

Bliv din egen COACH

Alle kan have fordel af at arbejde med en coach fra tid til anden. En coach kan hjælpe dig med at navigere mellem nogle af de større udfordringer og forandringer i livet. Ikke alle har dog mulighed for at hyre en coach, måske på grund af tid, penge eller andre overvejelser, så hvorfor ikke være din egen life coach?

Af Annemette Pedersen



Når du arbejder med en coach, vil du hurtigt finde ud af, at det en coach gør, er at lære dig en række vigtige redskaber. Redskaber, der hjælper dig med at identificere, hvad der er vigtigt for dig, hvad du vil og ikke vil, og naturligvis, hvordan du når dine mål. Vi viser dig her nogle af de grundlæggende strategier og værktøjer, som coachen bruger, som du kan anvende til at coache dig selv.

GROW modellen

GROW-modellen er det vigtigste redskab i coachens værktøjskasse og former fundamentet for næsten alle coaching samtaler. GROW er et akronym, der er nemt at huske, og som dækker over fire centrale spørgsmål:

Goals – Mål:
Hvilke mål vil du nå?

Reality – Situation:
Hvad er din situation lige nu?

Options – Muligheder:
Hvilke muligheder har du i øjeblikket, og hvordan vurderer du dem?

Way forward – Vejen frem:
Hvad vil du gøre for at nå dine mål?

De fire spørgsmål kan måske synes ganske enkle, men modellen virker. Det er vigtigt at huske, at disse spørgsmål bare er simple startpunkter for yderligere spørgsmål og udforskning. For at opnå mere klarhed omkring dine mål, kan du udbygge spørgsmålene med følgende:

MÅL (Goals)

- Hvad er målene eller problemet, som du gerne vil arbejde med? Skriv det ned.
- Hvilket resultat forventer du at nå frem til, ved at bruge denne model til at coache dig selv?
- Hvor langt forventer du at komme?
- Hvilke initiativer kan du se for dig, og hvad er deres tidsramme?

SITUATION (Reality)

- Hvad er den nuværende situation, som indikerer, at du har et problem?
- Hvilke og hvor store er dine betænkeligheder vedrørende situationen?
- Hvem er påvirket af situationen ud over dig?
- Hvilke initiativer har du taget indtil nu?
- Hvad forhindrede dig i at gøre mere?
- Hvilke forhindringer skal overvindes på vejen?
- Har du indre blokeringer eller personlig modstand, som hæmmer, dine initiativer?
- Hvilke ressourcer har du allerede? Færdigheder, tid, entusiasme, penge, støtte etc.?
- Hvilke andre ressourcer vil du få brug for?
- Hvor vil du hente dem?
- Hvilke forhindringer er der på din vej, der forhindrer dig i, at nå dit mål?



Et vigtigt fokuspunkt i alle coaching samtaler er, at zoome sig ind på hvad der er vigtig for den enkelte person. Dette kan ske ved at identificere dine værdier, og hvordan disse påvirker dine overbevisninger, beslutninger og adfærd.

VALGMULIGHEDER (Options)

- På hvilke områder kan du angribe problemet?
- Lav en liste over alle alternativerne, store og små, hele og delvise løsninger
- Hvad kunne du ellers gøre?
- Hvad ville din chef, din partner, en ven..., foreslå dig?
- Hvad er fordelene og ulemperne ved hvert af de nævnte alternativer?
- Hvilke af forslagene ville du helst følge?
- Hvad ville der ske, hvis du ikke gør noget?
- Hvad ville du gøre, hvis du havde ubegrænsede muligheder?

HVAD VIL DU GØRE? (Way forward)

- Hvilken handlemulighed vælger du?
- I hvilket omfang opfylder dette alle dine målsætninger?

- Hvad er dine kriterier for succes?
- Hvornår vil du igangsætte og afslutte hver handling?
- Hvad kunne forhindre dig i at tage disse skridt eller nå dine mål?
- Hvilken personlig modstand har du eventuelt imod at tage disse initiativer?
- Hvilken støtte har du behov for og fra hvem?

Når du bruger **GROW** modellen, er det vigtigt at huske, at selvom du måske starter godt ud, vil du, efterhånden, som du kommer gennem rækken af spørgsmål, opleve, at det virkelige mål er noget andet, end det du startede med. Det er helt fint, og det er meget sandsynligt, at det sker for dig mere end én gang.

Grunden til det er, at efterhånden som du går i dybden med dit problem, bliver du nød til at fokusere på flere detaljer eller bryde problemet ned i mindre, mere håndterlige størrelse, eller omvendt får du brug

for at se det hele i et større perspektiv. Det er vigtigt, at man kun arbejder på et problem af gangen med denne model.

Du kan arbejde i dit eget tempo, og når du er nået til "hvad du vil gøre planen", kan du prøve modellen på et andet mål eller problemstilling. Tre mål eller mindre er et overskueligt antal for de fleste mennesker. Flere kan virke overvældende og resultere i, at man ikke får gjort noget.

Værdier og overbevisninger

Et vigtigt fokuspunkt i alle coaching samtaler er, at zoome sig ind på, hvad der er vigtig for den enkelte person. Dette kan ske ved at identificere dine værdier, og hvordan disse påvirker dine overbevisninger, beslutninger og adfærd. Eksempler på værdier kan være ærlighed, integritet, respekt, succes, anerkendelse, familie, glæde og selvfølgelig kærlighed.

Du kan udfordrer dig selv ved at skrive en liste over dine 10 vigtigste værdier. Du har faktisk hundredvis af værdier, men

hvilke er de vigtigste i dit liv, som når de bliver opfyldt, bringer dig størst lykke? Næste skridt kan virke som et stort arbejde, men det vil sandsynligvis ændre hele din måde at anskue tingene på. For hver værdi kan du overveje følgende spørgsmål:

- Hvor kom denne værdi fra?
- Hvem lærte dig den?
- Hvornår fandt du først ud af, at den var vigtig?
- Hvorfor er den vigtig for dig nu?
- Når du selv lever op til denne værdi, hvordan gavner det dig og andre?
- Når du ikke selv lever op til denne værdi, hvad er konsekvensen så for dig og andre?
- Når andre i dit liv lever op til denne værdi, hvordan gavner det så dig?
- Når andre ikke lever op til denne værdi, hvilke konsekvenser har det for dig?
- Hvordan reagerer du, når du ikke lever op til denne værdi?
- Hvordan reagerer du, når andre ikke lever op til denne værdi?
- Hvilken rolle spiller denne værdi, når du træffer vigtige beslutninger i dit liv?

Denne udforskning af værdier og overbevisninger kan måske sætte nogle ting i gang hos dig, og så vil det være godt, hvis du har en person, du kan tale om dine følelser med.

Smerte eller glæde

Coaching drejer sig ofte om, at man ændrer sine holdninger eller tilgang til tingene. Den mest almindelige af disse er smerte-eller-glæde tilgangen. Hvis noget er smertefuldt, ubehageligt eller uønsket på nogen måde, er vi tilbøjelige til at "bevæge os væk" fra det. Dette er motivation, som er drevet af frygt. Vi frygter at blive ramt af det smertefulde og gør alt for at komme væk fra det. Det kan være en meget effektiv strategi for nogle mennesker.

Det modsatte af dette er at være "på vej mod" glæden. Det er inspiration, og det er lyst-dreven. Hvis vi vil noget nok, og har en meget klar vision om dette mål, er vi langt mere tilbøjelige til at yde en ekstraordinær indsats for at nå det. Inspiration er typisk mere kraftfuld og effektiv end motivation.

Vores ønsker kan blive stærkere end vores frygt i mange situationer, men ikke i alle. Du har nu mulighed for at skifte tænkemåde og vælge dit fokus. Vil





du fokusere på den smerte, og hvad det kræver at bevæge sig væk fra det, eller ville det fungere bedre at fokusere på, hvad du er ved at flytte hen imod, og gøre den nødvendige indsats for at opnå, hvad du ønsker?

Lav SMART mål

Når du skal planlægge, hvordan du skal nå dine mål, er SMART-modellen vigtig. Her er planlægning nøgleordet, for som man siger: "De, der undlader at planlægge, planlægger at mislykkes".

SMART refererer til, hvordan du definerer målet. Det er første skridt i din plan, og som med de tidligere skridt, skal du skrive det ned. Dit mål skal være:

Specifikt:

Beskriv nøjagtigt hvad du vil

Målbart:

Hvordan vil du vide, når du har nået målet?

Attraktivt:

Er det noget, du virkelig vil?

Realistisk:

Er det opnåeligt?

Tidsramme:

Forpligt dig til en dato, hvor målet skal være nået.

Når du klart har defineret målet, så udfør følgende trin ved at skrive dem ind i din plan:

- En liste over fordelene ved at nå målet (inspiration)
- En liste over risici, hvis du ikke gør (motivation)
- Skriv tre forhindringer, der kan komme i vejen for succes.
- Identificer to løsninger for hver enkelt forhindring nu, så du er forberedt i tilfælde af forhindringer forekommer.
- Udvikle enten en inspiration eller motivation (du vælger selv, men inspiration virker typisk bedre) strategi for at holde dig på sporet med at nå dit mål.
- Identificer dine ressourcer. Hvilke værdier vil støtte dig? Hvilke kompetencer og styrker har du til at hjælpe dig med at opnå dit mål?
- Hvilke oplysninger har du brug for at indsamle?
- Hvad er første skridt, du tager i de næste 24 timer?
- Hvad er de forskellige trin, i rækkefølge, og sorteret efter hvad?
- Hvilke delmål er der undervejs mod dit endelige mål, og hvordan vil du fejre dem?
- Hvordan vil du fejre det, når du når det endelige mål?

Det er klart, at disse strategier kræver nogen øvelse. Du er nødt til at prøve dig frem - muligvis et antal gange - indtil du finder den kombination af metoder, der virker bedst for dig. Men hvis du stadig kæmper uden at kunne opnå, hvad du er ude efter, kan du blive nødt til at bede om noget mere specialiserede hjælp, og det er typisk et godt sted at begynde at arbejde med en coach.