

A close-up of a woman's face reflected in a car's rearview mirror. She has blonde hair and blue eyes, looking directly at the camera. The background shows a blurred road and greenery.

SKAPA BESTÅENDE FÖRÄNDRINGAR

Bli din egen coach!

EVA SANDSJÖ LILJEDAHL

DEN HÄR BOKEN HAR JAG SKRIVIT

till dig!

Innehåll

FÖRORD

BOKENS UPPBYGGNAD

KAPITEL ETT - VAD ÄR COACHING

SYFTET MED COACHING

DET COACHANDE FÖRHÅLLNINGSSÄTTET

SKILLNADEN MELLAN COACHING OCH
COACHINGPSYKOLOGI

SKILLNADEN MELLAN TERAPI OCH COACHING

HUR GÅR COACHINGPROCESSEN TILL?

COACHENS KRAFTFULLA VERKTYG

FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR FRAMGÅNG

HUR KAN DU COACHA DIG SJÄLV?

FRÅGOR - DITT VIKTIGASTE REDSKAP

"GROW" - FRÅN PROBLEM TILL LÖSNING

STANNA UPP OCH REFLEKTERA!

KAPITEL TVÅ - VÄLKOMNA FÖRÄNDRING

DEN TRANSTEORETISKA MODELLEN

BESKRIVNING AV DE OLIKA FASERNA I
FÖRÄNDRINGSPROCESSEN

DIN RESA GENOM FÖRÄNDRINGSPROCESSEN

BEHOVET BAKOM BETEENDET

STANNA UPP OCH REFLEKTERA!

KAPITEL TRE - DIN FÖRÄNDRINGSRESA

STEG ETT - UTFORSKA NUET OCH LÄR KÄNNA DIG SJÄLV

LIVSHJULET

ÄNDRA DINA TANKAR OCH BETEENDEN

STEG TVÅ - SKAPA DIN VISION

TYDLIGGÖR DIN VISION

STEG TRE - SKAPA SMARTA MÅL

DINA SMARTA MÅL

STEG FYRA - UTFORSKA VINSTER OCH KOSTNADER

AMBIVALENSKORSET

STEG FEM - DIN FÖRÄNDRINGSVILJA

ÄR DU REDO FÖR FÖRÄNDRING?

STEG SEX - LADDA FÖR FÖRÄNDRING

RESUR SINVENTERING

BRYT GAMLA KOPPLINGAR

ÄNDRA DINA BEGRÄNSADE FÖRESTÄLLNINGAR

STEG SJU - MINSKA RISKEN FÖR ÅTERFALL

HANDLINGSBEREDSKAP FÖR FRAMTIDEN

STEG ÅTTA - DIN HANDLINGSPLAN

STEG NIO - DIN VECKOPLAN

STEG TIO - DIN DAGLIGA COACHING

KAPITEL FYRA - ÖVNINGSDELEN



Förord

VEM ÄR JAG?

Mitt namn är Eva Sandsjö Liljedahl. Jag är 36 år och lever med min man Stefan och min son Emil i Skövde. Jag brinner för kommunikation, utveckling och skapande i alla dess former och reflekterar dagligen över mina mål och utvecklingsområden. Jag har alltid varit otroligt målfokuserad och intresserad av att se andra människor utvecklas och lyckas. Med coachingens hjälp har jag idag en klarare bild av hur jag vill att min framtid ska se ut. Det har gjort att jag har blivit bättre på att sätta mål utifrån vad jag tycker är viktigt, istället för att styras av vad andra eller samhället tycker.

Hittills har mitt liv varit lite som en berg- och dalbana, en hel del skratt och spänning och en hel del uppförsbackar och motstånd. När jag gick i åttonde klass gjorde jag min första praktik på en reklambyrå i Skövde. Där och då bestämde jag mig för vad jag skulle göra när jag blev vuxen. Jag skulle bli Art Director (grafisk formgivare) på en reklambyrå. Ungefär åtta år senare hade jag nått mitt mål. Utöver mitt arbete på reklambyrån jobbade jag även som gruppträningsinstruktör på ett gym i Skövde, vilket jag trivdes bra med. Jag älskade mitt arbete, jag älskade att instruera och för att vara helt ärlig; jag älskade att prestera.

Några år därefter var jag med om en spårvagnsolycka och fick en whiplashskada i nacken. Efter olyckan förändrades allt. Redan några dagar efter olyckan tog jag mig tillbaka till jobbet. Varje dag blev en kamp som slutade med migrän i ett tyst och mörkt rum. Det kändes obegripligt och jag

vägrade länge att acceptera min nya situation. Istället pressade jag mig väldigt hårt för att kunna komma tillbaka som instruktör. Jag kunde komma tillbaka och instruera, även om jag fick betala ett högt pris.

MENTAL TRÄNING OCH COACHING

Efter något år kom jag i kontakt med Lars-Eric Uneståhl och började gå kurser i mental träning. Jag började då skapa inre målbilder för hur jag ville känna mig och för hur jag ville leva mitt liv, samtidigt som jag lärde mig att hantera min smärta. De nya insikterna gjorde mig sugen på att jobba vidare med min personliga utveckling. Jag insåg att jag var tvungen att acceptera mina förutsättningar och börja lyssna på mina behov.

Jag hade länge drömt om att starta ett eget företag men hade inte vågat ta steget fullt ut. Men så en måndag morgon efter en kurshelg i coaching bestämde jag mig. Så fort jag kom till jobbet den morgonen gick jag raka vägen in till min chef och sa att jag ville sluta. Året var 2004 och jag tog steget och startade eget företag inom marknadsföring och kommunikation. Samtidigt vidareutbildade jag mig inom psykologi och coaching och när jag hade fått mina certifieringar (ICC och ICF) började jag så småningom även erbjuda coaching till företag och privatpersoner. 2008 blev jag anställd av Högskolan i Skövde som ansvarig för coachingmomenten i det då nystartade Hälsocoachprogrammet. Efter tre utmanande och roliga år hade jag varit med och utbildat över 300 hälsocoachstudenter i coaching. Jag kände då att det var dags att gå vidare.

Idag arbetar jag som kommunikatör och håller utbildningar inom kommunikation och coaching. I mån av tid coachar jag även klienter individuellt och i grupp.

Det är nu nästan 15 år sedan som jag fick min whiplashskada. Sedan dess har jag tagit mig igenom en svår graviditet, två diskbråcksoperationer, ett kraschat smärtsystem och daglig migrän. Trots att det har varit väldigt tufft är jag oerhört tacksam för den styrka som dessa perioder har gett mig. På grund av mina skador har jag fortfarande smärta men idag tar inte smärtan över mitt liv. Mycket tack vare övningarna i den här boken och det coachande förhållningssättet har jag blivit bättre på att lyssna på mina egna behov. Idag är jag mer uppmärksam på vad som ger mig energi och vad som tar energi.

MENINGEN MED BOKEN

Under mina år som coach har jag träffat många klienter som flera gånger hade försökt göra förändringar i sitt liv utan att lyckas. Genom coachingen fick de förståelse för hur förändringsprocesser ser ut. De fick tillgång till värdefulla verktyg som de kunde ta till när hinder dök upp på vägen och de lärde sig vad de behövde göra för att nå sina mål. När de sedan var framme vid målet visste de precis vad de behövde göra för att inte trilla tillbaka i gamla mönster.

Med den här boken vill jag lära dig hur du kan bli din egen coach. Du kommer att få lära dig om coaching och beteendeförändring, samt hur du kan coacha dig själv till bestående förändringar. Jag hoppas att den här boken kan hjälpa dig att upptäcka dina resurser, dina värderingar och ge dig de verktyg du behöver för att skapa det liv du drömmer om. Du har allt du behöver inom dig och precis som alla andra, kan du ibland behöva hjälp att upptäcka det. Om du läser och gör alla övningarna i boken så kommer det bli lättare för dig att göra de förändringar som krävs för att du ska få det liv som du drömmer om.

Jag skulle vilja be dig att redan nu stanna upp och reflektera över nedanstående frågor:

Vad var det egentligen som gjorde att du köpte den här boken? Vad är det du vill förändra i ditt liv? Vad är det du vill ha mer eller mindre av?

Bokens uppbyggnad

Idén till den här boken växte fram för några år sedan när jag hade kurser i hur man kan bli sin egen coach. Under kurserna lärde jag ut coachens verktygslåda, det coachande förhållningssättet och olika övningar till personer som ville coacha sig själva och skapa bestående förändringar. I den här boken får du också lära dig det som du behöver för att coacha dig själv. Boken bygger på de faser vi människor går igenom under en förändringsprocess. Utifrån dessa har jag skapat en modell i tio steg som hjälper dig genom hela din förändringsprocess.

KAPITEL ETT - VAD ÄR COACHING?

I bokens första kapitel får du lära dig om coaching och det coachande förhållningssättet. Här får du en bra grund för hur du kan coacha dig själv och dina närstående.

KAPITEL TVÅ - VÄLKOMNA FÖRÄNDRING

I det andra kapitlet får du grundläggande kunskap om hur en förändringsprocess ser ut, hur du kan undvika de vanligaste fallgroparna och hur du kan stärka din motivation.

KAPITEL TRE - DIN FÖRÄNDRINGSRESA

I det tredje kapitlet börjar din förändringsresa på allvar. Här får du hjälp att ta dig genom de steg du behöver ta för att lyckas med din förändring. Varje steg i kapitlet innehåller reflekterande frågor och övningar som är anpassade till den fas i förändringsprocessen som du befinner dig i.

KAPITEL FYRA - ÖVNINGSDELEN

I [kapitel fyra](#) hittar du mallar för de övningar i boken som du kanske vill göra flera gånger och där du har möjlighet att skriva ner dina svar. Om du inte har köpt den tillhörande arbetsboken och inte vill skriva direkt i den här boken får du gärna kopiera övningssidorna för eget bruk.

DIN INSIKTSBOK

Forskning inom beteendeförändring pekar ofta på vikten av att dokumentera under förändringsprocessen. Genom att skriva ned dina lärdomar, åtaganden och reflektioner när du läser och gör övningarna, ökar du dina chanser att lyckas. Jag rekommenderar dig därför att skaffa någon form av anteckningsbok, analog eller digital, som du använder för ditt förändringsprojekt. Jag kommer fortsättningsvis i boken att referera till denna anteckningsbok som *din insiktsbok*.



***”Vi behöver förändras för att
fortsätta växa”***

GAIL SHEEHY

KAPITEL ETT

Vad är coaching?

I detta kapitel får du en inblick i vad coaching är, dess syfte och förhållningssätt, samt vilka olika typer av coaching som finns. Om du vill bli din egen coach rekommenderar jag dig att inte hoppa över det här kapitlet. Den som coachar andra behöver utbildning i coaching och visst är du värd att bli den bästa coachen för dig själv, eller hur?

BEGREPPET COACH

Många tror att ordet coach kommer från idrotten men det engelska ordet går att hitta långt tillbaka även inom andra områden. I engelskan började ordet "coach" användas under andra hälften av 1500-talet för att beteckna en hästdroska. På den tiden var det en så kallad "coachman" som hade det viktiga uppdraget att se till att vagnen förflyttades från en plats till en annan.

Under senare delen av 1800-talet började ordet användas för de stödpersoner som hjälpte studenterna på universiteten att ta sig från en kunskapsnivå till en annan. Eftersom idrotten även på den tiden hade koppling till universiteten, utvecklades ett system där lärosäten knöt duktiga tränare till sig för att stötta studerande i deras idrottskarriärer. Begreppet coach fördes sedan över till näringslivet och har de senaste 15 åren blivit alltmer populärt även i Sverige.

De metoder som används inom coaching har en lång tradition bakom sig. Många menar att Sokrates (grekisk

filosof 469 f.Kr. – 399 f.Kr.) var världens första coach. Samtidigt finns det bevis för att man i Egypten gav råd om hur människan kunde kommunicera effektivt så tidigt som 3 000 f.Kr.

TEORETISK GRUND

Många olika discipliner och teoretiska perspektiv skapar tillsammans coachingens kunskapsbas. Bland de metoder som en coach använder finns inslag från positiv psykologi, socialpsykologi, idrottspsykologi, organisationspsykologi, terapi, filosofi, pedagogik, kommunikationsteori och vägledning. Utifrån denna teoretiska grund har olika inriktningar skapats. De vanligaste är kognitiv beteendecoaching, lösningsfokuserad coaching, psykodynamisk coaching och positiv psykologisk coaching. Utifrån dessa inriktningar har sedan olika former av coaching vuxit fram. Exempel på olika former av coaching är livscoaching, teamcoaching, affärscoaching, chefscoaching och karriärcoaching. Vilken coachingform som passar bäst beror på inom vilket område klienten vill utvecklas. Den coaching som jag beskriver i boken grundar sig på coachingpsykologi utifrån en humanistisk och positiv människosyn. De flesta av bokens teorier och modeller är hämtade från lösningsfokuserad coaching, positiv psykologisk coaching samt från kognitiv beteendecoaching.

SYFTET MED COACHING

Syftet med coaching är att frigöra människans potential, det vill säga att ta fram det bästa hos varje person och hjälpa denne att nå sina mål. Genom coaching blir man mer medveten om vilka alternativ och lösningar som finns, får starkare tilltro till sin egen förmåga och upplever sig ha fler valmöjligheter. Coaching gör det möjligt att sätta ord på sina tankar, hitta sina egna svar och lära sig att använda sina känslor som en viktig källa till kunskap. Coachen hjälper

sin klient att sätta upp mål och hitta motivation till att göra de förändringar som krävs för att nå dessa. En annan viktig aspekt av coaching är att identifiera och hitta strategier för att komma över det som hindrar individen från att göra det som krävs. Coachen har också en viktig roll att hjälpa den som blir coachad att hålla kvar sitt fokus under hela förändringsprocessen.

DET COACHANDE FÖRHÅLLNINGSSÄTTET

Coaching grundar sig på en optimistisk människosyn där coachen tror att klienten har alla svar inom sig själv och möjligheter att påverka sitt eget liv. En annan viktig grundsyn inom coaching är att alla människor är lika mycket värda och att det är viktigt att se hela människan. Varje del av en människas liv påverkar individen som helhet. Coachen tror på att människan väljer sina värderingar och har förmågan att påverka sina tankar, känslor och handlingar. Coaching handlar också om att fokusera på lösningar framför problem. Coachen behöver därför ha en stark tilltro till människor och deras förmåga. Denna positiva inställning måste vara äkta eftersom det annars lätt kan genomskådas och då skada den viktiga relationen mellan coach och klient.

VAD ÄR SKILLNADEN MELLAN COACHING OCH COACHINGPSYKOLOGI?

Coachingpsykologi är den teoretiska referensram som i skrivande stund har inrättats som ett akademiskt ämne på ett flertal universitet världen över. Coaching är den metoden som frigör en människas potential och hjälper denne att utvecklas, lära sig, prestera och nå sina mål (Palmer & Whybrow, 2007).

SKILLNADEN MELLAN TERAPI OCH COACHING

Coaching är inte psykoterapi men inom coaching används vissa tekniker som har sitt ursprung från klinisk psykologi.

Den största skillnaden mellan terapi och coaching är att coaching riktar sig till friska människor utan psykiska störningar och är inriktad på möjligheter och lösningar, medan terapin arbetar mer med att förstå problemet. När du utforskar dig själv och blir mer medveten om vad som påverkar dig kan det hända att du blir ledsen eller arg. Detta är helt naturligt och en viktig del för att i så fall släppa det och gå vidare. Om du däremot känner att du blir mer och mer ledsen eller arg, att det inte går över eller blir värre, rekommenderar jag dig att kontakta en psykoterapeut eller din vårdcentral. Susanne Gjerde (2004) beskriver i sin bok Coaching - vad, varför, hur, skillnaden mellan terapi och coaching enligt nedan.

TERAPI	COACHING
Dåtid	Nutid och framtid
Problem	Lösning
Varför?	Hur?
Terapeuten är expert	Klienten är expert
Klienten är mer passiv	Klienten är mer aktiv
Bearbeta	Definiera mål och framgångsfaktorer

HUR GÅR COACHINGPROCESSEN TILL?

Coachingprocessen består av fyra steg. Det första steget handlar om att analysera klientens situation för att skapa medvetenhet om utgångsläget. Coachen får klienten att reflektera, bli medveten, komma till insikt om var denne befinner sig idag och var klienten vill vara imorgon. I det andra steget får coachen klienten att ta ansvar för processen genom att sätta upp ett önskat läge med tydliga mål. I det tredje steget hjälper coachen klienten att skapa en handlingsplan som sedan ligger till grund för den

fortsatta processen. Därefter, i det fjärde steget, hjälper coachen klienten att mäta sina framsteg längs vägen samt att utvärdera och följa upp resultatet när målet har nåtts.

I en god coachingrelation skapar coach och klient något nytt tillsammans. Coachen ställer kraftfulla frågor som får klienten att analysera sig själv och sin prestation, sitt beteende eller annat beroende på vad målet för coachingen är.

COACHENS FRÄMSTA REDSKAP

KRAFTFULLA FRÅGOR

Ett av coachens absolut viktigaste redskap är frågor men inte vilka frågor som helst. Som coach strävar man alltid efter att ställa frågor som bidrar till att skapa medvetenhet, insikt och positiva sinnestillstånd hos klienten eller som leder till handling och ansvarstagande över processen. Dessa frågor kallas inom coaching för effektfulla eller kraftfulla frågor.

Kraftfulla frågor ska vara enkla, öppna, korta och lätta att förstå. Med **enkla** menas att coachen inte ställer frågor som en expert utan mer av intresse för klienten. De ska också väcka reflektion och bidra till insikt. Kraftfulla frågor är inte ledande.

Exempel på enkla frågor är:

- Vad menar du egentligen?
- Vad betyder detta för dig?

Med **öppna** frågor menas frågor som kräver andra svar än JA eller NEJ. Motsatsen till öppna frågor är slutna frågor där det finns ett givet JA eller NEJ inbyggt i frågan. Eftersom coaching syftar till att skapa medvetenhet och insikt hos klienten ska en coach ställa öppna frågor.

Exempel på slutna frågor:

- Blir du stressad av ditt jobb?
- Vill du coacha dig själv?

Exempel på öppna frågor:

- Hur känns situationen på jobbet?
- Vad skulle det betyda för dig om du kunde coacha dig själv?

Att kraftfulla frågor ska vara **korta** innebär att de inte ska innehålla för många ord. Man brukar säga att en kort fråga ger långa svar, medan en lång fråga ger korta svar.

Exempel på korta frågor:

- När då?
- Något mer?

Kraftfulla frågor ska också vara lätta att förstå. Coachen strävar alltid efter att vara kärnfull i sina frågor till klienten. När coachen ställer frågor som är lätta att förstå, behöver klienten inte fundera över vad frågan betyder utan kan helt och hållet ägna sig åt att reflektera över svaret.

Exempel på en komplicerad fråga:

- Du sa att du känner dig ledsen när du är på ditt jobb och pratar med dina kollegor, då tänker jag att du kanske undrar vad de menar när de gör så eller tänker du att du kanske borde hantera det bättre?

Exempel på en fråga som är lättare att förstå:

- Hur känner du inför dina kollegor på jobbet?

AKTIVT LYSSNANDE

Förutom att ställa kraftfulla frågor är det viktigt att coachen lyssnar aktivt på sin klient. Lyssnande kan delas in i tre

nivåer. Nivå ett kallas för inre lyssnande. När vi lyssnar på nivå ett så lyssnar vi med utgångspunkt från oss själva och våra egna erfarenheter. Nivå två kallas fokuserat lyssnande. När vi lyssnar på nivå två kopplar vi bort oss själva och lyssnar fördomsfritt, utan att dra slutsatser till våra egna tidigare erfarenheter. Nivå tre kallas för globalt lyssnande. När vi lyssnar på nivå tre använder vi oss av alla våra sinnen och vår intuition. Då lyssnar vi bortom orden och lever oss in i det uttalade, i klientens känslor, kroppsspråk och tonfall. Aktivt lyssnande, som är den form av lyssnande som används i coaching, sker på nivå två och tre.

FRAMGÅNGSRIK COACHING

För att coachingen ska lyckas är det viktigt att:

- det finns fullt förtroende och jämlikhet i relationen mellan coach och klient
- relationen är frivillig, det vill säga att klienten faktiskt vill bli coachad
- klienten är i fokus
- klienten sätter upp sina mål, inte coachen
- klienten tar ansvar för att fullfölja coachingprocessen för att uppnå sina mål.

För att kunna skapa den tillit och det förtroende som effektiv coaching förutsätter, bör coachen ha vissa personliga egenskaper som empati, integritet och neutralitet. Dessa egenskaper är avgörande för att coachingen ska bli framgångsrik.

HUR KAN DU COACHA DIG SJÄLV?

När du coachar dig själv så utforskar du ditt nuläge, dina värderingar, de resurser som du har tillgång till idag och din ännu outnyttjade potential. Precis på samma sätt som om du gick till en coach. Den enda skillnaden är att du har två roller; du är både coach och klient. Du har redan en ständig dialog med dig själv. Denna dialog kan vara mer eller mindre medveten och mer eller mindre positiv. När du coachar dig själv börjar du med att utforska dina styrkor och bli medveten om din inre dialog. Därefter kan du lättare ställa rätt frågor och skapa en dialog med dig själv som tar dig i rätt riktning, närmare dina mål och det som är viktigt för dig. Utifrån denna riktning skapar du sedan strategier som hjälper dig hela vägen i mål.

När du coachar dig själv kommer du lättare hitta svaret på dessa frågor:

- Vad vill du göra med ditt liv?
- Vad hindrar dig från att göra det?
- Vad kan du göra för att ta dig över dessa hinder?

Även om frågorna är enkla är det inte säkert att svaren är det.

För att du ska kunna coacha dig själv kommer du få lära dig tekniker som hjälper dig att:

- klargöra vad du vill ha i ditt liv och vad framgång är för dig
- identifiera dina kärnvärderingar, vad som är viktigt för dig i ditt liv
- sätta upp effektiva mål

- behålla din motivation och ditt fokus
- följa din process och uppmärksamma dina framsteg
- hålla dig till din plan och genomföra inplanerade aktiviteter
- kontinuerligt utvärdera dina idéer, planer och strategier.

FRÅGOR - DITT VIKTIGASTE REDSKAP

Det sägs att våra hjärnor tänker omkring 60.000 tankar per dag. Dessa tankar är din inre dialog, en pågående diskussion med dig själv. Din hjärna letar fram svar som matchar de frågor du ställer utifrån tidigare erfarenheter, vad du tror är sant och vilken information du har tillgång till just då. De frågor som du ställer till dig själv påverkar dina tankar, vilka i sin tur påverkar ditt beteende. För att bli bättre på att coacha dig själv behöver du bli nyfiken och börja ställa fler kraftfulla frågor. Testa och se vad du får för typ av svar på följande frågor:

- Varför är allt så orättvist?
- Vad är det jag har tillgång till i mitt liv idag som får mig att må bra?

"GROW" - FRÅN PROBLEM TILL LÖSNING

GROW-modellen är en av de mest vedertagna och använda modellerna som coacher använder för att skapa en struktur under coachingsamtalet. Modellen hjälper klienten att närma sig sina mål och uppnå målet med varje coachingsamtal. GROW står för *Goal-Reality-Options-Will/Way Forward*, vilket fritt översatt blir *Mål-Nuläge-Möjligheter-Nästa steg*. Även när du coachar dig själv har du nytta av att använda modellen. Du kan använda samma