BT

19. november 2005 kl. 00:00 | Print fra www.bt.dk | © B.T 2003

Er du på rette spor i dit liv?

Af: BIRGITTE RAHBEK

Sidder du fast i trædemøllen og drømmer om at bryde ud, så er det nu du skal få dig en 'coach' og blive vejviser i dit eget liv.

Står du op, smører madpakker, tager på arbejde, henter børn, laver mad, putter ungerne, ser fjernsyn, taler med din mand og går i seng - mere eller mindre bevidstløst hver eneste dag. Passerer årene forbi, mens du egentlig drømmer om, at noget skulle være anderledes - du får bare ikke lige gjort noget ved det?

Så er det måske tid til at se dig selv dybt i øjnene og tænke lidt over, hvad der forhindrer dig i, at dit liv bliver, som du drømmer om.

Og hvis du har brug for, at et andet menneske holder et spejl op foran dig, så er en coach måske noget for dig. En coach kan være en støtte til alle forandringer og spring i livet, hvad enten du drømmer om at avancere på jobbet, få et mindre stresset liv, springe ud som selvstændig, at tabe dig 20 kg eller noget helt femte. Og folk opsøger i dag coaches med alle mulige forskellige mål.

- Jeg har coachet tre personer i dag. Den første var en sygeplejerske, som er ved at starte et alternativt kræftcenter. Den anden var en kvinde, der fik et barn for et par år siden og nu for alvor ville til at finde balancegangen mellem arbejds- og familieliv. Den tredje var en kvinde, som ville tabe sig, fortæller coach Sofia Manning, der også underviser i sit fag i USA, Danmark og Grønland, er forfatter til bogen 'Coaching' og stifter af firmaet Manning Inspire, der uddanner coaches og tilbyder business- og lifecoaching.

Du skal selv svare

Hvis du opsøger en coach, skal du ikke forvente at få en vejledning i eller et svar på, hvordan du skal leve dit liv. En coach stiller spørgsmål til dig, så du selv finder svarene på, hvad du vil med dit liv og får klarhed over, hvad der forhindrer dig i, at du bliver tilfreds med dit liv og opnår dine mål.

Hvis du f.eks. drømmer om at blive leder på jobbet men tøver uden nogen bevidst grund, så kan en coachs nærgående spørgsmål være med til at opklare hvorfor, og hvad du skal arbejde med for at nå målet.

Skyldes det manglende selvværd, manglende evner, manglende opbakning eller har du i virkeligheden slet ikke lyst til at ofre det, der skal ofres for at nå målet?

»Coaching er med til at skabe en større bevidsthed om, hvad du vil med dit liv, få kortlagt dine ressourcer og få lavet en plan for, hvordan du gør dine drømme til virkelighed,« siger Sofia Manning og understreger, at coaching absolut ikke kun handler om at få indfriet ønsker til livet - men også om fravalg og selverkendelse. Vi kan ikke nødvendigvis, hvad vi vil. Både timerne i døgnet og vores evner er begrænsede.

»Hvis man f.eks. drømmer om det perfekte liv, som man bliver præsenteret for alle vegne, og gerne vil have et krævende lederjob, bruge timer i træningscenteret hver dag, have masser af tid til familien og spise hjemmelavet økologisk mad hver aften, så skal man nok til at give slip på nogle af forventningerne til ens liv og finde ud af, hvad der virkelig er vigtigt for en,« siger Sofia Manning.

Ikke alle, der vil videreudvikle sig i sit liv, vil have gavn af coaching. Metoden går udelukkende ud på at udforske nuet og designe fremtiden. Hvis der skal ryddes op i fortiden, før man kan komme videre i sit liv, er en psykolog en bedre sparringspartner.

»I psykoterapi kan man både se frem og tilbage. I coaching ser man kun fremad,« konstaterer Sofia Manning, der også har en mastergrad i psykologi men ikke praktiserer som psykolog.

Tag selv ansvaret

Forudsætningen for et vellykket coachingforløb er, at du er motiveret for at foretage nogle ændringer i dit liv, og at du selv påtager dig ansvaret for dit liv. Resultatet kan være nogle store og bitre kameler, som skal sluges, men du kan lige så vel blive positivt overrasket over, hvad du selv rummer og kan.

- Jeg oplever tit, at der er meget stor forskel på det menneske, jeg ser og det selvværd og den selvopfattelse, personen har. Janteloven lever stadig her i Danmark, og mange bukker nakken, uden at der er grund til det, andre er bange for at stå ved sig selv og skille sig ud fra mængden, fordi danskere stadig gerne vil være meget lige og ens. Men hvis man vil være lykkelig og tilfreds med sit liv, så skal man stå ved sig selv og handle efter det, siger Sofia Manning.