

Coaching i dybden

Jo dybere vi kommer, når vi coacher, jo mere kan vi hjælpe.

Nu giver et nyt værktøj os muligheden for at komme til bunds i problemerne.

Af Mia Vendt Striim og Balder Striim
Enneagram-Trænere, NLP-Trænere og ICC Coaches



Coaching er et af de hurtigst voksende områder inden for psykologiske kommunikationsværktøjer. Almindelige menneskers stigende interesse for personlig udvikling og virksomhedernes øgede fokus på medarbejdervelfærd, arbejdsklima og samarbejde har givet branchen et gevaldigt skub.

Det er måske også en meget naturlig udvikling. Det er jo et yderst virkningsfuldt værktøj, vi har med at gøre. Coaching dækker springet mellem undervisning-/supervision og diverse terapiformer, da coaching handler om at lære sine egne strategier at kende og kunne ændre på dem i det omfang, der er brug for det.

Coaching tager udgangspunkt i nuet og fokuserer på de skridt, der skal tages for at nå de mål, du sætter dig. Metoden handler dermed ikke blot om bevidstgørelse omkring problemer, men i høj grad også om at finde og frigøre de ressourcer, evner og færdigheder, som det enkelte menneske besidder. Om hvad man kan og skal gøre for at komme videre i sit liv. Coaching handler om at lære at lære. Der, hvor du som professionel coach ind imellem kan støde på et problem, er de tilfælde, hvor det arbejde, du foretager, egentlig mest er ren symptombehandling. For virkelig at skabe forandring, der holder i længden, skal vi som regel noget dybere.

Under overfladen

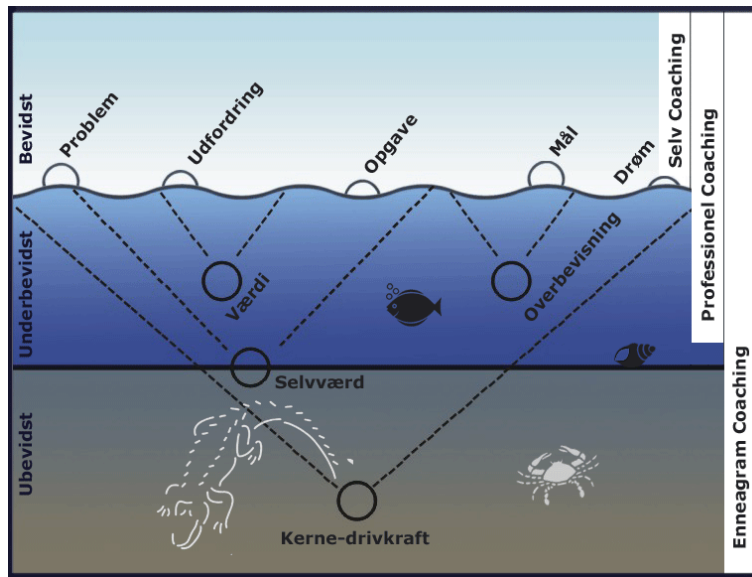
Går du lidt mere grundigt til værks ved hjælp af de coachende spørgsmål, får du afdækket strategier for den coachedes tanke- og handlemønstre. Du kan sammenligne det menneskelige sind med en sø eller et hav. Overfladen på vandet er ikke spejlblank, men fyldt med krusninger og bølger.

Undertiden dukker problemer, udfordringer, mål og drømme op på overfladen som små bobler. (se illustration næste side). Her kan almindelige coachingteknikker være brugbare som et meget effektivt middel til at tage fat lige der, hvor noget skal forbedres eller måske bare hjælpes videre. Coaching rummer nemlig værktøjer til ikke blot at behandle krusninger på **bevidsthedens** overflade, men også til at ramme de bobler, som ligger under overfladen længere nede i **underbevidstheden**. De bobler, der med tiden stiger op og danner de små krusninger og bølger på overfladen af vores indre vandspejl.

Ved at anvende Enneagrammets ni personlighedstyper som coach, har du et redskab til at spotte og gøre den coachede bevidst om de forsvarsmekanismer, der holder ham eller hende fast i gamle vaner.

Det grundlæggende i denne form for coaching er nemlig, at man som coach befinder sig i en neutral position i forhold til den coachede. Hvor din model af verden ikke har indflydelse på den coachedes proces. "Jo mindre du ved – jo bedre coach er du". Det er det vi kalder 1. ordens-kybernetik, og det er det, der gør, at vi kan stille spørgsmål i stedet for bare at komme med forbedringsforslag.

Du kan dog af og til opleve, at det neutrale perspektiv bliver en begrænsning – at det ville hjælpe den coachede mere, hvis du udfordrer hans eller hendes billede af verden. Det er også en hjælp hvis du er opmærksom på de filtre, som personen ser tingene igennem, og forstår at kommunikere igennem disse. På samme måde kan man vende det hele om, og kigge på sig selv. Det handler helt basalt om, at VI IKKE KAN VÆRE NEUTRALE – heller ikke som coach. Du kan ikke slippe dit eget filter, ligegyldigt hvor meget du prøver. Det er derfor nødvendigt at være bevidst om, hvordan dit filter influerer på de spørgsmål, du stiller, og være i stand til at tilpasse det efter forholdene.



Det er, når vi på denne måde begynder at arbejde med systemisk tænkning i forhold til coaching-teknikker, at vi møder begrebet 2.ordenskybernetik. Det er en fantastisk god træning at udøve 1.ordenskybernetik, men at tro på, at du rent faktisk kan holde dig 100% neutral, er ren utopi.

Nede i Dyndet

Du danner hele tiden hypoteser om alt, hvad du beskæftiger dig med. Også når du arbejder som coach - du kan ikke undgå det. Til gengæld kan du acceptere det og træne dig selv i, hvordan du bedst håndterer de hypoteser. Du skal vide, hvornår du skal bruge dem, hvornår du skal abstrahere fra dem, og hvornår det er bedst helt at slippe dem. Ved selv at komme på banen med din opfattelse af verden, giver du klienten et glimt af dig selv, som skaber et bedre tillidsforhold og langt mere nærvær i en coaching-session.

I det **ubevidste** ligger de essentielle problemer, udfordringer, opgaver, mål og drømme. Det er når du kommer i kontakt med dem, at du opdager dine oprindelige drivkræfter og får fat i de elementer, som gør dig til et mere helt menneske. Ved at blive bevidst om og bearbejde disse dybtliggende og essentielle livstemaer, påvirker du hele dit værdi- og overbevisningssystem og muliggør et lykkeligt liv.

Forskellige typer kan have samme adfærd, men motivationen bag kan være helt forskellig. Enneagrammet giver dig derfor mulighed for at arbejde langt mere målrettet med den personlige udvikling.

Ved at anvende Enneagrammets ni personlighedstyper som coach, har du et redskab til at spotte og gøre den coachede bevidst om de forsvarsmekanismer, der holder ham eller hende fast i gamle vaner, og det er det, som er det banebrydende. For tit ser vi som coaches folk komme igen og igen med samme problem. Måske er det i en ny forklædning, men temaet er det samme hver gang.

Eksempelvis kan en klient komme og få hjælp til at kunne samarbejde med en dominerende chef.

Efter endt coaching fungerer forholdet til chefen fint, men 2 måneder efter kommer samme person tilbage med et nyt problem – denne gang fungerer samspillet i familien dårligt, og klienten oplever, at hun ikke bliver taget alvorligt derhjemme. Og et halvt år senere kommer hun igen og vil gerne finde ud af, hvorfor hun aldrig får gjort de ting, hun lover sig selv. Sådan kan vi blive ved i noget, der minder om en uendelighed. Hun

kommer ikke videre. Grundlæggende er det det samme problem – nemlig manglende personlig gennemslagskraft.

For at vende tilbage til hav-metaforen, kan vi sige, at chefen, familieforholdene og det manglende fokus på en selv ligger som bobler på overfladen. Det underliggende mindreværd ligger nede i vandet, men selve årsagen, det essentielle problem, er at finde helt nede i dyndet.

Afhængig af hvilken personlighedsprofil klienten har, vil coachen kunne gribe fat i de karakteristiske mønstre og gøre personen bevidst om motiverne bag.

Er klienten fra før en type 2, hjælpertypen, handler det grundlæggende om ikke at være til stede i sig selv. Toere frygter dybest set, at andre ikke vil elske dem. De har en overbevisning om, at de er nødt til at gøre ting for andre, for at gøre sig fortjent til nærhed og omsorg. Fordi de bruger deres energi på andre i så høj grad, mister de fornemmelsen for sig selv og deres egne behov. Derfor når type 2 klienten ikke sine personlige mål.

Derfor føler hun sig ikke respekteret og derfor ser hun chefen som dominerende – det er utroligt svært at sige fra, hvis du ikke kan mærke dig selv.

EnneagramCoaching er en metode til at blive opmærksom på, at det vi tror, er det bedste for os, af og til er det, der bremser os.

Hvor mange andre typologier beskæftiger sig med vores tanker og handlemønstre, fokuserer Enneagrammet på vores dybereliggende motivationer. Forskellige typer kan have samme adfærd, men motivationen bag kan være helt forskellig. Enneagrammet giver dig derfor mulighed for at arbejde langt mere målrettet med den personlige udvikling.

En treer beskrev overbevisningerne bag succes, som umiddelbart er meget vigtigt for treere. Her er et uddrag: "Hvis jeg får succes, kan jeg få råd til en større bil, andre kan se hvor god jeg er og det er jo når man udretter en masse, at man er værdifuld." Efter en lang remse om materielle goder og andres beundring, spurgte vi ham, om det ved nærmere eftersyn så virkelig var det, der gjorde ham lykkelig. Han fandt da frem til, at hans aktiviteter mest var til for andre og for at se godt

ud i deres øjne. Det som egentlig var vigtigt for ham, var at være nærværende i nuet, og det fik han ved at være mere sammen med sin familie, sagde han. Denne nye indsigt betød, at han droppede bestyrelsesposter og skabte sig mere fritid til familien. Det blev mindre vigtigt hvad andre tænkte om ham, for han blev mere lykkelig og nærværende i det han foretog sig.

Ny uddannelse




For at imødekomme det voksende behov for coaching, der stikker under overfladen, findes der nu coachuddannelser, der med Enneagrammet kan gå helt i dybden. Ved at bruge Enneagrammet sammen med Coaching, kan du

kombinere den fremadrettede metode, som coaching er, med en vis portion psykologisk dybde – en sammensætning, der er sjældent set i coachingbranchen. vi ser denne kombination som afgørende, for at skabe forandringer, der holder for den coachede.

EnneagramCoaching er en metode til at blive opmærksom på, at det vi tror, er det bedste for os, af og til er det, der bremser os. Nogen gange er det bedste, du kan gøre, det stik modsatte af hvad du normalt mener er rigtigt.

Har du svært ved at styre dine heste, så slip tøjlerne, og du vil opleve, at de selv finder hjem.

**Coaching, der går i dybden,
holder i længden.**

Symptom	Metode	Effekt af coaching
Du er bevidst om problemet og udfordringen, eller det du ønsker dig.	Selv-coaching Trin 1	 1-3 gange bringer dig videre. Det skaber noget bevidsthed og anerkendelse af dig selv og øger din selvtillid.
Du er i nogle tilfælde bevidst om problemet eller ønsket og har prøvet forskellige løsninger, men oplever at problemet vender tilbage. Du føler dig fastlåst.	Professionel coaching Trin 2	 3-6 gange skaber forandring og øger bevidstheden på mønstre. Du er motiveret for forandring, og det øger tilfredsheden med at efterleve egne værdier.
Du er ubevidst om problemet/ udfordringen, men føler dig frustreret. Du har ikke lyst til at se problemet i øjnene. Reagerer med kraftige følelser som vrede, er ked af det og kan opleve svimmelhed. Du forstår ikke årsagen.	Enneagram coaching Trin 3	 6-12 gange. Vedvarende forandring skaber øget selvtillid og selvværd samt indre ro og balance. Du er godt på vej til at frigøre dig fra vanemønstre og i stedet fokusere på livsglæde og livskvalitet for dig