

Bokens tre delar

Del 1 Coaching steg för steg

Steg 1 Vad vill du? Om mål 11

Vad vill du med ditt liv? 13

Vilka behov motiverar dig? 19

Trygghet och utmaningar – förändring 23

Vad vill du uppnå? 31

Steg 2 Känn efter vad du vill – Om känslor 35

Varför har vi känslor? 36

Vad gör dig glad? 46

Vad gör dig arg? 51

Hur vet du att du är rädd eller stressad? 58

Varför skäms vi? 66

Steg 3 Utforska dina starka sidor 69

Vad är det som gör dig till just dig? 71

Hur lär du dig nya saker? 77

Hur ger du dig själv positiv förstärkning? 81

Tro på dig själv 87

Steg 4 Övervinn hindren 91

Lär känna dina tankemönster 92

Spelar tankarna dig spratt? 97

Steg 5 Undersök möjligheterna – Om alternativ 103

Har du en dröm i livet? 105

Frågor för att undersöka alternativ 108

Hitta balansen 111

Steg 6 Genomför förändringen 115

Mot målet nu! 116

Del 2 Skapa goda relationer 121

Så skapar du goda relationer 122

Hur säger du nej när du inte vill eller kan? 129

Hur visar du medkänsla? 139

Hur gör du för att ge och ta konstruktiv kritik? 145

Del 3 Verktygslådan 147

Bli en aktiv lyssnare 150

Frågor som lockar fram möjligheter 155

Lär dig läsa kroppsspråk 159

Ge ärlig feedback 165

Hur hjälper du andra att växa? 171

ICF:s 11 kärnkompetenser 177

Ladda ner verktyg och övningar på

www.allamöjligheterna.se

Till sist

Vad är det som gör människan till människa? 179

DEL 1

Coaching i sex steg

Coaching

Det här är en bok för alla som vill *arbeta med* att lära känna sig själva – tankar, känslor, värderingar och beteendemönster. Bli medvetna om sina förmågor, kunskaper och utvecklingsmöjligheter.

Syftet med coaching kan broderas ut på olika sätt, men också beskrivas med bara två ord – *frigöra potential*. Ta fram det bästa.

Med boken som coach kan du nå de mål du väljer och leva ett rikare liv. Du kan också använda boken som handledning när du coachar andra.

Tyvärr har vi inget universalrecept för lycka. Och även om vi inte vill vara lika drastiska som Winston Churchill och säga att vi inte har något annat än blod, svett och tårar att erbjuda dig så är det faktiskt så att du kommer att få göra det mesta av jobbet själv. Ansvaret för förändring är ditt.

Vi hoppas att du kommer att tycka att det är roligt och stimulerande – som en bra utmaning är.

Verktygen är hämtade från klassisk coaching och modern KBT. De kan laddas ner från vår hemsida: www.allamöjligheterna.se

Lycka till på upptäcktsfärden!

Ni har *alla möjligheter nu!*

Du som coachar andra vet redan att coaching är en suverän metod för att få människor att utvecklas och hitta *sina potentialer, styrkor* och *förmågor*. Som coach agerar du som en oberoende medmänniska och hjälper andra att finna lösningar genom att ställa öppna frågor och spegla tankar.

Komma igång


Hur gör du för att komma igång? Det första steget är att fatta beslutet att detta är något du vill göra. Coacha dig själv med hjälp av boken eller be någon annan om hjälp.

Läs, fundera och anteckna. Stäm gärna av med människor runt omkring dig. Fråga dem om vilka styrkor och förmågor de ser hos dig.

Det svåraste är ofta att ta språnget. När du väl bestämt dig kommer energin av sig själv.


Kraften och kapaciteten, potentialen, finns där hela tiden. Du ska bara bli medveten om den.

Coaching är inte terapi



Coaching riktar sig till alla som vill utforska, klargöra och arbeta med *tankar*, *känslor* och *handlingsmönster* för att öka sin *potential*. Coachen och adepten utforskar verkligheten tillsammans, på samma sätt som en psykoterapeut och hennes klient gör i KBT, kognitiv beteendeterapi.

Men coaching är *inte* terapi. Titeln *coach* är inte en skyddad titel, till skillnad från *psykoterapeut*. Den senare har lång utbildning, och en legitimation utfärdad av Socialstyrelsen, som gör att hon kan arbeta med klienter som har svåra problem. Det ska coachen inte göra.



Läs mer om KBT på www.kbtterapi.se

I det första steget kommer du att arbeta med att utforska dina mål

- ▲ **Livsmål:** Vad vill du med ditt liv?
- ▲ **Behov:** Vilka behov motiverar dig just nu?
- ▲ **Utmaningar:** Hur kan du berika ditt liv genom att lämna den komfortabla zonen och anta en utmaning?
- ▲ **Målformulering:** Hur utformar du dina mål?

På väggen i Apollontemplet i Delfi fanns en text med orden *Känn dig själv*. Det handlar den första delen av boken om.

När du läser och arbetar med materialet kommer du att bli mer och mer *medveten* om dina värderingar, behov, tankar, känslor och reaktionsmönster.

När din självkänedom ökar växer *självkänslan* och *utvecklingsmöjligheterna*. Du får chansen att nå din *potential*.

Livet är inte ett problem som ska lösas utan en verklighet som ska upplevas.

Sören Kierkegaard

*Vill du veta något om
vägen du har framför dig,
fråga den du möter.*

Kinesiskt ordspråk

Vad vill du med ditt liv?

Det är väl lika bra att börja från början. Vad är det egentligen som ger våra liv mening? Frågan kan bli hur filosofisk som helst. Den tangerar frågan om livets mening, som har diskuterats i tusentals år av miljoner filosofer och religiösa ledare och av miljarder människor i olika kulturer. Det vore en underdrift att säga att det inte finns något gemensamt svar för alla.

Vi vill inbjuda dig till en diskussion, som kanske gör att *ditt* svar blir tydligare för dig själv. Reflektion över livets värden och väsentligheter är en god plattform, när du ska upptäcka dig själv.

Vad är det som gör oss till människor? Nu blev frågan antingen ofantligt stor eller också alldeles självklar. Det beror på vad du tycker är specifikt mänskligt. Det som skiljer oss från chimpansen, vår närmaste släkting i djurvärlden, är bara någon enstaka procent i genernas arvs massa. Många reaktionsmönster, beteenden och behov är gemensamma för oss och de andra däggdjuren. Till och med krokodilens hjärna har vissa likheter med vår.

Men apan, och alldeles säkert krokodilen, kan inte reflektera över sig själva, sitt tänkande och sitt beteende på samma sätt som vi. Vårt medvetande är unikt, liksom förmågan att förändras på grundval av egna beslut.

Apan och krokodilen styrs precis som vi av behov, men livsmål och värdegrunder är specifikt mänskliga. Det är bara för människan som ord som *självförverkligande* och *potential* har någon innebörd.

I det här kapitlet kommer du att arbeta med att öka medvetenheten om dina värderingar och livsmål. Du kan återvända till kapitlet när du vill, lägga till och utveckla efter hand. Skriv med blyerts om du vill ha möjlighet att suddas ut och ändra. Våra värderingar är oftast mycket stabila, men de är inte huggna i sten.

Lycka

Kan apan och krokodilen känna lycka? Apan säkert, men knappast krokodilen. De flesta håller nog med oss, utan att kräva några vetenskapliga bevis. Visst är det så att en läcker måltid, i alla fall när vi är hungriga, gör oss glada och lyckliga, liksom att komma in i värmen en gråmulen dag när ett småsnålt regn piskar i ansiktet. Det känns bra när våra basala behov blir tillfredsställda.

Det brukar inte vara svårt att se om någon är glad och lycklig. Det enklaste, och ursprungligaste, sättet är att titta på ansiktet. Leendet signalerar lycka och glädje hos både apor och människor.

Värderingar och livsmål

Nu lämnar vi apan och krokodilen för en stund, för nu ska det handla om *värderingar* och *livsmål*, och sådana är det bara människor som har.

Lyckoforskarna har funnit att vi är som lyckligast när vi *i nuet strävar mot mål* som ligger i linje med våra värderingar. När vi går i värderad riktning. Det är då vi har flyt och känner oss som mest levande.

Man hör av själva ordet *livsvärderingar* att dessa handlar om grundläggande övertygelser som har stor betydelse i livet.

Värderingar

Värderingar har till viss del sin grund i medfödda behov, men de skapas också, och förmedlas till oss, av omgivningen. De hjälper oss att avgöra vad som är bra eller dåligt, gott eller ont, rätt eller fel.

Psykologiprofessorn *Milton Rokeach*, som har forskat om mänskliga värden och värdesystem, menar att värderingar har fyra huvudfunktioner: De är *vägvisare* för handlingar, åsikter och attityder och ger oss *planeringsunderlag* för beslut av olika slag, t.ex. vid konfliktlösning. Värderingar fungerar också som drivkrafter för vårt beteende genom att skapa *motivation*. Slutligen är de också *självkänslans grundpelare*.

När vi går i takt med våra värderingar mår vi bra. När magkänslan känns rätt handlar vi i enlighet med våra övertygelser.

Att gå i värderad riktning

Med hjälp av *Livshjulet* kan du reflektera över vad det är som ger ditt liv mening. Hjulet visar åtta viktiga aspekter i livet: *familj och barn, ekonomiskt välstånd, samhällsengagemang och fritidssysselsättning, kärlek, hälsa, vänner, utbildning/arbete, personlig tillväxt och andlighet*.

Vilka aspekter är viktiga för dig? Vilka livsmål har du? Vill du göra några förändringar? Kom ihåg att livsmål är riktningar i livet, strävanden som ger livet mening. Inte bestämda slutmål eller något vi kan äga.

Det handlar inte om att en livsvärdering är ”bättre” än en annan, eller att du ska ”förändra” dina livsvärderingar, utan om att du ska gå i dina värderingars riktning. Mot det som du tycker är värdefullt och ger ditt liv mening.

Fundera först över hur viktiga de olika livsområdena är för dig. Hur nöjd är du med de delarna av ditt liv just nu?

Övningen finns på nästa uppslag.

1. Familj och barn

Hur vill du vara som dotter, son, bror, syster, förälder? Vad är viktigast för dig i dessa relationer? Har du ett livsmål?

2. Ekonomiskt välstånd

Vad betyder pengar och ekonomiskt välstånd för dig? Vilket är ditt livsmål?

3. Samhällsengagemang och fritidssysselsättning

Är du intresserad av att engagera dig i ideell verksamhet, föreningsliv, politik? Vad vill du göra på din fritid? Hur ser dina värderingar ut när det gäller samhällsfrågor? Har du ett livsmål?

4. Kärlek

Vilken sorts relation är ditt ideal? Vilken roll vill du ha i den? Vilket är ditt livsmål?

5. Hälsa

Vad betyder hälsa för dig? Vilket är ditt livsmål?

6. Vänner

Vad innebär det för dig att vara en god vän? Hur vill du att dina vänskapsrelationer ska vara? Har du ett livsmål?

7. Utbildning/arbete

Vad är du intresserad av och skulle vilja ägna dig mer åt? Vilket är ditt livsmål?

8. Personlig utveckling och andlighet

Hur vill du utvecklas som människa? Vad innebär andlighet för dig? Har du ett livsmål?

