkerne med udadvendte tanker og handlinger?

Fokuspersion: Om mig selv?

Coach: Ja, lige præcis.

Fokuspersion: Jeg er go' nok.[armene højt oppe, kraft på stemmen, ryggen rankes, smil i øjnene, farve i ansigtet]

Coach: Yes! Du ER go' nok. Hvad forhindrer dig i at være det hele tiden?

Fokuspersion: Mod.

Coach: Mod? Okay. En overlever og mod. Hvordan hænger det sammen?

Fokuspersion: En overlever har modet og man kan overleve på mange måder.

Coach: Ja? Så du har en vifte af muligheder at overleve på. Hvilken vifte vil du vælge lige nu?

Fokuspersion: Men ... jeg skal ikke overleve i trods.

Coach: Så du skal overleve, siger du?

Fokuspersion: Jeg skal overleve ... som ... Lene. [her sker et stort skift i hendes kropssprog. Hun bevæger sig ind imod fliparket, siger det højt som om hun giver fliparket besked, om at hun er Lene]

Coach: Ja? Skal overleve som?

Fokuspersion: Lene.

Coach: Fantastisk.. Du ser virkelig ud som om, du nu er Lene. Dejligt! Lad os få det skrevet med store bogstaver på planchen. [coachen rækker 3 forskellige farver marker frem til fokuspersionen]

Fokuspersion: Nej, du må gerne.

Coach: Nej, prøv du lige at mærke fornemmelsen af at skrive disse stærke ord. De er jo dine!

Fokuspersion: [Tager pennen og skriver –].



Coach: Fornemt! Kom lige med herud. [Begge går væk fra planchen og betragter den på afstand. Coachen ryster skuldrene som for at løsne op]. Når du nu læser dette - Jeg er en overlever. Jeg er Lene. Hvad gør det ved dig lige nu?

Fokuspersion: Det gør mig glad!

Coach: Det gør dig glad! Er det en Lene, du kender?

Fokuspersion: Ja.

Coach: Hvor eksisterer hun ellers?

Fokuspersion: Jamen hun ligger langt nede, men hun er der.

Coach: Ja. Hvordan får vi hende hevet op?

Fokuspersion: Vi arbejder med det.

Coach: Hvordan skal der arbejdes med at få Lene hevet op?

Fokuspersion: Jamen, det er den vej, som jeg går nu. Det er i orden. Det er den måde, jeg får mig selv hevet op på.

Coach: Den vej, du går, der er du Lene - jeg er en overlever. Lene går hun ind i balladen. Hvor meget mod har hun, hvis vi siger, at det totale er 100 %?

Fokuspersion: Hun har 70 %

Coach: 70 %? Fornemt. Lene går ind i balladen. De andre er nogle skiderikker, men de er, som de er. Jeg er go' nok, jeg er Lene. Hvordan er det at gå ad den vej?

Fokuspersion: Det er godt og det er rigtigt.

Coach: Lad os følges med hende et lille stykke af vejen. Er du parat til det?

Fokuspersion: Ja.

Coach: Så når du tager et skridt og sætter dig hen på stolen, så er du lige den Lene?

Fokuspersion: Mm. Yes!

Coach: Yes! [Begge sætter sig hen igen]. Lene!

Fokuspersion: Ja. [Sætter sig mere frem på stolen, støtter hænderne forrest på stolesædet].

Coach: Der, hvor du er lige nu, er du Lene.

Fokuspersion: Mm

Coach: Hvad gør den Lene anderledes?

Fokuspersion: Hun tager konfrontationen.

Coach: Hun tager konfrontationen?

Fokuspersion: Ja.

Coach: Yes!

Fokuspersion: Hun siger fra med det samme i stedet for at lade det gå ind.

Coach: Ja. Hvad tænker hun om sig selv?

Fokuspersion: Hun er go' nok!

Coach: Hvad tænker hun om de andre?

Fokuspersion: De er ... som de er.

Coach: Hvad tænker hun om at gå ind i balladen?

Fokuspersion: Jamen, det er bare en naturlig del – det skal man!

Coach: Hvad tænker hun om det at være en overlever?

Fokuspersion: Jamen det det er den måde, jeg vil være på.

Coach: Hvad tænker jeg Lene om det, at være mig, Lene?

Fokuspersion: Jeg tænker, at det er dejligt. At vende hjem [stråler].

Coach: Det er dejligt at vende hjem igen. Wauv!

Fokuspersion: Mm.

Coach: Wauv! Jeg kan ligefrem se det på dig, Lene! Hvad mærker du lige nu, Lene?

Fokuspersion: Varme.

Coach: Varme, ja [tager sig til kinderne].

Fokuspersion: [Tager sig også til kinderne]. Jeg får røde kinder.

Coach: Ja, det gør du. SÅ skønt at se, Lene! Hold da op! Dine øjne, de stråler også lige nu. Hvad får du mere fat i? Bare registrer det, du får fat i.

Fokuspersion: Jamen det er sådan en glæde, jo. Fordi, at jeg mærker hende.

Coach: Du mærker hende! Hun er der!

Fokuspersion: Mm. Hun har været væk længe.

Coach: Skal vi lige tvære det gamle ud, her [tværer ud med fødderne]. Få det tværet godt ud. Hun er der. Hvad med i morgen?

Fokuspersion: Da er hun der også!

Coach: Da er hun der også. Hvad om 14 dage?

Fokuspersion: Da er hun der også?

Coach: Og den 15. marts?

Fokuspersion: Da er hun der også.

Coach: Hvad så med sommerferien?

Fokuspersion: Da er hun der også!

Coach: Efter sommerferien?

Fokuspersion: Også.

Coach: Næste år?

Fokuspersion: Også.

Coach: Wauv! Wauv! Så det, Lene gør anderledes lige præcist nu, er hvad?

Fokuspersion: Det er, jeg overlever, og jeg tager de konfrontationer, der er.

Coach: Ja.

Fokuspersion: Og jeg accepterer, at mine kolleger er, som de er.

Coach: Ja.

Fokuspersion: Og lader være, at vende det indad.

Coach: Så når du ikke vender det indad, hvad gør du så?

Fokuspersion: Så siger jeg fra!

Coach: Du siger simpelthen fra! Hvis der lige nu var en kollega, du skulle sige fra overfor, og jeg var din kollega, hvad ville du sige til mig? Det er mig, der lige har behandlet dig på den måde [peger på planchen].

Fokuspersion: Så vil jeg simpelthen sige: Ved du hvad, det her, det kan du sgu ikke være bekendt. Jeg har lavet forberedelse til i dag. Og ... hvorfor i alverden bruger du ikke de ressourcer ... så kunne vi f.eks. have været tre i stedet for to?

Coach: Mm. Hvordan er det?

Fokuspersion: Godt!

Coach: Wauv. Og det, der sker inde i dig med dine tanker nu, er hvad?

Fokuspersion: Jamen det er, at jeg tager fat i de ting, som jeg tidligere bare lod gå ind.

Coach: Og hvordan har du det med tankerne inde i hovedet nu?[Hånden oppe foran ansigtet].

Fokuspersion: Fint!

Coach: Alle tiders. Meget godt. Skal vi ikke lige lave en "yes" på det? [rejser sig op].

Fokuspersion: Jo [rejser sig også].

Coach: Er du klar? En-to-tre YES! [Laver en "yes"]. Skal vi gi' hende en hånd? [Bifald].