

Coach eksempel 5

Cybercoaching – nyt job

Dette er et eksempel på en længerevarende cybercoaching, gengivet i sit fulde og færdige forløb.

Coach:

Vi har aftalt at gennemføre en coaching pr. mail – og det glæder jeg mig til. Vi vil gennemføre coachingen på den måde, at du for mig beskriver den aktuelle situation, og hvad du gerne vil have hjælp til. Du vil herefter modtage 3 spørgsmål ad gangen, som du kan arbejde videre med og sende dine svar og eller refleksioner til mig. Vi fortsætter denne metodik, indtil du har opnået et tilstrækkeligt grundlag for at ændre/afklare din situation. Coachingen vil strække sig over max. 10 mailudvekslinger, og jeg vil gerne, om vi er i dialog dagligt, for på den måde at holde fokus på sagen. Vi vil efterfølgende drøfte et behov for opfølgning enten i form af en telefon coaching eller et personligt møde. Det er vigtigt for mig her at fortælle, der er fuld diskretion omkring vor mailudveksling.

Jeg vil lægge ud med det første spørgsmål:

Hvad vil du gerne have ud af denne coaching pr. mail?

Fokuspersion:

Jeg håber, at jeg kan opnå det, at jeg kan blive mere afklaret i forhold til min arbejdsmæssige situation.

Jeg har nu prøvet at skrive lidt ned på papir. Håber, at det er noget, som du kan bruge. Ellers må du sige til (vedhæftet var en 2 siders uddybning af den aktuelle situation).

Coach:

Tak for mailen med den flotte, uddybende beskrivelse af din nuværende situation. Jeg vil indledningsvis tage udgangspunkt i følgende: Du skriver, at du savner kvalitetstid med børnene og din mand, ja endda med dig selv. Samtidig savner du at blive værdsat på dit arbejde, og du beder om hjælp til at afgøre, hvorvidt du skal blive på din nuværende arbejdsplads, søge anden stilling eller noget helt tredje.

Spg. 1. Hvilke af de udsagn (private/arbejdsmæssige forhold) er vigtigst for dig at sætte fokus på lige nu og dermed påbegynde en fremadrettet ændring?

Spg. 2. Se på dit svar på spg. 1. Hvor vigtigt er det for dig, at der skabes ændringer i den nuværende situation (på en skala fra 1-10, hvor 10 er meget vigtigt)?

Spg. 3. Hvilke konkrete ændringer i den nuværende situation ville du ønske skete?

Jeg glæder mig til at modtage dine refleksioner.

Fokuspersion:

Spørgsmål nr. 1 er ikke sådan lige let at svare på, da det hele på en finurlig måde hænger sammen. Men jeg går lidt med en ide om, at hvis jeg kunne få styr på min arbejdssituation, så ville det sprede sig positivt som ringe i vandet til de andre aspekter i mit liv. Dog var det første, som faldt mig ind, børnene. Jeg har kunnet mærke på dem, at mit manglende overskud har påvirket dem meget. Min søn reagerer ved at kræve opmærksomhed - egentlig på en sød måde, for det er ved, at jeg skal sidde sammen med ham og se tegnefilm, samt ved at han ofte kommer ind og sover mellem min mand og mig om natten (nærvær og tryghed). Min datter har reageret anderledes, da hun er det ældre. Hun har spurgt sin far, om han ikke kan blive gode venner med mig igen over en romantisk middag på et tidspunkt, hvor vi havde snappet efter hinanden. Men det har også givet sig udslag i, at hun bliver ked af det, hvis noget ikke lykkes for hende med det samme

eks. til dans og gymnastik. Så børnene er det vigtigste for mig, da jeg ikke vil have, at de skal blive for påvirkede af det hele og have denne tid med sig som en dårlig periode i deres liv.

Svar spm. 2: "9"

Svar spm. 3: Jeg har allerede taget de første tiltag til ændringer. Jeg prøver at give min søn den nærhed, han søger. Med min datter har jeg øvet hendes dansetrin, så hun følte sig mere sikker. Gymnastik har været noget, som hun selv er gået op til fra SFO'en indtil for 1½ måned siden, hvor jeg blev ringet op, da hun var ked af det og ikke ville gå hverken til gymnastik eller dans mere. Vi havde så en snak, og siden har jeg siddet på sidelinien og set hende til gymnastik. Dette har virket - det har selv instruktøren sagt. Dans er nu afsluttet for denne sæson, og gymnastik slutter på lørdag. Men generelt vil jeg ønske, at jeg havde mere overskud til mine dejlige børn og ikke så hurtigt blev irriteret. Og dette hænger jo meget sammen med min arbejdssituation og stressniveauet.

Coach:

Tak for dine svar. Rigtig flot arbejde.

Du skriver i din seneste mail at "...få styr på arbejdssituationen, vil sprede sig positivt som ringe i vandet til de andre aspekter af mit liv" og "...jeg vil ønske, at jeg havde mere overskud tilog dette hænger jo meget sammen med min arbejdssituation og stressniveauet". Jeg tolker det derhen, at du vælger at sætte fokus på at få styr din arbejdssituation i første omgang, og det vil vi så gå i gang med, hvis du er enig heri!?

Fokuspersion:

Det er jeg enig i, og jeg vil meget gerne have styr på min arbejdsmæssige situation.

Coach:

Dit mål med coachingen er at få styr på din arbejdsmæssige situation.

Spm. 4: Når du har fået styr på den, hvordan ved du så det?

Spm. 5: Hvor attraktivt på en skala fra 1 til 10, hvor 10 betyder meget attraktivt og 1 ikke attraktivt, er det at få styr på din arbejdsmæssige situation?

Spm. 6: Hvor realistisk på en skala fra 1 til 10 er det, at du får styr på din arbejdsmæssige situation?

Fokuspersion:

Svar spm. 4: Det ved jeg, når jeg er glad for at gå på arbejde igen

Svar spm. 5: 10

Svar spm. 6: 8

Coach:

Tak for dine svar og det ser rigtig godt ud. Det er vigtigt for dig, at få styr og det er også realistisk.

Jeg kunne tænke mig at tage udgangspunkt i din første mail, hvor jeg har hæftet mig ved følgende udtalelser omkring dit job.

"...de sidste ca. 1½ år har jeg ikke været glad for at gå på arbejde",

"...ønske om en ikke så stresset arbejdsplads,"

"...de udnytter mig og "tramper" på mig",

"...de (tidligere kollegaer) opfordrer mig også til at søge væk, før jeg ødelægger mig selv".

"...jeg savner at blive værdsat"

"...de skal give mig en klækkelig lønforhøjelse, ellers har jeg ikke grund nok til at blive.."

"...har overvejet at høre om muligheden for at gå ned i tid...."

Spg. 7. Når du læser disse egne udsagn (igen), hvad tænker du så, at virksomhedens miljø gør ved dig?

Spg. 8. Hvordan forventer du, at den kommende samtale med din chef ændrer på tingenes tilstand?

Spg. 9. Hvordan hænger dit udsagn om, at ”de udnytter mig og ”tramper” på mig” sammen med, at hvis du får en klækkelig lønforhøjelse, så bliver du (frit oversat)?

Fokuspersion:

Svar spm. 7: Jeg ved godt, at virksomhedens miljø på mange områder ikke er sundt for hverken mig eller min familie. Men der er jo også områder, som gør, at jeg er glad for mit arbejde. Desuden har det været nemt og bekvemt for mig/os, at jeg arbejder i byen. Man ved, hvad man har – ikke hvad man får. Hertil synes jeg også, at jeg lige vil tilføje, at firmaets arbejdsmiljø er vand i forhold til, hvor jeg var elev. Der var jeg heldigvis kun i 2 år, og syntes klart, da jeg startede hos dette firma, at arbejdsmiljøet var radikalt bedre der. Bogholderen, det sted, hvor jeg var elev, havde det på samme måde som jeg - hun blev ansat en måned efter mig, men hun blev der i flere år. Da hun endelig kom derfra, brød hun sammen psykisk og måtte have psykologhjælp. Så set i det perspektiv, har jeg været glad for mit arbejde. De negative aspekter er først stødt til for ca. 1½ år siden.

Svar spm. 8. Jeg forventer klart at høre noget positivt om min arbejdsindsats og arbejdsforholdene i personaleafdelingen. Jeg forventer, at han får en klækkelig lønforhøjelse igennem til mig for at holde på mig og min arbejdsindsats alt inkl. Det er ikke min nærmeste chef, jeg har "et udestående" med - det er en højerestående chef og især direktøren for afdelingen. Jeg forventer ikke, at han kan udrette mirakler, hvad angår stressniveauet, som jeg ikke forventer, bliver bedre, da min kollega snart går på barsel.

Men alt i alt forventer jeg, at samtalen med min chef vil give mig positive tilkendegivelser over for mit arbejde, min arbejdsindsats og min person. Dette skulle gerne resultere i lønforhøjelse, at jeg bliver gladere for at gå på arbejde og for en tid giver mig et energiboost. Men som sagt, ændrer det ikke min stress-situation - derfor sidder jeg bl.a. her og prøver at få hjælp til, hvad jeg evt. skal gøre.

Svar spg. 9: Mit udsagn hænger ganske meget sammen med en lønforhøjelse. Hvis jeg skal blive ved med at arbejde for firmaet med den erfaring og viden, jeg har indenfor firmaet og mit arbejdsområde samt med det stressniveau og de pressede deadlines, der er i firmaet, så må de også betale for det. Før jeg kom ind i personaleafdelingen, havde jeg stærkt på fornemmelsen, at jeg var lavtlønnet, men nu ved jeg, at jeg er lavtlønnet og at det er fis i en hornlygte, at jeg ikke er steget mere i løn. Det er det område, som udløser mest frustration hos mig over mit arbejde. Mit energiboost skulle hovedsageligt komme fra positive tilkendegivelser fra min chef i forhold til mit arbejde, min arbejdsindsats og min person, men en lønforhøjelse ville absolut også hjælpe. Forstil dig samtalen med min chef som en eksamen. Jeg forventer at kunne få et 10 tal for det forgangne år - og vil blive skuffet og vred, hvis jeg kun får et 8 tal.

Min stress-situation på arbejdet kan jeg ikke gøre meget ved. Så snart det ser ud til at blive lysere, så sker der et eller andet, som kører niveauet i negativ retning. Ledelsen i min afdeling (samt topledelsen) fatter ikke (eller gør i hvert fald ikke noget ved det!), at de har et problem med deres afdeling, selv om de er blevet gjort opmærksom på problemerne op til flere gange. Så jeg kan ikke se, hvad jeg skal kunne gøre ved stress-situationen andet end at søge væk og håbe, at det er bedre et andet sted. For det bliver ikke bedre her.

Coach:

Tak for besvarelse af spg.

Jeg starter lige med en kort opsummering af vor kommunikation indtil videre:

Du har nu reflekteret over og beskrevet den virksomhed, du arbejder i. Samtidig har du beskrevet nogle forhold, som arbejdsmæssigt er utilfredsstillende for dig og påvirker dig i en negativ retning – også privat. Dit ønske om at ændre situationen, har du angivet til et 9-tal på en skala fra 1-10.

Er du klar til 3. runde?

Spg. 10.

Du skriver i spg. 6. "Så jeg kan ikke se, hvad jeg skal kunne gøre ved stress-situationen andet end at søge væk og håbe, det er bedre et andet sted". Hvilken følelse ville det give dig, AKTIVT at beslutte, at du VIL forlade firmaet og iværksætte handling derefter? (undlad gerne at tage stilling til, hvad du så evt. skulle lave.).

Spg. 11. Hvordan vurderer du graden af opbakning, du vil få til at søge nye veje?

Spg. 12. Hvordan ser drømmejobbet ud?

Fokusperson:

Her er dagens svar:

Spm. 10: Jeg har stort set været hele følelsesregistret igennem i september, hvor jeg valgte at søge tre jobs og kom til både 1. og 2. samtale ved det ene. Jeg tror, at jeg godt kunne ha' fået jobbet, men valgte det fra. I løbet af denne proces fandt jeg også ud af, at jeg nok havde søgt andre jobs mere i trods end af lyst. I december var jeg så max'et ud p.g.a. arbejde, at jeg gik ned med lungebetændelse og senere maveinfluenza. Jeg fandt interesse i to nye jobs, som jeg prøvede at søge og kom til samtale på det ene, men blev ikke valgt. Her søgte jeg ikke af trods, men af lyst. Så jeg synes faktisk, at jeg et eller andet sted har valgt at skulle forlade firmaet, men har også tilladt mig at vente på det rigtige job, før jeg ta' r skridtet. Men dermed har jeg ikke sagt, at det bliver nemt. Jeg har trods alt haft en god tid i firmaet...

Spm. 11: På dette område føler jeg mig privilegeret, for jeg har et godt netværk, som vil støtte mig. Min mand: Vi er ikke kun ægtefæller, vi er også hinandens bedste venner. Så alt det, jeg har fortalt dig den sidste uge, er ikke nyheder for ham. Hvad end jeg vælger, så har jeg opbakning og støtte. Mine børn. De er endnu for små til som sådan at have en mening om det. Og så alligevel. Hvis jeg finder en løsning, som gør mig gladere og generelt har energi og overskud, så har det jo også en positiv effekt på dem. Så...

Kollega 1. Hun ved, at jeg søger aktivt. Hun kan godt forstå mig og ønsker mig da også held og lykke; men rent personligt har hun sagt, at hun vil være ked af at miste mig som kollega. Vi arbejder tæt og godt sammen samt snakker sammen privat.

Kollega 2. Stort set som kollega 1. Forskellen her er, at vi arbejder ikke tæt sammen, men hun har stor forståelse for, at jeg søger aktivt - det gør hun selv. Vi snakker også sammen privat.

Kollega 3. Det vil ikke komme som en overraskelse for ham, hvis jeg siger op. Han ved godt, hvordan jeg har det. Han spurgte mig en dag i november, hvordan jeg havde det. For jeg virkede nede. Og jeg kunne kun sige, at jeg var inde i en periode, hvor jeg ikke havde lyst til at komme på arbejde om morgenen. Han kender mig efterhånden så godt. Forældre, søskende, svigerfamilie o.l + venner. Ikke engang her vil jeg få problemer med at hente støtte. Jeg skal bare sige til.

Spm. 12: Hvordan ser drømmejobbet ud? Tja, jeg vil beskrive det mere som en følelse end som et bestemt type job. Jeg skal være glad, når jeg går på arbejde om morgenen, være glad for mine arbejdsopgaver og de fleste af mine kollegaer samt stedet/firmaet. Et arbejde, som tilfredsstiller mig intellektuelt, men som ikke suger al energi ud af mig. Et arbejde, som kan kombineres med, at jeg har to børn og en mand, som ikke altid kan være der p.g.a. hans arbejde.

Coach:

Hvor er det dejligt at læse, at du har god opbakning til at ændre situationen. Er du klar til 4. runde?

Spg. 13. Hvad vil det give dig, hvis du får dit drømmejob?

Spg. 14. Hvor længe vælger du at forblive i den nuværende situation og de afledte konsekvenser heraf?

Fokuspersion:

Så blev der tid til besvarelser.

Spm. 13: Jeg forstiller mig, at det vil give mig nogle friheder, som jeg ikke har nu tidsmæssigt. At det vil gøre hverdagen mindre stresset. Hvis det er ved dette firma, vi snakker om nedsat tid, så kan det nok gøres med et ugentligt timeantal på 33-35 timer. Men så skal arbejdsbyrden tilpasses! Hvis vi snakker nyt arbejde udenfor byen, vil det klart være en fordel med en deltidsstilling, da jeg så skal til at medregne køretid. Så hvis jeg kan få det hele til at gå op i en højere enhed, så bliver mit næste job nok en deltidsstilling.

Spm. 14: Til jeg finder det rigtige job. Som jeg skrev i svaret til spm 7: "men har også tilladt mig at vente på det rigtige job, før jeg ta'r skridtet. "Jeg er ikke desperat, for så kunne jeg ha' forladt firmaet for flere måneder siden. Der er nok jobs indenfor mit fag at vælge imellem for tiden. Og dukker det rigtige job ikke op - eller evt. andre udfordringer - så er mit næste mål at gøre noget ved min nuværende situation ved samtalen med min nærmeste chef.

Coach:

Tak for dine besvarelser. Det er meget flot, den måde du seriøst og grundigt arbejder med hvert enkelt spørgsmål. Vi går nu i gang med 5. omgang.

spg. 15.

Hvad er det, der i din nuværende arbejdssituation udløser stress hos dig?

spg. 16. Hvad konkret vil du bringe op i samtalen med din nærmeste chef?

spg. 17. Hvilke krav vil du meddele din nærmeste chef?

Vi er nu halvvejs i forløbet, hvorfor jeg gerne vil bede dig om at resumere, hvad du indtil nu har fået ud af vor mail coaching.

Fokuspersion:

Tak for din tålmodighed.

Spm. 15: Der er to uger på en måned, hvor vi har deadlines på arbejdet - den første og sidste uge. Selv om vi hver måned arbejder hen imod at gøre tingene mere effektivt, få ryddet op, mens der er tid midt på måneden og være på forkant med tingene, skal der ikke meget til "for at vælte læsset". Det siger selv min kollega. Det kan være ferie, helligdage, sygdom, nye firmatiltag o.l. Og det stresser, at der ikke skal mere til. At det er en evig kamp mod tiden. At man har dårlig samvittighed over de ting, man ikke har nået denne måned eller har syltet i flere måneder. Og så skal man ikke forglemme, at denne stressfaktor nøje hænger sammen med stressfaktoren på hjemmefronten. For det har det selvfølgelig med at være sådan, at min mand skal på kursus eller lign. de perioder, hvor jeg har allermest travlt. Så skal både arbejdsindsatsen, børneafhængning, indkøb, evt. børnepasning og andet tilrettelægges nøje, for jeg har kun 24 timer pr. døgn! Og de perioder tapper seriøst på mine energidepoter.

Spm. 16: Hvordan jeg har det på arbejdet med udgangspunkt i min sidste personalesamtale med økonomidirektøren. - Om der er sket forbedringer eller ej. Hvad jeg ønsker, der skal ske af forbedringer det kommende år. Og i og med at mange af mine punkter er forbundet med min løn, vil dette også blive et samtalepunkt, selvom firmaet normalt adskiller personalesamtaler med lønforhandlinger. Umiddelbart får han ikke noget at vide om, at jeg har søgt andet arbejde, men afhængigt af hvordan samtalen udvikler sig, kan det være, der falder hints. Dette er bare i grove træk, for dette er egentlig en opgave, jeg først vil kikke på umiddelbart før samtalen.

Spm. 17:

- lønforhøjelse
- nedgang i arbejdstid
- omstrukturering af arbejdsopgaver

Halvvejs evaluering: Generelt vil jeg sige, at det har været nogle gode spørgsmål, som har fået mig til at tænke over min situation fra nogle andre vinkler end tidligere - gå dybere, om man så kan sige. Jeg synes dog ikke, at jeg på nuværende tidspunkt er kommet nærmere en afklaring af min situation, end da vi startede. Men det er stadig klart min forhåbning at komme dertil. Min mand læste lige mit svar til halvvejs evalueringen og tolker dit spørgsmål noget anderledes. Han forstår spørgsmålet således: at jeg skal opsummere de ting, vi foreløbig har snakket om. Hvad mener du med spørgsmålet?

Coach:

Så er jeg ved tasterne igen og klar til 6. runde.

Jeg vil starte med at tage udgangspunkt i din konstruktive opsummering. Det er rigtig fint, at du beskriver hvad DU synes, du havde fået ud af/opdaget i den første del af forløbet. Denne opsummering kunne jeg tænke mig at tage udgangspunkt i ved følgende spørgsmål:

Spg. 18. Du skriver bl.a. i opsummeringen følgende: "Jeg synes dog ikke, at jeg på nuværende tidspunkt er kommet nærmere en afklaring af min situation, end da vi startede". Hvilket afklaring er det specifik du søger?

Spg. 19. Hvilke konkrete idéer har du til en omstrukturering af arbejdsopgaverne (jvf. dit svar på spg. 14)

Spg. 20. Hvordan planlægger og prioriterer du dine arbejdsopgaver og hjemlige opgaver?

Tag dig bare god tid, jeg er nemlig uden for PC rækkevidde indtil søndag aften. Derfor får du 7. omgang med bonusspørgsmål ☺.

Spg. 21. Hvad tænker du om at have fokus på det, du HAR nået?

Spg. 22. Hvor realistisk vurderer du, at dine mål er?

Spg. 23. Hvilke livsomstændigheder, kan/vil du ændre på for at mindske den samlede stress.

Fokuspersion:

Der blev lige "kastet en bombe" på mit arbejde i fredags, som virkelig har sat gang i min tankevirksomhed og mine samtaler med min mand samt har haft påvirkning på min coaching. Den kan samtidig hægtes på spm 12: "Hvad er det, der i din nuværende arbejdssituation udløser stress hos dig?" For min nærmeste chef har sagt op. Godt nok har han i god tid sagt op, så Firmaet har mulighed for at finde hans afløser, men nu kender jeg også Firmaets tempo med at få ansat folk (for det går jo nok, indtil "vi" finder den rigtige, og så trækker "vi" bare lidt ekstra på dem, vi har!) Og dét i sig selv er en stress-faktor. Samtidig ved jeg jo godt, hvordan arbejdssituationen vil se ud efterfølgende. Og den viden stresser. Desuden så orker min kollega og jeg ikke mere. Min kollegas første kommentar var, at han ikke orkede at lære en ny op. Under en kort privat samtale med min kollega sagde han, at han også søger væk (men han har vist ikke fundet noget endnu). Så det er bare et spørgsmål om tid! Jeg havde et ærinde i byen efter dette afdelingsmøde med min nærmeste chef, og jeg snakkede med min mand i mobil. Min reaktion var: "jeg orker ikke mere", mismod og grædefærdig. Jeg står med et ben i hver lejr og overvejer:

1. lejr: Jeg skal snart ha' personalesamtale - nu med både min nærmeste chef og afdelingsdirektøren. Det vil sige, at min taktik for denne samtale ligeledes har ændret sig. Dels fordi jeg skal sidde over for direktøren, men også fordi mit lønkrav er steget gevaldigt. Jeg vil stadig prøve at komme lidt ned i tid, men en konkret omstrukturering af arbejdsopgaver er nok ikke så nem at få gennemført nu. Min kollega og jeg vil være ansvarlige for de tunge opgaver. Jeg har tænkt lidt på at sætte dem stolen for døren, hvis de ikke vil (mener de kan ud fra givne rammer) give mig den

lønforhøjelse (for jeg ved, at de sagtens kan finde de penge, hvis de vil). Og med det mener jeg, at de vil få til den sidste i måneden til at beslutte sig - ellers har de min opsigelse. (Og det er så det sidste, som jeg skal afklare med mig selv, om jeg er parat til dette tiltag).

2. lejr: Jeg har tænkt mig at søge et vikariat ved et firma her i byen, hvor min fornemmelse er, at der er et godt arbejdsmiljø. Mit forbehold er lidt, at det er et vikariat, men håber at komme til en samtale og her høre om mulighederne for senere fastansættelse.

Nu vil jeg med ovenstående i mente, svare på dine spørgsmål.

Spm. 18: Fokus har ikke ændret sig. Det jeg specifikt søger er, at du med din erfaring fortæller mig, hvad du synes, jeg bør gøre fremover - hovedsageligt arbejdsmæssigt. 1. Om jeg skal knokle på og blive ved firmaet. 2. Om jeg skal tage springet til et jobskifte, dog stadig indenfor økonomi, men ved et andet firma, som måske kan give mig "glæden" ved mit arbejde tilbage igen. 3. Eller om du tror, at noget helt andet lige vil være noget for mig. Mit fokus ligger hovedsageligt på punkt 1 og 2, men ind i mellem får jeg nogle vilde ideer om, hvad jeg evt. ellers kunne lave / har lyst til at lave.

Spm. 19: Dette er jo ligesom slået i smadder lige nu efter min nærmeste chef' opsigelse. Så det kan jeg ikke svare på lige p.t. Sorry!

Spm. 20: Arbejdsopgaverne er fortrinsvis nemme at prioritere, da mange af opgaverne ligger i et fast mønster i løbet af en måned. Der er ganske enkelt nogle deadlines, som skal overholdes. Skrider tidsplanen er det op til nærmeste leder at prioritere for os - dog er det i praksis noget, vi selv gør i langt de fleste tilfælde eller i fællesskab. Hjemlige opgaver. Her når vi det, vi når. Forstået på den måde, at når vi ikke opvasker den ene dag, så tager vi den, den næste dag (for den er skyllet af og tallerknerne er sat i opvaskeren). Men er der noget, som skal nås til næste dag, så får vi det også gennemført. Mange ting bliver gemt til weekenderne, hvor vi har bedre tid og overskud til dem. Vi prøver ikke at stresser herhjemme, og har styr på tingene. Vores hjem ligner ikke en svinesti, men egner sig nok heller ikke til et BoBedre-blad (hvis du forstår, hvad jeg mener).

Spm. 21: Det synes jeg også, jeg gør et langt stykke ad vejen. Men i pressede situationer kommer man automatisk til at fokusere mere på det, man ikke har nået. Og jeg er bygget sådan op, at jeg ligger og spekulerer på det, som jeg skal nå og har meget svært ved at slukke for den tankegang. Og det irriterer mig...

Spm. 22: I de fleste tilfælde skulle jeg mene, at jeg er rimelig realistisk. Dog kan en opgave vise sig at tage længere tid end beregnet, og derved skrider min tidsplan.

Spm. 23: Jeg er lidt usikker på, hvad du mener med livsomstændigheder, men prøver at svare efter bedste evne. Arbejdsmæssigt synes jeg allerede at have svaret. Desuden har jeg meldt mig ud af firmaets personaleforening som aktivt bestyrelsesmedlem. Jeg er ikke længere suppleant i børnehavens forældrebestyrelse og har med vilje ikke meldt mig ind i andre bestyrelser. Men ellers plejer min mand og jeg at supplere hinanden godt på hjemmefronten. Hvis den ene ikke har overskuddet, tager den anden over. Ellers tror jeg ikke, der er så mange steder, jeg kan skære ned, for vi prøver i forvejen ikke at love os væk til for mange ting i for mange weekender i træk.

Ja, det var en ordentlig mundfuld denne omgang! Du kan da ikke sige, at jeg er et kedeligt tilfælde! :o)

Coach:

Tak for dine gode uddybende svar. Jeg må sige, at omstændighederne hos dig ændrer sig lige for tiden. Og ja...du er bestemt ikke kedeligt...herligt. Der er masser af energi og vilje i dig, og det vil jeg gerne bygge videre på.

Du skriver flg.: "Fokus har ikke ændret sig. Det jeg specifikt søger er, at du med din erfaring fortæller mig, hvad du synes, jeg bør gøre fremover – hovedsageligt arbejdsmæssigt."

Spg. 24. Luk øjnene (men først når du er færdig med at læse) Forestil dig, at du har en veninde, der er i akkurat samme situation som dig. Hvad ville dit råd til hende være?

Spg. 25. Hvad er det værste, der kan ske ved at søge nye udfordringer?

Spg. 26. Jeg vil bede dig kommentere følgende udsagn: Jeg (COACH) læser af dine svar, at du faktisk ønsker at afvente mødet med nærmeste chef og direktøren, før du afgør evt. arbejdsmæssige ændringer for dig.

På med vanten her i aprilkulden ☺ .

Fokuspersion:

Det er dejligt at høre fra dig, at jeg har energi og vilje...og ja,...det har jeg.

Spm. 24. Jeg ville først og fremmest råde hende til at søge andet arbejde. Men ud fra erfaring ved jeg også, at det ikke bare sådan er lige til. Så en del råd herefter vil gå på, hvordan man kan forbedre den nuværende situation, indtil noget bedre dukker op. Jeg er et eller andet sted godt klar over, at jeg er nødt til at forlade firmaet for at ha' muligheden for at få det bedre. Men det kan være svært bare sådan at forlade et firma. Jeg er meget loyal. Jeg er glad for mine arbejdsopgaver, og jeg er nået til et punkt, hvor der endelig er kommet styr på det - og det har jeg det rigtig godt med. Jeg har nogle dejlige kollegaer både i nærmeste afdeling og i firmaets andre afdelinger. Og så er den faktor, at det ligger i byen, ikke at kimse ad.

Spm. 25: Hvad er det værste, der kan ske ved at søge nye udfordringer? At mit faste grundlag i dagligdagen bliver revet væk under mig - at jeg bliver arbejdsløs. Enten ved, at jeg finder ud af, at dette nye job ikke lige er mig, eller at de finder ud af, at det ikke lige var mig, de søgte. Desuden vil jeg henvise til mit svar til spm. 11.

Spg. 26. Det er på mange områder også rigtigt, for jeg har det ikke helt godt med, at jeg skal kæmpe for at få dem til at lave nogle ændringer - bl.a. lønmæssigt, hvis jeg så siger op kort tid efter. Det er måske en gammeldags holdning at ha', men det hænger meget sammen med min loyalitet. Og så sender jeg jo alligevel to ansøgninger af sted.

Coach:

Tak for din besvarelse. Jeg synes det er alle tiders, at du prøver at holde flere muligheder åbne og sender et par ansøgninger af sted.

En klog m/k har engang sagt. "Hvis du opdager, at du rider på en død hest, så stig af"

Jeg tolker af dit svar på spg. 21 og 23, at du på nuværende tidspunkt ikke er klar til at stige af hesten "Firmaet". Selv tilskriver du det bl.a. din loyalitet. Jeg vil bede dig reflektere (ikke svare skriftligt) over, hvordan du synes loyalitetsbalancen er i forholdet mellem dig og firmaet.

Derefter vil jeg foreslå, at vi tager en TIME OUT, dvs. de sidste 2 runder af denne mail coaching vil blive gennemført, NÅR du har været til samtalerne i firmaet, og hvor du har et andet/bedre grundlag at tage beslutninger ud fra.

Hvad siger du til det?

Jeg kan henvise til et par bøger, der måske kan hjælpe dig yderligere på vej:

- Kunsten at gøre karriere – om kvinder, valg og dilemmaer (2005) af Jeanette Løgstrup, Jette Meier Carlsen samt

- Skal jeg blive eller skifte job? (2004) af Jim Bright.

Hvad siger du til en TIME OUT?

Fokuspersion:

Jeg vil først og fremmest undskylde, at jeg ikke har svaret på din mail ang. time-out; men min situation har lige ændret sig radikalt - igen! Jeg har søgt den ene af de to stillinger, jeg snakkede om - og har fået jobbet. Det fik jeg allerede tilbudt ved samtalen! Det nye job, tror jeg, ligner mit nuværende på mange områder, men i mindre format. Jeg vil "gå ned i tid", men stadig ha' en 37 times uge. D.v.s. at arbejdet kan laves inden for normal arbejdstid - måske en gang i mellem med lidt overtid. Samtidig har de tilbudt mig den løn, som ville ha' været mit lønkrav ved mit nuværende firma, men som jeg sikkert ikke ville ha' kunnet opnå, selv om jeg kæmpede med næb og klør. Jeg (og min mand) tror, at jeg med dette job vil kunne få genetableret et normalt stress- og energi/overskudsniveau; og så må vi se, hvad der sker, når min kontrakt udløber. Jeg har i dag ringet til direktøren for det nye firma og sagt "ja tak" til jobbet. Kontrakten kan jeg hente tirsdag - onsdag kan jeg give beskeden til firmaet (tænker meget på, hvad jeg skal sige, og på hvad de mon vil sige).

Nå, hvad siger du så? Nu vil jeg lade det være op til dig at vurdere, om vi stadig skal have en time-out, eller hvad vi gør herfra.

Coach:

Du har snart mere fart på, end jeg kan følge med til ☺. Først og fremmest tillykke med dit nye job. Hvor er det dejligt, at DU TURDE - jeg tror på, at det var et rigtigt og (livs)vigtigt skridt for dig. Du kan med rette være STOLT af dig selv..... og efterlade en nysgerrig coach - for hvad var det, der fik dig til at ringe og sige JA TAK?

Ganske rigtigt, så falder "time-ouden" jo naturligt ud. Så hvad har du brug for at rette fokus på/få vendt lige nu? Det er dig, der kridter banen. Jeg er atter klar ved tasterne, så du skriver blot. Kan jeg mellem linierne mon læse lidt om en utryk situation vedr. det at få sagt op? Glæder mig til atter at høre fra dig, så vi sammen kan sætte fokus på noget nyt.

Fokuspersion:

Hvad var det, som fik mig til at sige ja tak til barselsvikariatet? Ved at tage springet til det nye firma, følte jeg ikke, at jeg sprang ud på totalt dybt vand. Jeg skal prøve at forklare:

- Virksomheden ligger stadig i byen, hvilket ikke ville ændre så meget på dagligdagen.
- Desuden kender jeg til virksomheden fra andre personer, som arbejder ved det nye firma, bl.a. en tidligere nabo.
- Jeg har det ikke helt godt med ikke at vide, hvor jeg står efter vikariatet, men har valgt at se positivt på det. Dels får jeg foden indenfor døren ved det nye firma, dels har jeg nu 10 mdr. til at finde ud af, hvad jeg vil.
- Jeg ser meget positivt på min periode hos det nye firma, hvor jeg håber de positive ringe i vandet...
- Derudover tænkte jeg meget over min reaktion, da min nærmeste chef havde sagt op.

Så CC, derfor turde jeg springe ud i dette job.

Denne cybercoaching blev fulgt op af en kort telefonsamtale, hvor vi bl.a. fik evalueret coachingen.