

# Hybridprofesjonen

**For noen år siden var uttrykket "coach" noe man forbandt med idrett. I dag innebærer det så mye, mye mer...**

En av de første som brukte ordet coach innenfor næringslivet, var en finansiell rådgiver i Seattle, USA. På åttitallet besto jobben hans i å hjelpe klientene sine til å plassere penger, men han oppdaget at de virkelig trengte var "livsplanlegging", ikke finansiell planlegging. Her var de ikke snakk om at klientene hadde emosjonelle problemer, de trengte ingen psykolog. Men de ønsket en sparringpartner som de kunne diskutere sine drømmer og framtidsplaner med. Og som de kunne sette seg mål ovenfor. Finansiell rådgiveren oppdaget at han kunne gjøre seg gode penger på denne virksomheten og kalte den for coaching.

Om vi ser hvem som jobber med coaching i dag, og hva det innebærer kan vi si at det på mange måter er en hybrid av forskjellige fagretninger og profesjoner. Terapi, organisasjonspsykologi, idrettspsykologi og selvutvikling. De som arbeider med coaching har ofte bakgrunn som psykologer, terapeuter, konsulenter og selvhjelpsguruer. I tillegg fins det en overvekt av pedagoger, veiledere og filosofer.

Men hva er coaching? Og hva er virkemidlene?

"Vi har alltid et valg. Kanskje ikke i forhold til hva som skjer med oss, men alltid i forhold til hvordan vi vil forholde oss til det"

Noen mener at coaching er et samlebegrep på alle måter en kan frigjøre menneskers potensial på. Andre sier at coaching er en av måtene å frigjøre menneskers potesial på. Selv er jeg tilbøyelig å ta utgangspunkt i den siste påstanden og begrense definisjonen til at coaching er en avgrenset tilnærming der formålet er utvikling av mennesket på et faglig og personlig plan. Samarbeidet med coachen er frivillig og består av likeverdige parter, fortrinnsvis i en til en relasjon. Coachens tilnærming går ikke gjennom diagnose og rådgivning, men gjennom løsnings- og mulighetsfokus på utfordringer og problemer. Det er coachens ferdighet i prosessen som er avgjørende.

"Følelser er en viktig informasjonskilde"

På mange måter kan man si at Sokrates var den første coach, der han ruslet gjennom Athens gater og stilte sine spørsmål og samtale med folk.



Kjernen i coaching er nemlig ikke å belære, men å få mennesker til å erkjenne. Bare erkjennelse som kommer innenfra er virkelig innsikt, sa Sokrates. Han mente også at det å kjenne seg selv er det viktigste i livet.

Kierkegaard (1813 - 1855) mente at det er våre egne verdier som er med på å bestemme våre fakta. Hans oppfordring om at hvert menneske selv skal ta tak i livet sitt og skape den eksistensen de ønsker, går som en rød tråd gjennom coaching i dag.

Det er mange tradisjoner innenfor coaching, men det sentrale virkemiddelet er likevel kommunikasjon. Gjennom kommunikasjon kobler man det enkelte menneske opp mot sin iboende kunnskap, verdier, motivasjon og mål, og knytter dette til handling! Hver og en av oss har de svarene vi trenger i oss, eller vet hvor vi kan gå for å hente dem. Med coaching blir denne prosessen lettere tilgjengelig og du må hele tiden forholde deg til en person som holder deg ansvarlig og krever at du knytter dine mål og læring opp til handling.

## Mennes

**Er coaching en forbigående trend eller et nyttig verktøy for utvikling og vekst?**

**Jeg tok kontakt med Norges første sertifiserte coach og ble invitert til en prøvetime!**



det ordet som først faller meg inn da jeg blir ønsket velkommen og tatt med inn på verdens koseligste kjøkken. "Trygg" er det neste. Eva er snakkesalig og blid - sikker på seg selv. Jeg blir tilbudt mat og drikke og beundrer utsikten fra kjøkkenvinduene. Nydelig.

Eva serverer urtete og spiser en brødskive med egg og forteller at profesjonen ser ut til å dele seg i to. Noen coacher tar utgangspunkt i eksistensialisme, altså mennesket som helhet, mens andre tar utgangspunkt i prestasjoner. Jeg får følelsen av at Eva mener den siste tilnærmingen virker mer useriøs fordi den tar i bruk for enkle teknikker. Dessuten kan det virke som representanter for disse er for opptatt av penger og lettvinne løsninger. Selv er hun opptatt av både det personlige og faglige. Altså det eksistensielle - helheten i et menneskes liv.

Jeg er tilbøyelig til å være enig. Men tenker i mitt stille sinn at vi må unne andre evnen til å tenke selv og finne overføringsverdier. Det man lærer på et område, er mulig å anvende på et annet, ikke sant? Jeg har drukket opp teen min og Eva byr på en ny kopp. Denne gang en blanding av ingefær og sitron. Frisk.

Eva er også opptatt av sertifisering mellom munnfullene. Kvalitet er viktig. Det er kun tre godkjente utdanningsinstitusjoner i Norge som kan gi sertifisering etter internasjonal ICF standard (The International Coach federation). Men Eva påpeker at det bør være du og magesfølelsen din som avgjør om du har funnet rett coach, i tillegg til at man har sjekket den faglige bakgrunnen nøye. Hun henter en skål med mandariner og

hvitt og grått. Hun tar fram et ark med en sirkel på. Sirkelen er delt inn i flere "kakebiter" som representerer de forskjellige områdene i livet. Familie, jobb, økonomi, bosted og så videre. Vi går gjennom alle og hun ber meg gi henne en tallverdi for hvert område, fra en til ti. Der jeg ikke når opp til en tier, som er maks, spør hun meg hva som skal til for at jeg skal ha det optimalt og noterer noen stikkord. Jeg blir ganske overrasket når hun intuitivt forstår at noen av områdene er litt mer problemfylte enn andre. Merker at hun "skanner" kroppsspråk, stemme og blikk. Jeg føler meg analysert, men ikke på en vurderende måte. Hun er proff og lytter med hele seg, hele tiden. Teen er kald og vi avdekker mine verdier ved at hun ber meg om å fokusere på mennesker jeg beundrer. Så klassifiserer jeg selv, ved hjelp av Evas spørsmål, hvor viktig de forskjellige verdiene er for meg og mitt liv. Dessuten gjør hun meg oppmerksom på det hun kaller "gremlins" - indre sabotører som er negative og problemfokuserende. Når man tenker: "Dette virker helt teit, dette kan jeg ikke, dette er umulig, dette tror jeg ikke noe på", så kan det være din indre sabotør. Den vil ha alt som før og tåler ikke endringer eller utvikling! En representant for frykt, tenker jeg og identifiserer et par av mine egne til min store forskrekkelse.

Hun noterer alt på det samme arket og jeg får det til odel og eie. Dette er utgangspunktet for den videre coachingprosessen, forklarer hun. Men det kan endres underveis. Kanskje ender man opp med noe helt annet enn utgangspunktet. Jeg har allerede begynt å endre på verdiene mine idet hun gir meg arket og reiser seg for å se om sønnen var med skolebussen som stoppet utenfor.

Da jeg sitter i bilen på vei hjem prøver jeg å finne ut om jeg har hatt noe utbytte av møtet med Eva. Vel, noe må jeg innrømme at jeg har fått øynene opp for. Uten at jeg skal gå inn på min private eller faglige sfære her og nå. Det er utrolig effektivt å få en enkel avklaring på hvor man står og hva man må gjøre for å komme videre! Jeg visste det jo, likevel er det godt å få det opp i dagen og fram i lyset. Jeg opplever at Eva forløser noe i meg ved å stille spørsmål og ved å lytte til det jeg sier slik hun gjør.

Jeg ser at Eva som coach kan inspirere og engasjere. Få frem det positive og framtidshåpet. Åpne for muligheten til å se seg selv fra et annet perspektiv som åpner for nye muligheter og til å ta ansvar. Jeg får en trang til å sette meg i et stille hjørne og bare tenke. Kanskje den viktigste prosessen foregår mellom coachingsamtalene? Denne seansen har i alle fall gitt meg noen nye refleksjoner. Og smaken på eksotisk te.

# skeutvikleren

Det er tidlig på dagen og solen får vinteren til å vise seg fram fra sin beste side, glitrende og lysegul. Humøret blir deretter og jeg gruer meg nesten ikke i det hele tatt da jeg, etter flere anvisninger på mobiltelefonen, finner fram og parkerer foran den hvite garasjen til Eva Søgnebotten, sertifisert coach. Det føles litt ubehagelig å tenke på at et vilt fremmed menneske skal grave i mitt liv og mine personlige affærer. Vanligvis er det jo min jobb, tenker jeg og må smile.

Hun og familien bor på en gammel gård like ved Romedal kirke. Damen er bare 44 år men har rullet å skape seg flere karrierer til fulle, først som jurist i Bergen og deretter som coach i egen blomstrende bedrift, BeNow, med hjemmekontor i Hedmark. "Vellykket" er

rusler rundt mens hun skreller en. Og prater.

Jeg spør Eva hvorfor man skal bruke coach. Hun svarer at mange mennesker føler at de trenger å komme videre i livet - av mange forskjellige årsaker. De ønsker bedre balanse og styring på sitt eget liv. Kanskje er det drømmer de ønsker å realisere. Noen er i ferd med å bli utbrente og trenger å finne lidenskapen i livet igjen. Eva selv ser ut til å ha funnet det hun trenger. Et godt liv. Men jeg ser det rastløse glimtet i øyet når jeg spør - og hun forteller at hun har planer - hun også.

Endelig skal vi begynne på min "innledningssamtale" og jeg sluker en nyskrelt mandarin fordi jeg blir litt stresset. Solen har gått ned og landskapet utenfor er