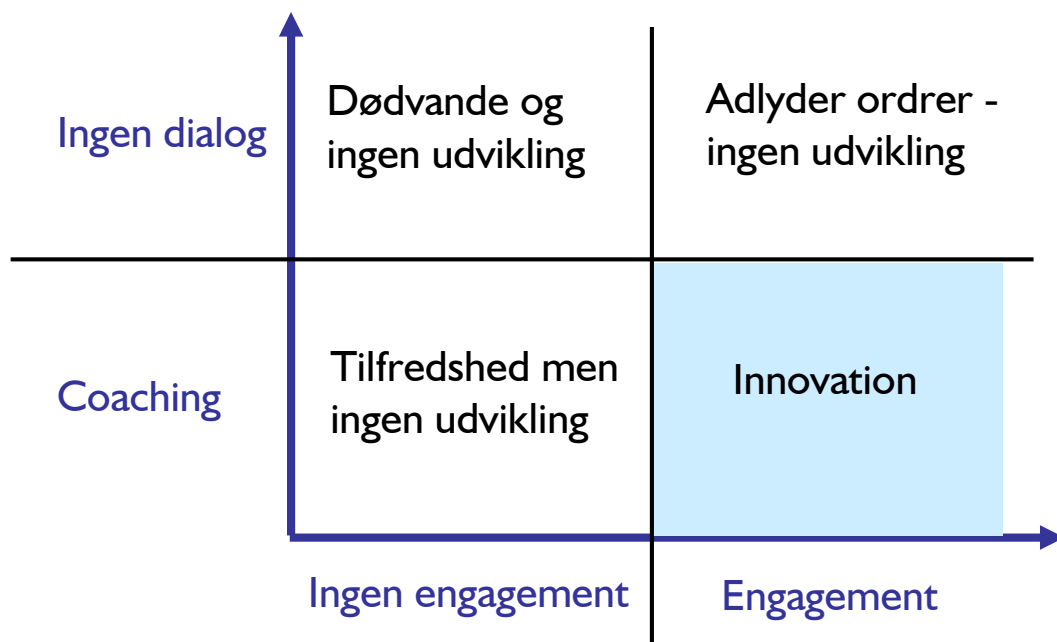


## Hvad er det, der gør, at coaching virker?

Af Susanne Dethlefsen, coach

Der har ikke været megen forskning på coaching området, men alle coaches har nok oplevet, at coaching virker. Videnskabsministeriet har netop indvilget i at give støtte til et forskningsprojekt om sammenhængen mellem coaching og den formodede stigning i engageret arbejdskraft, samt hvilken effekt engagement har for innovative processer. Jeg tror, at resultatet af forskningen overordnet set kommer til at se nogenlunde ud som på nedenstående figur.

### Coaching + engagement = Innovation



Coaching er en forholdsvis ny trend i Danmark, som stormer frem. Toppen af bestsellerlisterne domineres af coaching bøger, og TV er fyldt med programmer, hvor ganske almindelige mennesker forløser skjulte potentialer.

### Hvad er coaching?

Coaching er en forandringsproces, som handler om udvikling og succes. Det er en proces, som forbedrer præstationen ved at udvikle potentialet og fjerne begrænsninger. Ifølge T. Gallway er præstationen lig med potentialet minus barrierer, og i NLP verdenen siger man, at enhver har de ressourcer, der skal til, for at opnå de resultater, man ønsker, og at ressourcetilstanden er lig med den ønskede tilstand minus problemtilstanden.

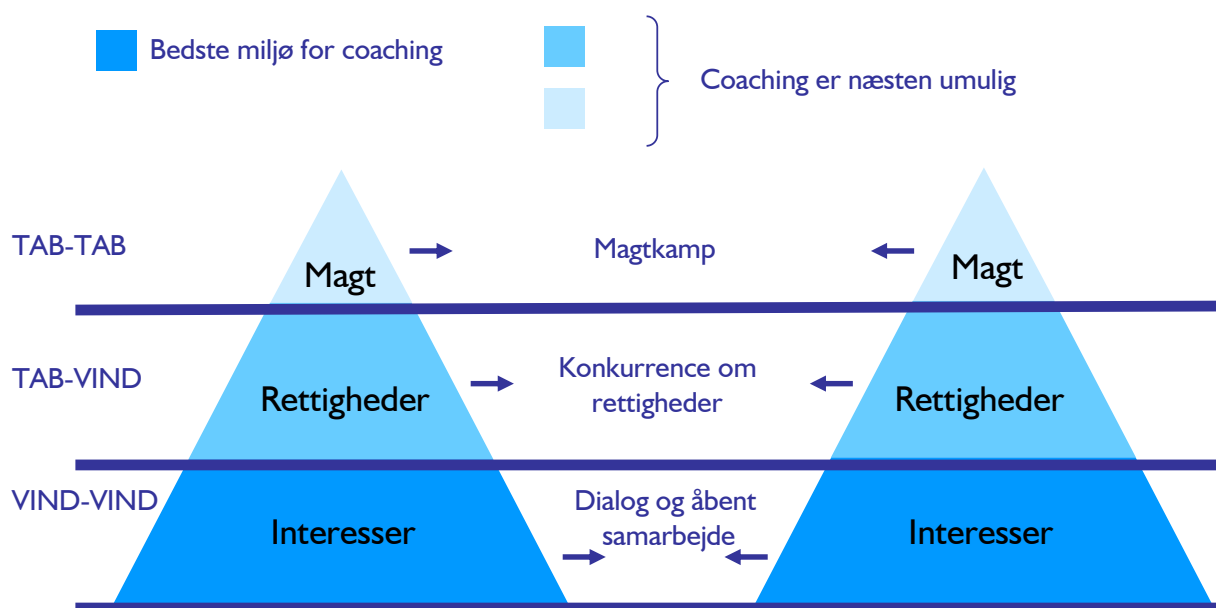
En coach er en ligeværdig partner som har fokus på nutid og fremtid, som respekterer klienten og dennes interesser, behov og bekymringer, og som ved brug af en speciel spørgeteknik hjælper klienten til at definere og nå sine mål.

Et coaching forløb vil som hovedregel starte ud med at afdække den nuværende tilstand/adfærd, definere klientens værdier og herefter sætte et positivt formuleret mål og klarlægge hvilke egne ressourcer, det kræver, for at nå målet. Klienten får undervejs i forløbet selvsigt, støtte og struktur til at opnå målet under hensyntagen til klientens livsværdier.

Professionel coaching er hverken terapi eller rådgivning men fokuserer på, at klienten selv handler aktivt i retning af sine visioner, mål og ønsker.

Coaching er en frivillig proces og virker ikke, hvis den er blevet påtvunget. Coaching fungerer f.eks. ikke i et magt- eller rettighedsbaseret miljø uden dialog – jævnfør nedenstående figur.

## Coaching miljøet

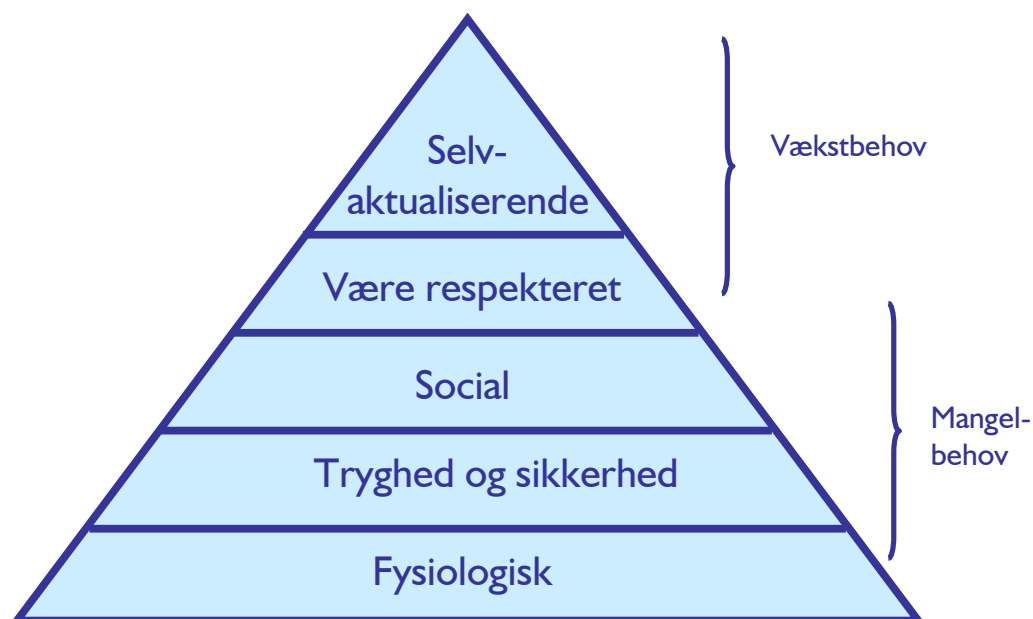


Hvad er det, der gør, at coaching appellerer så stærkt?

Mange mennesker er trætte af at gøre hvad de "burde" og er mere klar til at gøre noget specielt og meningsfyldt for sig selv, som harmonerer med livsværdierne. De vil mere, og det går ikke i materiel retning.

I virksomhederne er der i dag taget højde for mangelbehovene i Maslows behovspyramide, jævnfør figuren nedenfor. De fysiologiske behov blev dækket i forbindelse med indførelsen af mindsteløn og dagpenge. Behovet for tryghed og sikkerhed er blevet dækket med arbejdsmiljømæssige regler og sikkerhedsforanstaltninger. Det sociale behov er der taget højde for ved bl.a. afholdelse af julefrokoster og sommerfester samt oprettelse af forskellige personaleforeninger, og behovet for at blive respekteret har gjort, at virksomhederne har indført medarbejderudviklingssamtalen (MUS).

## Maslows behovspyramide



I toppen af pyramiden ligger der et behov for at få opfyldt de menneskelige værdier. Mennesker på dette niveau har fået opfyldt deres basale behov og har et overskud til at realisere sig selv og aktualisere muligheder.

Mennesker og virksomheder tænker i dag mere over, hvilke værdier der betyder mest for dem, og hvordan de kan leve og handle derefter (måske bl.a. et resultat af 11. september 2001 og øvrig terror samt naturkatastrofer). Problemet er, at mange har svært ved at definere deres værdier, og hvis de kan, kan de ikke finde vejen til målet. En coach kan hjælpe dem med begge dele.

Man vil opdage, hvor enkelt det kan være at udrette noget, som tidligere virkede helt uoverskueligt. En coach er ikke en "mirakelmager" men har værktøjerne til indsigtsgivende spørgsmål til klienten og kan yde støtte og give feedback igennem hele processen til at opnå de ønskede mål.

### Coaching som ledelsværktøj

Coaching kan med fordel også anvendes som ledelses- og kommunikationsværktøj. Lederne efterspørger i stigende grad bløde ledelsværktøjer bl.a. som en hjælp til implementering af de hårde ledelsværktøjer som f.eks. lean og blue ocean strategy.

Coaching kan skabe en helt ny virksomhedskultur – hjertet er på vej ind i direktionslokalerne, og fokus rettes mere og mere mod de menneskelige ressourcer i virksomhederne.

### Hvad er det, der gør, at coaching virker?

- Coaching er en frivillig proces, hvor du selv sidder i førersædet, og der bliver ikke trukket noget ned over hovedet på dig.
- Coaching tager udgangspunkt i dine egne ressourcer, og beslutningerne, der tages, er helt dine egne.
- Det er motiverende for dig, at du selv finder svarene i coaching.
- Du lærer at se tingene i et større perspektiv.
- Du lærer at fokusere din handlekraft på fremtidens muligheder.
- Du arbejder hele tiden hen imod dine visioner og mål under hensyntagen til dine livsværdier.
- Gennem coaching skabes en bevidsthed om, ”hvem er jeg” i forhold til dig selv og andre – du får en større selvindsigt.
- Coaching påvirker dit engagement.
- Det er en behagelig proces.