

Unngå å gå i fella:

Slik finner du en god coach!

De har dukket opp overalt - i skoler, næringsliv, jobb- og karriereveiledning, helsesektor og ikke minst innen selvutvikling. Men det er store sprik mellom hvordan coacher jobber og hva faget innebærer, noe som har ført til en del misforståelser og skepsis. Her trenger vi en oppklaring.

:: Tekst og foto: Elisabeth Hægeland, elisabeth@mediumforlag.no

WWW.MITTMEDIUM.NO

14

MEDIUM MAGASIN NR. 7/8 - 2011

Nysgjerrigheten for coaching i Norge begynte å vokse rundt tusenårsskiftet og fremover. Da var begrepet helt nytt, og det var mange veiledere, terapeuter og rådgivere som fikk øynene opp for faget. Mange valgte å gå et tre-dagers kurs i coaching.

Men hva skjer når en person som har vært rådgiver i 30 år, kaller seg coach etter å ha gått på et tre-dagers kurs? Det kan faktisk føre til at mottakeren blir både skuffet og forvirret, hvis rådgiveren bare har løst seg litt fra sine vanter yrkesvaner. Skulle ikke en coach stille bevisstgjørende, åpne og tankevekkende spørsmål, uten å gi direkte råd? Hvis ikke kunne man vel like gjerne gått til en psykolog eller rådgiver.

Jan Georg Kristiansen ved Erickson Coaching tror at mange har gått i denne fella, noe som kan ha bidratt til at interessen for coaching har flatet ut eller sunket litt de siste årene.

– Antagelig har bransjen fått det de fortjener, for de har ikke vært så klare og tydelige som de burde ha vært, sier han. Kristiansen er hovedtrener ved en av de eldste coachingskolene i Norge, Erickson Coaching på Lilleaker i Oslo.

Hva er en coach

Både i Norge og internasjonalt har det vært



*«Alle som klarer å få andre til å svare ut ifra de øvre logiske nivåene, får til ekte transformasjon.»
– Jan Georg Kristiansen, ledercoach, adjunkt og siviløkonom*

Går vi bakover i tid, betyr begrepet «coach» «vogn», og ordet «coaching» oppsto på engelske universiteter på 1800-tallet. Studenter brukte ordet om privatlærere som «bærer» en student gjennom eksamen. Ordet brukes som en metafor for en indre reise – coachen hjelper en person (coachée) til å bevege seg fra et sted til et annet i sine prestasjoner ved å utvikle mentale og praktiske ferdigheter.

Opprinnelig ble coaching som veiledning utviklet innenfor idrett i USA. Tennistreneren Timothy Gallwey fra California sørget for coachings internasjonale gjennombrudd innenfor idrett, ledelse, næringsliv og livsveiledning på begynnelsen av 80-tallet.

100 prosent til stede

Hva er det som skiller coaching fra veiledning, mentoring, rådgivning og terapi? Alle disse begrepene kan bidra til klarhet når man vet hva hver har å tilby. Derfor mener Kristiansen ved Erickson Coaching det er viktig at coachingbransjen har klare definisjoner av «coaching» som får frem hva som er unikt ved faget.

– Coaching er en 100 prosent kundefokusert, konfidensiell samtale med varig effekt, fordi fokuspersonen eller kunden

mye diskusjoner om hva begrepet coaching innebærer, og det er vanskelig å komme frem til en eneste definisjon. Derfor ønsker Kristiansen å komme med en oppklaring i forhold til begrepene «coaching» og «en coachende væremåte». Coachingsynet ved Erickson Coaching samsvarer med den globale uavhengige og ikke-kommersielle coachingforeningen International Coach Federation (ICF).

er full kontroll på mål, delmål og formål, er han. Dette innebærer at coachen skal være 100 prosent til stede med fullt fokus på sin coachée.

En rådgivningsfri coach kan ikke innta en autoritær lederposisjon hvor han rådgir, veileder eller stiller krav. Coachen stiller kraftfulle, åpne spørsmål, lytter og er helt til stede for å fange opp alt som skjer i samtalen, verbalt og ikke-verbalt. Dette skiller en coach fra en veileder eller rådgiver, som heller kan tillate seg å komme med veiledende innspill og råd, selv om mottakeren kanskje her blir oppfordret til å finne svarene selv.

– En coach er en profesjonell samtalepartnert som benytter et sett med kraftfulle verktøy i samtalen. En god coach hjelper deg til å videreutvikle indre drivkrefter og dermed få de resultatene du ønsker.

Gode coacher gir ikke konkrete råd, men benytter forskjellige samtale- og spørsmålsknikker slik at du selv får det perspektivet du trenger for å finne meningsfulle svar. Samtidig er det en utfordring at en veileder og rådgiver kunne sagt omtrent det samme om sine metoder. Egentlig mangler det gode nok ord for å verbalisere forskjellene, utdyper Kristiansen.

Øykt i logiske nivåer

NLP er en av mange verktøykasser som er blitt brukt i coaching. Erickson coaching benytter modellen om logiske nivåer veldig aktivt. Dette er en NLP-modell utviklet av Robert Dilts, som handler om at hjernen,

språket og sansesystemet vårt er organisert i et hierarki med fem opplevelsensnivåer. Hvert nivå kontrollerer informasjonen på nivået som ligger under.

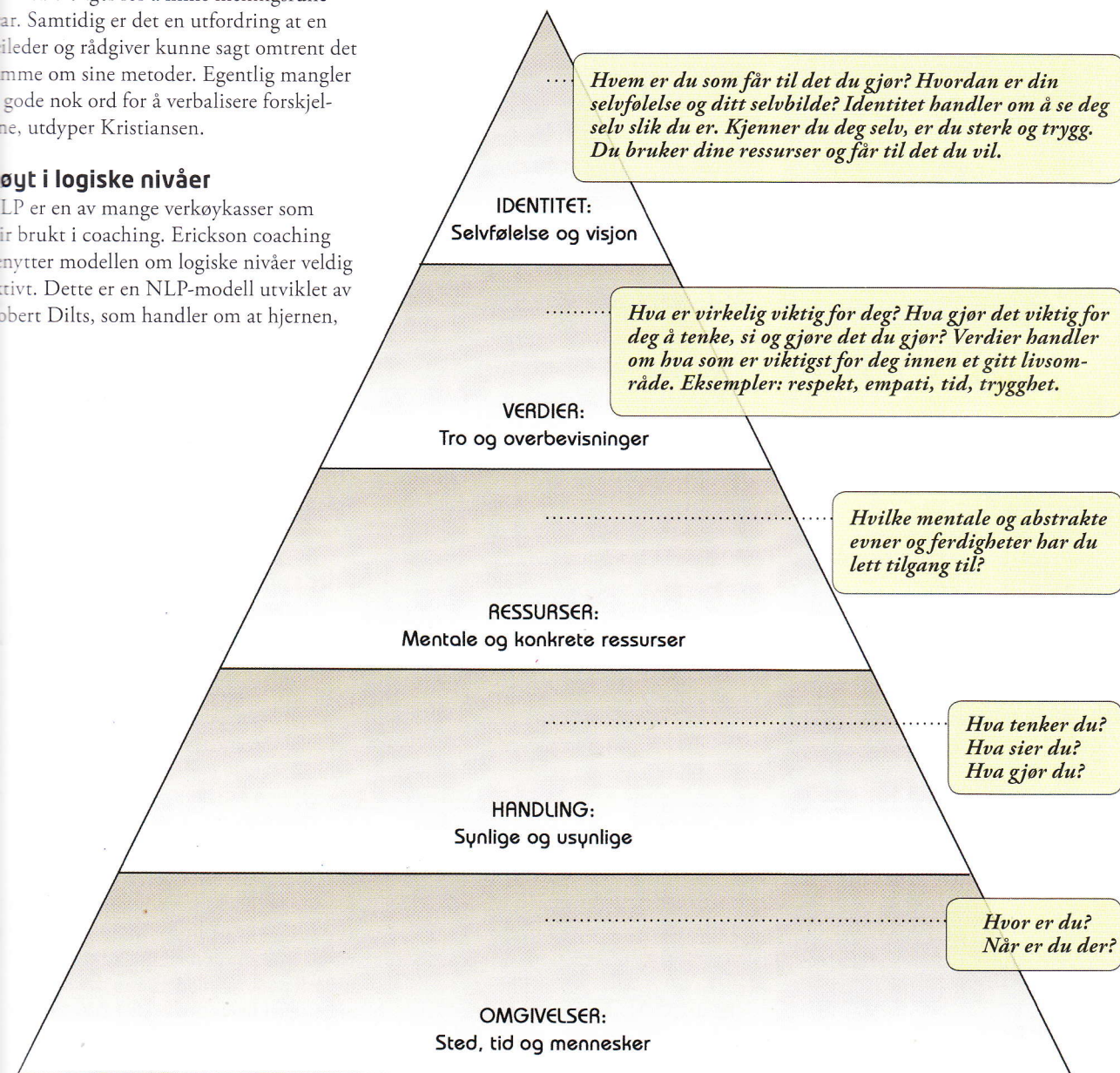
Logiske nivåer er spesielt velegnet til å identifisere hvor et gitt problem hører hjemme. NLP-feltet har i mange år vært stolt av denne modellen, fordi den har vist seg å være et kraftfullt verktøy for å sette fokus på hva som gir store endringer på kort tid.

De tre nederste logiske nivåene – omgivelser, handling og konkrete ressurser – er synlige nivåer. De er konkrete og man kan ofte finne svaret på dem selv, uten å få hjelp av en coach. På disse nivåene er det lett å bruke mange ord. De tre øverste nivåene – identitet, verdier og mentale ressurser – er usynlige nivåer, der svarene ligger dypere i deg selv. Man trenger ofte hjelp fra andre til å bli bevisst på tema som rører

seg i disse høye nivåene, for det kan være vanskelig å sette ord på hva som rører seg her. For eksempel vil det gi stort utbytte å avklare sine verdier for seg selv.

– Coaching handler om å få bevegelse høyt oppe i de logiske nivåer. Jo lenger nede i pyramiden en coachée svarer, jo mer veiledning og rådgivning har det vært. Vi trenger rådgivning, men man skal være sterk for å ta imot og bruke råd. Alle som klarer å svare ut ifra de høyere logiske nivåene, får til ekte og varig transformasjon. For eksempel er det veldig viktig å avklare sine verdier. Den som har avklart sine verdier går ikke så lett i forsvar og blir ikke så fort såret, sier Kristiansen.

Coaching handler om å dreie samtalen inn mot tema som avklarer ressurser, verdier og identitet. Man søker å finne svar på spørsmål som: Hvilke mentale og abstrakte evner og ferdigheter har du lett tilgang til?



Hva gjør det viktig for deg å tenke, si og gjøre det du gjør? Hvem er du som får til det du får til? Hvordan er da din selvfølelse og ditt selvbylde?

– Grunnen til at vi bruker logiske nivåer mye, er at det er visjoner, verdier og mentale ressurser som får mennesker til å bevege seg. Å bevege mennesker høyt opp i nivåene er det som gjør at folk klarer å bevege på seg kraftig, sier Kristiansen.

NLP i coaching

Som vi har sett anvendes kraftige NLP-verktøyer i mange typer coaching, men det betyr ikke at coaching er det samme som NLP. En stor forskjell mellom en NLP-coach og en ICF-coach (sertifisert fra en av de ICF-godkjente skolene) er at en ICF-coach er enda mer forsiktig med å legge for mye føringer i samtalen med lukkede spørsmål og instruksjoner.

– NLP er veldig kraftfullt, men hvilke begrensninger har det? I NLP er det mye prosessveiledning, noe som innebærer visse føringer i form av mye ja- og nei-spørsmål som: «Ser du bilder? Hører du lyder?» NLP har mye lukkede spørsmål og instruksjon, fordi NLP-coachen vil i en spesiell retning med sin hjelp. I coaching må vi forvalte dette med stor varsomhet, fordi det å stille lukkede spørsmål er veldig kraftig prosessveiledning. Man blir en premisseleverandør som påvirker prosess og delmål, sier Kristiansen.

Hvis en coach stiller ja- og nei-spørsmål og gir for mye instruksjon i form av NLP-teknikker, går man lett bort ifra det som kalles coachposisjonen. Da dreier det mer mot prosessveiledning eller NLP-coaching. På Erickson Coaching regnes NLP som en svært kraftig prosessveiledningsteknikk, så det brukes, men med varsomhet.

– Prosessveiledning er ikke 100 prosent kundefokusert. Det er ganske coach- eller veilederfokusert, for coachen eller veilederen har en oppskrift. NLP er full av oppskrifter, programmer som man legger inn i dialogen. Det ligger ganske mye autoritet i dette. NLP i seg selv anser vi derfor ikke som coach-spesifikk coaching – det er mer mental trening eller prosessveiledning. NLP-verktøyer er utrolig viktig å ha med seg, men det i seg selv er ikke svaret på coaching, sier Kristiansen.

En annen forskjell mellom coaching og NLP er at man innenfor den internasjonale coachforeningen ICF er uavhengig av fagområder, hvor NLP kun er ett av mange fagområder som benyttes. I den Norske CoachForening (DNCF) har NLP en mye mer sentral plass.

Stå i coachposisjon

Å være i en coachposisjon handler også om



å ha en coachende og løftende væremåte. Dette innebærer såkalt «tommelen opp-kommunikasjon», der både coach og coachée har en positiv innstilling til det som utveksles av verbal og ikke-verbal informasjon i samtalen. Som nevnt handler det også om at coachen er 100 prosent til stede.

– Å være i coachposisjon er å være så til stede med den andre at jeg legger merke til veldig små endringer. Klarer jeg å se om du er trygg eller ikke trygg? Jeg kan ikke se det, men jeg kan se spor i handlingene dine og kroppsspråket ditt hvis jeg er «dønn til stede». Kan jeg se om du har et godt selvbylde? Nei, men jeg kan se spor i det ytre, som et lett smil og mildhet i ansiktet, sier Kristiansen.

En Erickson-coach skal ha 100 prosent fokus på den andre, være «nullstilt» og løst fra sine egne historier, meninger og holdninger. Coachen skal verken veilede, gi råd eller instruere, men omforme sitt fokus til å stille åpne spørsmål som får coachée til å tenke selv.

– Når coachen har stilt et spørsmål og coachéen svarer, er det innmari viktig at coachen gir tid til taushet og har fullt fokus

på coachée etter at coachée er ferdig med å svare. Da bør ikke coachen komme med en eller annen modell, teknikk eller instruksjon. Dette spillet er veldig sentralt for å skille mellom ICF-coaching og prosessveiledning eller mental trening, mener Kristiansen.

Fritt spillerom

Hvis en coach, veileder, rådgiver, terapeut eller mentor legger hånd på coachéens mål, delmål eller formål, snur samtalen mot prosessveiledning. Da forlater coachen sin coachposisjon, og varer det for lenge, er det ikke lenger coaching, ifølge Ericksons definisjon av ICF-coaching.

– NLP er godt egnet for å åpne opp fokuspersonens mentale handlingsområde, men det skal kun brukes i de sekundene eller minuttene hvor det er nødvendig, for så å gå tilbake i coachposisjonen og la coachée ha helt fritt spillerom. Holder man på for lenge fordi man skal igjennom NLP-modell på NLP-modell, kan det hende at coachen har overtatt eller ikke helt er om coachée har eierskap i samtalen, sier Kristiansen.

Hovedtrener ved Erickson Coaching Jan Georg Kristiansen mener det er viktig at coaching-bransjen utvikler gode definisjoner på «coaching» som får frem hva som er unikt ved faget.

«Changing the world ONE conversation at the time.»

– Milton H. Erickson, psykiater og hypnotisør

En god coach er altså en person som spør deg kraftfulle åpne spørsmål, har 100 prosent fokus på deg i samtalen, får deg til å tenke selv og finne svarene i deg selv. En god coach gir deg tid til stillhet og refleksjon etter at du har svart på et spørsmål, og han eller hun har lagt sine egne tolkninger på hylla. I en god coachingsamtale har du 100 prosent fritt spillerom uten å føle deg instruert eller påvirket i dine valg og mål. Din identitet, dine verdier og dine ressurser blir også nøye avklart av deg selv i en god coachingsamtale. Du skal føle deg sett og lyttet til av en nøytral person som vet akkurat hva som skal til for å bevege deg i en retning som er riktig for deg – på rekordtid!

Prøv gratis coaching!

Ønsker du å prøve coaching? Erickson College tilbyr GRATIS prøvecoaching ved bestilling:

- Vegard Hovdelien tilbyr gratis prøvetimer. Ta kontakt på telefon 483 52 232. Les gjerne mer om Vegar og hans virke her: www.hovdelien.no.
- Kai Aamodt tilbyr gratis prøvetimer i juli og august. Send en e-post til kai@companion-as.no.

Mer om coaching:

- Erickson Coaching i Oslo: www.erickson.no
- International Coach Federation (ICF), verdens største ikke-kommersielle coachforening. ICF Norge har avdelinger i Oslo, Trondheim og Bergen: www.icfnorge.no
- Gratis inspirasjonsseminar på Erickson Coaching i Ullernchausseen 119 på Lilleaker i Oslo nesten hver mandag kl. 17–19. Tlf. 400 41 204, e-post: post@erickson.no

Anbefalt litteratur:

- *Coaching: Hva – hvorfor – hvordan* (2010) av Susann Gjerde, Fagbokforlaget. Boken gir en introduksjon til hva coaching er, og hvordan coaching kan være et viktig virkemiddel i personlig utvikling og i lederrollen.
- *Profesjonelle dialoger: Coaching og relasjonstenkning i skolen* (2008) av Jan Georg Kristiansen og Pål Riis, Universitetsforlaget. Boken viser som praktisk case hvordan coaching var sentral i å forvandle hele Ullern videregående skole fra 2001 til 2008.



Startet med NLP i Canada

Erickson Coaching i Oslo startet opp på 1970-tallet med en utdanning i NLP Master Practitioner. I dag underviser de kun i coaching, mens verktøyer fra NLP (nevrolingvistisk programmering) er integrert i utdannelsen. Skolen er basert på undervisningsmodellen ved Erickson College International, som ble grunnlagt av Marilyn Atkinson.

På 60-tallet tilbrakte Atkinson tid med Fritz Perls, grunnleggeren av gestaltterapi, og på 70-tallet gikk hun i lære hos den anerkjente familierapeuten Virginia Satir. Spesielt interessert ble hun i Milton H. Ericksons arbeid, en amerikansk psykiater og hypnotisør som var kjent for å få utmerkede resultater på sine klienter. Ericksons positive menneskesyn inspirerte henne svært mye. Perls, Satir og Erickson er for øvrig tre av grunnpilarene bak faget NLP.

Atkinson åpnet et NLP-institutt i Vancouver i 1980 og senere i Toronto. Etter hvert så hun behovet for et forum hvor tidligere studenter kunne utvikle sine ferdigheter i NLP, slik at de virkelig kunne integrere disse kraftfulle endringsverktøyene i livet sitt. Derfor startet hun Erickson College i 1995, et sted hvor studentene kunne utvikle seg videre og fordype seg i faget.

Atkinson beveget seg stadig lenger bort fra rådgivningsfeltet og utviklet i stedet en coachingskole. Da begynte hun å fokusere mer på fremtiden, visualisering og elegant spørsmålsstilling for å løse problemer, heller enn problemtilstanden.

Jan Georg Kristiansen er utdannet ved Erickson College International. I 1998 gikk han og Marilyn Atkinson sammen om å holde et av de første coachingkursene i Norge. Et par år senere lanserte Atkinson kurset The Art & Science of Coaching, og i 2000 søkte hun om sertifisering ved den uavhengige globale coachingforeningen ICF (International Coach Federation). Men da fikk de avslag fordi det var et NLP-kurs, og ICF er opptatt av å skille mellom spesielle fagretninger som NLP-spesifikk coaching og coaching som generell samlebetegnelse, kalt coach-spesifikk coaching. Derfor måtte Atkinson bearbeide metodene, og i 2003 sendte de en ny søknad som førte ICF-sertifisering.

Siden har skolen vokst enormt i størrelse. I dag er det Erickson coachingskoler i over 30 land og 50 byer. De siste åtte årene har coacher fra Erickson Coaching i Norge jobbet mye med Oslo kommune og Oslo-skolene. De har vært personlig coach for 25 prosent av alle rektorer i Oslo kommune.

Kraftig selvutviklingsverktøy

Kai Aamodt nærmer seg slutten på coachingutdannelsen ved Erickson Coaching og tar nå imot klienter i sitt eget firma. Blant annet har han samarbeidet med et advokatfirma for å forberede vitner før de går inn i vitneboxen i rettssaker.

– Coaching er et veldig kraftig verktøy til selvutvikling. Jeg gikk til coach i halvannet år, og det var gråt, latter og en fantastisk reise. Jeg føler på mange måter at jeg fikk en ny start. Og enda mer spennende er det på den andre siden. Det er utrolig rikt å få anledning til å se hva coaching kan gjøre med mennesker, synes han.

– Coaching kan brukes på utrolig mange områder. Jeg tror vi har bare sett begynnelsen. På mange områder tror jeg det kommer til å dukke opp en bevissthet om

at den respekten og empatien man møter mennesker med gjennom coaching, er en fantastisk måte å møte folk på. Coaching er et fag og en kompetanse som er utrolig rikt å ha med seg. Det gjør noe med deg, sier Aamodt fornøyd. Han kan tilby gratis prøvetimer i coaching.

Vegard Hovdelien har også valgt å utdanne seg til coach ved Erickson Coaching. Han valgte Erickson Coaching fordi han blant annet er inspirert av Milton H. Ericksons metoder og hans positive og

helhetlige syn på mennesket. Etter mange år som leder i næringslivet, egen selvrealisering og utdanning, er Vegar ydmyk overfor de utfordringer en coachée måtte ha.

– Coaching inneholder kraftige verktøy – du kan se en umiddelbar effekt, sier han. Nå jobber han i sitt eget firma som coach og healer med selvrealisering gjennom bevisstgjøring. Gjennom denne artikkelen vil han tilby gratis prøvecoaching for alle interesserte som kan ta veien til Lilleaker i Oslo. ■



Kai Aamodt opplevde coaching som et kraftig verktøy til selvutvikling da han gikk til coach i halvannet år.



Vegar Hovdelien valgte Erickson Coaching fordi han blant annet er inspirert av Milton H. Ericksons metoder og hans positive og helhetlige syn på mennesket.