

# Coachning – en fråga om att hitta sin egen kraft

Personlig coachning och coachning pratas det mycket om idag. Egentligen är det kanske gammal skåpmat som bara fått ett nytt namn. Personlig utveckling, ledarutveckling och verksamhetsutveckling är ju nästan samma sak.

Grunden med coachning är att individen skall finna sin egen kraft, som han/hon ej upptäckt fullt ut. Det är också ett sätt att hitta sina styrkor, hitta sina svagheter och göra en handlingsplan för att förändra och utveckla dessa.

## Coachning ger dig kraft, flyt och utveckling

Det är svårt för många att själva skaffa verktyg för att ta fram en handlingsplan för sitt arbete och sitt liv. Det är också svårt att se hur balansen mellan dessa världar skall komma fram. Till det behövs ofta hjälp – coachning.

Balansen mellan arbete och privatliv är viktigt för att individen skall kunna utnyttja sin kraft och sina möjligheter till fullo. Ibland tar vardagen över och livet bara öser på. Utan tid till reflektion. Utan tid till avkoppling. Utan tid till njutningar och glädje. Utan tillräcklig tid till nära och kära. Utan tillräcklig tid till sig själv helt enkelt.

Att hitta det vardagliga flytet är också något som coachningen hjälper till med. Ibland vet man inte ens vad flyt är men känslan när du finner den är helt fantastisk.

Att våga växa personligen är ytterligare ett område där coachning visar på möjligheterna. Det är tyvärr för få människor som har gjort en livsplan hur de skall växa framåt i tiden.

## Ta en coach som kan dina saker

Idag finns en hel del coacher som säger sig kunna hjälpa dig. Många av dessa är ledsamt nog självlärda utan en riktig verktygslåda till hjälp. Medan det finns andra som är mycket välutbildade inom området med flertalet verktyg att använda.

När du därför letar efter någon att coacha dig (eller din grupp) fråga ditt nätverk vem de kan rekommendera. Och ta referenser för att veta kvaliteten. Testa för att veta om ni fungerar tillsammans, om det ger dig det du vill ha ut av just din (eller gruppens) coachning.

## Coachning är frågor och tillstånd

Coachningen består mest av frågor som du besvarar för dig själv och för

coachen. Svaren som du får fram skriver du in i en personlig handlingsplan.

Coachningen består också av att du skall hitta olika tillstånd som du har nytta av i jobbet och privat. Tillstånden är olika situationer du upplevt och som skapat intryck hos dig.

Dessa tillstånd används mycket inom idrotten just innan det bästa loppet, innan det bästa golfslaget, innan den bästa tävlingen, innan det bästa hoppet osv.

Tillståndet innehåller främst tre olika delar:

- Vilken bild ser du framför dig?
- Vilket ljud hör du?
- Vilken känsla får du då?

Titta på Carro nästa gång hon tävlar. Se hur hon tar fram bilden, se hur hon manar publiken att applådera och se hur känslan uppstår i hennes ansikte. Och se vilka resultat hon når! Så kan du också göra.

## Coacha dig själv – med reflektion

Ett enkelt sätt att coacha sig själv är att regelbundet reflektera över vad som hänt och händer. Gör ett bokslut över dagen, veckan, månaden och året:

- Vad gick bra?
- Vad gick mindre bra?
- Vad behöver ändras?
- Vad behöver utvecklas?

Gör detta åtminstone 4 gånger per dag – på morgonen när du vaknar, vid lunch innan du skall äta, på eftermiddagen innan du lämnar arbetet och just innan sängdags.

Skriv in dina tankar i en speciell reflektionsbok. Låt den följa dig varje dag. Ta fram den ofta och gör igen en reflektion över det du skrivit om dagen, veckan, månaden och året. Och njut av vad du åstadkommit –igen och igen!

## Coacha dig själv – med din inspiration

Vad driver dig? Vad inspirerar dig? Vad motiverar dig? Här är några inspirationsfrågor som kan bli en bra start när du ska börja att finna målen i ditt liv. Frågorna är inspirerade av Brian Tracy.

1. Vilka är de fem saker som betyder mest för dig i ditt liv?
2. Skriv ner de tre viktigaste målen i ditt liv. Du har 30 sekunder på dig.
3. Vad skulle du göra om du vann 100 miljoner kronor i morgon?
4. Hur skulle du spendera din tid om du fick reda på att du bara hade



sex månader kvar att leva? Vad skulle du göra?

5. Vad har du alltid velat göra men aldrig gjort för att du varit rädd?

6. När du tittar tillbaka på ditt liv och på det du gjort, vid vilken typ av handling, under vilka omständigheter, har du känt den största tillfredställelsen och självförtroendet?

7. Om du fick ett magiskt piller som gjorde att du fick en önskan uppfyllt, på lång eller kort sikt, vad skulle det vara?

8. Vilken dröm skulle du våga drömma om du visste att den skulle förverkligas?

## Coacha dig själv – med dina mål

De framgångsrika människorna skriver ner allt de tänkt göra - antingen på s k mallappar eller i en personlig handlingsplan. Sedan matar de hjärnan med dessa mål flera gånger varje dag.

De framgångsrika omvandlar sina mål till pådrivande bilder/foton. De sätter dem på kylskåpet. De sätter dem i taket i sovrummet för att se dem direkt när de vaknar. De har dem som skärmläckare på datorn. De har dem i kalendern för daglig påminnelse.

De formulerar utmaningar som s k *BanBrytande mål* - mål som de verkligen måste anstränga sig ordentligt för att nå. De gör målen konkreta: Vad skall de göra? Hur skall de göra? När skall de vara färdiga?

De berättar för sin omgivning om sina mål för att ständigt känna pressen. De ger sig själva belöningar när de nått delmål och slutmål. De firar

sina framgångar för att känna att de gjort något enastående.

Att definiera det som vi vill uppnå som något som vi redan har bakom oss ökar sannolikheten för att det ska hända. Detta på grund av att vi skapar ett minne av framtiden som påverkar oss i våra medvetna och omedvetna val. De tre viktigaste delarna att ta hänsyn till när man preciserar ett resultat är att det ska vara: resultatinriktat, konsekvensanalyserat och specifikt.

*Resultatinriktat:*

Vad vill du uppnå? (tillräckligt detaljerat)

Är det din målsättning?

Vad är det med detta resultat som är viktigt för dig?

Är ditt önskade resultat överhuvudtaget möjligt?

*Konsekvenser:*

Vilken inverkan har det på ditt liv när du uppnår det – vad leder det till?

Vad händer om du inte uppnår ditt resultat?

Hur påverkar ditt resultat andra områden i ditt liv?

Vad är "priset"? Är det värt besväret, pengarna och tiden?

*Specifikt:*

När vill du nå ditt resultat?

Hur vet du att du uppnått ditt resultat? Vad ser, hör och känner du då?

Hur vet någon annan att du uppnått ditt resultat?

## Coacha dig själv – med din energi

1. Fundera över vad som ger dig energi i livet. Skriv ned vad det är. Stort som smått.

2. Fundera sedan över vad som tar energi från dig. Skriv även ned det

ta. Stort som smått.

Fråga dig själv därefter:

- Vad kan du göra för att få mer av nummer 1?
- Vad kan du göra för att få mindre av nummer 2?

Planera in minst en av de nedskrivna aktiviteterna under 1, som varar minst 30 minuter. Nästa vecka en ny sak. Fortsätt så i minst 5 veckor. Ge dig själv *energitid!* Och du kommer märka att du får ork och energi över till att göra andra saker. Givetvis kan du öka på med fler saker – 30 minuter är minimum. På sikt kan du ge dig 30 minuter om dagen!

*Exempel: ta en härlig promenad, läs en god bok, lägg dig i badet, träna spinning, ring din favoritkompis och tala*

*gamla minnen, lek med dina barn, gå på bio, skriv en dikt, måla, sätt dig på ett café och titta på människor.*

### Coacha dig själv – med din personliga handlingsplan

Den ena handlingsplanen är inte den andra lik. Varje individ har sina personliga fokusområden i sin plan. Varje individ arbetar olika med sina fokusområden. Varje individ når olika resultat med sina fokusområden. Men de som har en personlig handlingsplan kan nå oanade höjder med sig själv.

Jobba så här med din handlingsplan: Skriv in allt du tänkt och vill göra – i en bok, i en pärm eller i en mapp. Titta i den varje dag. Förändra när

det behövs, eftersom planer är till för att ändras.

- Vilka styrkor behöver du utveckla?
- Vilka svagheter behöver du förbättra?
- Vad skall du fortsätta med?
- Vad skall du sluta med?
- Vad vill du med din framtid?

Tre faktorer spelar en stor roll för att det skall ske saker. Att du har en sanslös disciplin med att verkligen göra det du bestämt – hela tiden. Att du har ständigt pågående fokus – varje dag, varje vecka, varje månad, varje år. Men det viktigaste är att du verkligen bestämmer dig för att göra dina uppgifter.

*Lycka till med din coachning!*

Idag verksam som affärsutvecklare och drivkraftskonsult inom så skilda branscher som försäkring och tillverkningsindustri. Hans har arbetat med att inspirera och utveckla människor i drygt 20 år och har samlat på sig många goda idéer och exempel på framgångsrikt tänkande. Många organisationer har fått ny kraft och inspiration inför framtiden med hjälp av honom.

Hans Wern  
Affärsutvecklare, Coach &  
Inspiratör  
hans@effekteam.se  
www.effekteam.se