BT

17. november 2005 kl. 13:00 | **Print fra www.bt.dk** | © B.T 2003

Livet føles lettere

Af: LOUISE RESEKE

Først da Lykke Rix gik til en coach, fik hun hjælp der kunne bruges til noget.

Lykke Rix, 27, havde været hos både psykolog og alternative behandlere, før hun henvendte sig til en coach.

- Jeg gik som mange andre rundt og var mellemfornøjet, og jeg kunne ikke forstå hvorfor. Jeg havde umiddelbart et godt liv, jeg læste på universitetet, jeg præsterede og klarede mig godt.

Da Lykke kom til en coach, var det ikke svaret på det store 'hvorfor?' hun fik. Det var mere 'hvorfor ikke?'.

- I stedet for at se det som et problem, der måtte findes en årsag til i min barndom, så sagde min coach: Med alt det, du har opnået og udrettet i dit liv indtil videre, er det så ikke ok og meget naturligt, at du har brug for at stoppe op og og overveje, hvor du er på vej hen? fortæller Lykke Rix.

Det blev til omkring 10 coaching-sessioner, der har fået Lykke Rix' liv på sporet igen. Det speciale, hun ikke kunne få færdig, blev færdigt. Hun gør plads til det sjove og hyggelige i livet, hun før var tilbøjelig til at sætte til side, og hun giver sig selv lov til at vælge de nemme løsninger i stedet for altid at gå efter de svære. Og så har hun lært at gå efter sin mavefornemmelse i stedet for sit hoved.

- I stedet for at tænke mig til, hvad der er det rigtige for mig, så stopper jeg op, mærker efter i maven og følger min fornemmelse dér, siger Lykke Rix.

- I dag kan jeg se, hvor svært jeg har gjort det for mig selv før. Det har nok været den størst aha-oplevelse for mig. At opdage, at livet faktisk er let, og man behøver ikke at holde 'krampagtigt fast' i det, som jeg gjorde tidligere,' siger Lykke Rix, der endte med selv at tage en uddannelse som coach.

- Det gode ved coaching er, at det er så enkelt og handlingsanvisende. Det består i virkeligheden af en række spørgsmål, som coachen stiller - og så finder man selv de rigtige svar. Så man er med hele vejen og oplever, at løsningerne og svarene er i én selv.