

Coachen har ordet:



# Bli din egen **COACH**

*Lene Fjellheim i Coach Team tar oss med på en prosess hvor vi kan lære å bli vår egen coach. Et selvtreningsprogram med fem øvelser kan hjelpe oss å ta mer bevisste valg i 2009.*

TEKST: LENE FJELLHEIM • FOTO: COLOURBOX.COM

Mange av oss opplever at vi etter en knekk i livet gjør oss tanker og refleksjoner om vårt liv. Vi blir perledykkere som oppdager at sårene våre har blitt verdifulle perler som har gitt oss innsikt og hjulpet oss til å prioritere annerledes. Mange av oss opplever at knekken ble en gave som ga oss en ny retning med mening.

Kanskje har du hørt om Julia Butterfly Hill som i 738 dager levde i et 1000 år gammelt redwood-tre, 54 meter over bakken? Målet med denne handlingen var å redde treet fra å bli hogget ned. Med god hjelp fra andre miljøaktivister forhandlet hun seg frem til fredning av dette treet samt et 12m<sup>2</sup> stort område

med redwood-trær. Julia forteller at hun bare måtte redde dette treet. Aksjonen i treet ble for henne et viktig symbol på at vi mennesker trenger å stoppe opp og ivareta de naturlige og verdifulle økologisystemene som gjenstår i verden. Julia påpeker at det er mange problemer i verden, men også mange løsninger. Hun oppfordrer oss til å ha fokus på løsningene, og til å samarbeide fremfor å konkurrere. Du kan lese mer om Julia Butterfly Hill på [www.circleoflifefoundation.org](http://www.circleoflifefoundation.org)

Hvordan vil ting være annerledes når du har en innstilling om at det er overflod av det du ønsker deg? Kanskje går du i dine faste spor og kanskje du noen ganger spør deg selv: "Er dette alt?" Hvordan ivaretar du dine drømmer og sørger for å ta de riktige valgene i en hektisk hverdag? Nedenfor følger en prosess som jeg ber deg bruke noen dager, ja gjerne uker på. Tillat deg å dagdrømme, smake på hva som betyr noe og er viktig for deg, slik at du gradvis er med og designer hvordan veien din skal se ut videre.

## ØVELSE

### Trinn 1 – Start bevisstgjøringsprosessen

For å starte prosessen ber jeg deg aller først om å tenke over hvilke områder i livet som er viktig for deg. Eksempelvis kan det være karriere, økonomi, familie, venner, fritid, helse, kjæreste, personlig utvikling, tro, balanse osv. Tenk over hvilke faktorer som virkelig betyr noe for deg i livet. Tegn et kakediagram og fyll hvert kakestykke med de områdene du ønsker deg. Gi hvert område riktig størrelse i forhold til hverandre, slik at du bruker hele kaken. Kommer du opp med flere enn åtte kan du dele opp i flere stykker. Når du har fylt inn områdene, tenker du deg at innerst i diagrammet er 0 % og ytterst er 100 % tilfredshet akkurat her og nå. Hvor tilfreds er du på de ulike områdene? Sett strek over hvert område med den prosentatsen du definerer her og nå. Når du har gjort dette, har du en god indikasjon på hvordan ditt liv fungerer akkurat nå.

Mitt neste spørsmål til deg blir hvilke områder ønsker du å ha fokus på? Plukk ut et eller to områder og skriv ned hva som er viktig for deg innenfor det området du har valgt. Dersom karriere er et valgt område, spør du deg selv hva som er viktig for deg i din karriere. Hva ønsker du? Ranger gjerne valgene slik at du til slutt sitter igjen med de tre viktigste tingene. Definerer så hvorfor de er viktig og skriv det ned.

*Du har nå definert ovenfor deg selv hvordan livet ditt*

*ser ut her og nå, og hva du ønsker å ha fokus på fremover. Du har også tydeliggjort for deg selv hva som betyr noe og hvorfor dette er viktig for deg. Det betyr at du har startet en verdiprosess som gjør at du lettere kan vurdere hva du ønsker å si ja til og hva du skal si nei til.*

### Trinn 2 – Definer visjon, misjon og ambisjoner

Før vi går videre og definerer gode mål for neste år, ber jeg deg tenke igjennom hva du ønsker din visjon skal være. Hvilken retning vil du bevege deg i? Din visjon

skal være din ledestjerne. Uansett hvor du er, så skal du kunne se opp, og vite i hvilken retning du skal gå. Noter ned det som umiddelbart kommer til deg når du leser følgende spørsmål: Hva skal jeg være for hvem? Hva brenner jeg for? Hvorfor eksisterer jeg? Hva er viktig for meg? Når

du har reflektert over dette, går du videre til din misjon. Hvordan skal du utøve din visjon? Hva er oppgaven din? Hvordan skal du bidra? Hva skal til? Til slutt spør du: Hva skal være mitt ettermæle? Hva ble jeg kjent for?

*Du har nå reflektert over de essensielle og viktige spørsmålene for livet ditt. Ved å stille deg selv disse spørsmålene har du hoppet ut av det sedvanlige mønsteret hvor du går på autopilot. Du har gitt deg selv og ditt liv et videre perspektiv. Du har begynt å programmere deg selv positivt ved bevisst å gå inn i prosesser som styrer hva du vil med ditt liv.*

### Trinn 3 – Sett konkrete mål

Hva er det viktigste for deg å oppnå? Gå tilbake til trinn 1 og trinn 2 og hent frem de områdene du ønsket å fokusere på. Definer så tre mål innenfor disse områdene. Målene skal være målbare, dvs. de skal si noe om hvor mye, hvordan og når. Målene skal ifølge SMART-metoden være **Spesifikke, Målbare, Attraktive, Realistiske** og **Tidsbestemte**.

*Du skal nå ha tre gode, klare mål foran deg. Hvilke konsekvenser får dine mål for deg selv og for andre? Sjekk at dine mål ikke får negative konsekvenser for deg selv eller andre rundt deg. Lukk øynene og visualiser hvordan du har det når målene er nådd.*

### Trinn 4 – Hvordan kommer jeg dit?

Aller helst vil jeg nå bruke NIKES uttrykk JUST DO IT! og la det bli med det. Noen ganger opplever jeg at det er akkurat det som skal til, det er her foten trykker for veldig mange. Hva som skal til for at vi skal slutte å tenke og føle så mye om målet, og rett og slett bare

*“Din visjon skal være din ledestjerne. Uansett hvor du er, så skal du kunne se opp, og vite i hvilken retning du skal gå.”*

gjøre det? Hvis du ikke vet hvordan du skal komme til målet, vil dette spørsmålet kanskje provosere deg så vi tar prosessen trinn for trinn her: Hvilke ressurser trenger du? Har du selv kunnskap eller kjenner du noen andre som kan hjelpe deg? Hva trenger du å bli bedre på? Skal du ta noen kurs? Gå til en coach? Hvis du trenger hjelp fra andre, forestill deg at du er denne personen og tenk på hvordan vedkommende ville ha gjort det. Skriv det ned etter hvert som du kommer på ideer og tanker. Du systematiserer alt når du er ferdig og lager målark med handlingsplan. Du setter opp delmål som blir dine milepæler underveis slik at du konsentrerer deg om å ta et skritt av gangen. På denne måten blir ikke målet for overveldende og uoverkommelig, og du evner å nyte veien til målet og sette pris på øyeblikkene her og nå.

*Du har nå laget en handlingsplan og sett på hva som trengs av ressurser både hos deg selv og hva du trenger fra andre for å nå dine mål.*

### Trinn 5 – Hva stopper deg?

Dette punktet er etter min mening det aller viktigste i prosessen. Spesielt dersom du også tidligere har hatt mål og ambisjoner som du ikke har klart å oppnå. Vi er eksperter i å boikotte oss selv og en målprosess handler ofte både om inspirasjon, motivasjon og perspirasjon. Du må være inspirert for å sette i gang, holde indre motivasjon oppe og være villig til å svette og slite litt når det er tøffe motbakker og motivasjonen ikke er på topp. Da tar du i bruk JUST DO IT!- tankegangen, visualiser målet og Go for it! Jeg slet selv lenge med overbevisningen om at jeg ikke var god nok.

Denne overbevisningen gjorde at når jeg møtte motbakker gikk mine tanker raskt inn i spor som "dette klarer jeg ikke", "hvordan kunne jeg tro jeg ville klare dette" osv. Når du har satt ned dine hindringer på papiret, har du tatt dragene dine helt ut i lyset og gitt dem navn. Når du bevisst går inn for å jobbe deg igjennom dine indre begrensninger og vet hvilke ressurser du har behov for, er du allerede langt på vei i din egen prosess. Mange kobler inn en coach i denne prosessen, eller kanskje har du en kollega eller venn som kan opptre som en god katalysator for deg om du ønsker eksterne innspill. Definer gode overbevisninger som støtter deg i prosessen og som gir deg kraft og styrke. For meg fungerer "klart jeg kan" godt. Hvilke eksterne hindringer kan du møte? Her setter du opp alle tenkelige hindre som kan oppstå og så lager du forslag til løsninger for hver av em.

*Du ligger nå i forkant av eventuelle hindringer og har fått begrep om hva som skal til for å komme igjennom disse. Du har tatt de nødvendige grep for å sørge for at du selv har de ressurser som trengs, og funnet berikende overbevisninger som støtter oppunder dine valg og mål.*

### Trinn 6 – Feire dine milepæler

Sett opp belønninger til deg selv underveis og husk å gi deg selv gode klapp på skulderen når du når dine milepæler. Når du legger deg om kvelden ber jeg deg tenke over hvilke fem ting du var mest stolt av i dag. Husk å fortelle menneskene rundt deg om målet ditt og hva du har oppnådd. Dette manifesterer målet både for deg og menneskene rundt deg og dermed gjør du det mer kraftfullt.

Lykke til  
– du vet du kan!



Lene Fjellheim er daglig leder og coach i CoachTeam as. Hun har spisskompetanse innen ledelse, salg, relasjonsbygging og lederprogrammer. [www.coachteam.no](http://www.coachteam.no)