

## Potentiale: De rigtige spørgsmål

Jyllands-Posten 23. maj 2004, brunch, side 4

Coaching handler om at opdage og udnytte et menneskes fulde potentiale.

*Af Helle Tougaard*

Mange mennesker går rundt og er mellemtilfredse. Ikke utilfredse, men heller ikke rigtig tilfredse. Et eller andet skurrer, og livet har taget over. Så i stedet for at leve livet lige ud, ender man med et liv, der blot bliver en række reaktioner på det, der sker. Hører man til de mellemtilfredse, har man brug for coaching, siger Sofia Manning, coach og forfatter til en ny bog om emnet: »Coaching handler om at hjælpe mennesker med at finde ud af, hvad de vil, hvad der forhindrer dem, og hvordan de opnår det, de gerne vil. Skal man forklare coaching med en enkelt sætning, drejer det sig om at opdage og udnytte et menneskes fulde potentiale,« forklarer hun. Sofia Manning rejste som 24-årig til USA, hvor hun har taget en masteruddannelse i psykologi. Her er coaching blevet en stor industri i de senere år, og selv om Sofia i begyndelsen måtte arbejde gratis, fik hun snart foden indenfor i USA største coachingfirma RRI, hvor hun knoklede i to år og med egne ord fik et godt indblik i, hvad coaching er. Siden begyndte hun for sig selv, og sidste år rejste hun hjem til Danmark med et håb om at lære danskerne, hvad coaching er. »Coaching er blevet et rodet begreb i Danmark, fordi både konsulenter, psykoterapeuter og andre tilbyder rådgivning og kalder det coaching, men **coaching er handlingsorienteret og baseret på spørgsmål frem for svar,**« forklarer Sofia Manning, der derfor sidste år besluttede at skrive en bog om emnet i et forsøg på at undgå, at coaching blot ender som en døgnflue. Resultatet Coaching. Det handler om at stille de rigtige spørgsmål udkom for en måneds tid siden, og at emnet også interesserer danskere, viser en førsteplads på top ti listen over den mest solgte faglitteratur, samt at den allerede er trykt i andet oplag. »De fleste mennesker, der bruger en coach, er privilegerede mennesker, fordi det umiddelbart kræver, at man har et vist overskud og plads til at tage fat på det, der skurrer,« siger hun, der i dag er gift med en amerikaner og deler sin tid mellem San Diego og Danmark.

### Foredrag og kurser

Udover at uddanne andre som coach arbejder Sofia Manning selv som personlig coach, ligesom hun holder foredrag og kurser. I bogen giver hun en indføring i principperne bag coaching og fortæller, hvordan det kan hjælpe mennesker til at give slip på deres gamle historie og tage ansvar og beslutte sig for, hvad de vil med deres liv. »Man kan sige, at coaching går ud på at hjælpe mennesker med at få taget sig sammen til at få det gjort, som de går rundt og taler om. Også selv om de måske ikke tror på, at det kan lade sig gøre. Ingen mennesker kan det hele, men man kan prøve. Prøver man ikke, kan man i hvert fald ikke,« siger Sofia og peger på, at hendes erfaring er, at succesfulde mennesker ofte har begået adskillige fejl. Netop fordi de har prøvet. Først og fremmest handler det ifølge Sofia Manning om at finde ud af, hvad det egentlig er, man vil. »Det kan lyde enkelt, i virkeligheden er det måske slet ikke så simpelt. Men ved blot at stille sig selv spørgsmålet, får man tænkt sig om,« siger hun og fortsætter: »Dernæst skal man finde ud af, hvorfor man så ikke får gjort noget ved det. De mest almindelige undskyldninger er manglende tid, manglende ressourcer og manglende kompetencer, men tit er det overfladeundskyldninger, der dækker over, at reelt er det eneste, der forhindrer en, en selv. Og her kommer coachen ind i billedet som sparringspartner, der kan anvise, hvordan man kan lave en plan.« Som Sofia Manning ser det, ligger der en stor kraft i at

sige højt til et andet menneske, at nu gør man det, man har talt om,

### **Levende timemanager**

»Man kan sige, at coachen bliver en slags levende timemanager, man forpligter sig overfor, og man skal ikke undervurdere, hvor meget forpligtende samtaler med et andet menneske kan give,« siger hun og understreger, at man ikke kan være coach for familie eller venner, fordi det ikke duer at være personligt involveret. Desuden peger hun på, at coaching også kan betyde, at man indser, at man er nødt til at give slip på det, man ønsker. »Coaching handler om at stille de rigtige spørgsmål og er et godt og enkelt værktøj, der i mange tilfælde kan gøre en forskel. Men det er ikke det samme, som at det er forkert at spilde tiden, Tværtimod, er det fint, hvis det foregår på en god måde. Men det er da dumt at gå rundt i årevis og forpuste sin tilværelse med at tale om, at man gerne vil tabe fem kilo. Enten må man acceptere kiloene, eller også må man få gjort noget ved det. Ellers er det dårlig spild af tid.«