

# To praktiske fremgangsmåter for å være en effektiv coach

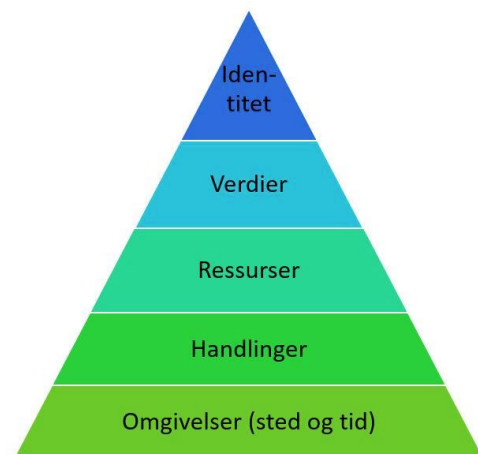
## To grunnpilarer i positiv psykologi

Maria C. Hofman – 3. september 2021

- Gullet fra underbevisstheden
- Autopiloten som forstyrrer
- Forskning – karakterstyrker og oppmerksomhetstrening
- Integrasjonen gjør at du raskt kan nullstille deg, lettere kan styre impulser og emosjoner og lettere kan se og utfordre coachee som igjen oppnår mål som samsvarer med personlighet og verdier

## Underbevisstheden

Underbevisstheden vår fungerer på forskjellige nivåer som ofte blir avbildet som en pyramide, se figur 1. Atkinson (2001) bruker disse nevrologiske eller logiske nivåer - som først ble definert av Gregory Bateson og Robert Dilts - i coaching prosessen. Nivåene bidrar på hver sin måte til måloppnåelse. Endringer skjer når du får til bevegelse i toppen av pyramiden. Det vil si at du virkelig kjenner på hvem du er når du skifter kurs. At det du vil oppnå er i overenstemmelse med dine verdier, det som er viktig for deg her og nå. Og at du har tro på at du kan få det til. Mestringsfølelsen kommer når du finner (tilbake) til dine indre ressurser, dine personlige styrker, evner og ferdigheter. Når alt dette faller på plass, blir det også lettere å velge de riktige ytre ressursene og steds- og tidsbestemte handlingene.



Figur 1 Logiske nivåer  
Kilde: R. Dilts/ G. Bateson

En coach kan støtte deg i denne prosessen ved å bruke en samtaleform med kraftfulle spørsmål som får frem egne svar som er gull verdt og som ofte har ligget gjemt dypt inn i deg et sted. Med økt oppmerksomhet på måten du tenker, føler og handler på, kan du øke selvtillit, energi, fokus, overskudd, glede, og motstandsdyktighet mot konstante endringer.

## Bevisst tilstedeværelse

For at denne prosessen blir vellykket, er det viktig at både coach og coachee (fokuspersion, samtalepartner) er avslappet og helt til stede i øyeblikket. I vårt teknologiske informasjonssamfunn går alt så fort at mange av oss går på auto-pilot. «Pling!» Mobilten sender oss en påminning. «Å ja, jeg har et møte om en time. Nå må jeg forste meg for ellers rekker jeg ikke neste avtale, å handle, å hente barna, ...». Vi forster oss fra ene tanke til andre, fra ene følelse til andre, fra ene handling til andre, fra ene dag til andre.

Vi unner oss lite eller ingen tid til refleksjon. Hvis vi skulle ta noen regelmessige pauser for å kjenne etter hva som har trigget oss til å reagere forhastet, hvorfor vi føler oss oversett eller misforstått, eller hvilke andre muligheter vi har til å løse utfordringer og konflikter, er det også mye lettere å bli oppmerksom på hva underbevisstheten vår virkelig trenger akkurat nå.

Større tilstedeværelse gir oss dypere innsikt i oss selv og i våre karakterstyrker. Og omvendt. Hvis vi er klar over våre karakterstyrker, kan vi også bruke dem til å oppøve vår **oppmerksomhet**. Oppmerksomhetstrening (på engelsk Mindfulness) er en viktig pilar i **positiv psykologi**, vitenskapen om hvordan vi trives, presterer, og håndterer utfordringer på vårt beste i både med- og motvind.

## Karakterstyrker

Grunnmuren i positiv psykologi er **karakterstyrker**. Forskning viser at det å kjenne og bruke din unike personlige styrkeprofil, øker engasjement, selvtillit, trivsel og overskudd.

Vi skal se litt nærmere på hvordan oppmerksomhet på karakterstyrker henger sammen med bevegelse i toppen av pyramiden med de logiske nivåene.



**De 24 VIA karakterstyrkene** som klassifisert av Peterson og Seligman (2004), kan være et godt utgangspunkt for å (gjen)oppdage noen av dine indre **ressurser i de logiske nivåene**. Karakterstyrker er de psykologiske ingrediensene for hvordan vi tenker, føler og handler, og det er nettopp her vi trenger et skift hvis vi vil få til en endring. Karakterstyrker skiller seg fra andre styrker eller indre ressurser, som for eksempel evner (det du er god på), ferdigheter (som er tillært) og interesser (hva du liker å gjøre). Når du liker (interesser) og er flink til å spille håndball, har du kanskje en smidig kropp og kan tenke raskt (evner) og har du øvd masse og lærte deg reglene (ferdigheter). Alt dette hadde du ikke klart uten din indre drivkraft av for eksempel *samarbeid* (en karakterstyrke) som gjør det helt naturlig for deg å spille på lag eller *utholdenhet* (en karakterstyrke) som gjør at du står på og fullfører det du har begynt på. Bevissthet på karakterstyrkene gir oss et rammeverk og et felles universelt språk, først og fremst for oss selv, og i neste omgang for andre.

Vi er oss ofte ikke bevisst hvilke karakterstyrker vi har, eller vi har glemt dem. For mange er det en aha-opplevelse når de får innsikt i sine topp karakterstyrker. Innsikt i og bruk av karakterstyrker er en enkel og engasjerende måte for å øke mestringsfølelsen. Ved å gjøre et skikkelig dyddykk og virkelig utforske dine karakterstyrker, vil du oppdage at du oftere er i flyt når du bruker dem. Det du holder på med gir mening og er verdifullt for deg og andre. Karakterstyrker kan betraktes som 'verdier i aksjon' og dermed dekker de **verdier i de logiske nivåene**. En personlig styrkeprofil hjelper deg å finne ut hvilke karakterstyrker som kommer helt naturlige for deg, som gir deg energi, og som er lettest å utnytte. Disse kalles signaturstyrker og er en del av kjernen av hvem du er, og sånn sett er de nært knyttet til **identitet i de logiske nivåene**.

## Kombinasjonen oppmerksomhet og karakterstyrker

I tillegg til ICF-coaching, jobber jeg med karakterstyrker for dypere selvinnsett og raskere fremgang, og oppmerksomhetstrening for økt tilstedeværelse og emosjonell intelligens. Den nye kjernekompetansen 'Å besitte et coachende mindset' definert av International Coaching Federation

(ICF) handler om å utvikle og opprettholde en åpen, nysgjerrig, fleksibel og kundefokusert mentalitet. Det innebærer blant annet å øke sin egen oppmerksomhet ('ha et nybegynners blikk') og se hele menneske med alle indre ressurser, samt gi rom for stillhet, pause eller refleksjon. Det er nettopp kombinasjonen av oppmerksomhetstrening og karakterstyrker som jeg personlig har stor nytte av når jeg kontinuerlig bygger opp kjernekompetansene, spesielt «Å besitte et coachende mindset», «Opprettholde nærvær» og «Fremkalle bevissthet».

Den vitenskapelige definisjonen av mindfulness som en gruppe forskere kom frem til i 2004 er «the self-regulation of attention with the use of an attitude of curiosity, openness, and acceptance» (Shapiro 2004). Den viser i seg selv hvor sterkt disse to feltene i positiv psykologi er sammenvevde fordi *selvregulering* og *nysgjerrighet* er 2 av de 24 karakterstyrkene. Nå det er sagt, så fins det mange andre definisjoner av mindfulness også.



I en artikkel om *Mindfulness in Coaching* omtaler Cavanagh (2013) flere av disse og gir oss et godt innblikk i hvordan mindfulness bidrar til en effektiv coaching praksis. Han forbinder *selvregulering* ikke bare med mindfulness, men også med coaching: "Coaching is fundamentally concerned with the enhancement of human selfregulation". Dermed blir det en viktig brikke i samspillet mellom coach og coachee. Coachen øker emosjonell stabilitet og har lettere for å se og utfordre coachee som igjen lettere oppnår mål. Og med det ser det ut til at karakterstyrken selvregulering kan være sentral i trioen karakterstyrker, mindfulness og coaching.

## En praktisk vei til å styrke din coachingpraksis

Mange coacher sier de sliter med autopiloten som gjerne vil gi råd eller tips, eller som av og til kan bli litt mer selvopptatt enn kundefokusert. Raskt å kunne nullstille seg og kunne ty til de mest effektive indre ressursene er da en nøkkelferdighet. Niemiec (2014) har utviklet et 8 ukers program som kalles Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP) som integrerer disse to viktige og populære tilnærmingene i positiv psykologi: Mindfulness og VIA karakterstyrker. MBSP byr på mange praktiske, forskningsbaserte aktiviteter og korte øvelser som er lett å flette inn i hverdagen. Foreløpige studier tyder på stor positiv effekt på vår trivsel, arbeidsglede og våre relasjoner. MBSP øker ikke bare oppmerksomheten - både generelt og på karakterstyrker - men viser også hvordan du kan bruke karakterstyrker for å håndtere hindringene mange opplever ved å opprettholde en mindfulness praksis.

Med større selvbevissthet kan vi sette oss mål som er i tråd med hvem vi er, med våre verdier, og med balansert bruk av våre karakterstyrker. Særlig bruk av signaturstyrker er energigivende og motiverende og bidrar til at vi gjennomfører det vi har satt i gang. Gjennom signaturstyrker viser vi vår autentiske selv.

## Sammenfatning

En integrativ tilnærming av oppmerksomhetstrening og karakterstyrker har vist seg å ha stor positiv innvirkning på mange områder. Som vi har sett, kan begge retninger også bidra positivt til en effektiv coaching praksis. Selv om alle karakterstyrker er viktige i denne sammenhengen, peker spesielt karakterstyrken selvregulering seg ut. Den virker å være sentral i både mindfulness og coaching. Gjennom selvregulering blir vi mer til stede, kan vi lettere styre impulser og emosjoner, og øker vi disiplin som gjør det lettere å sette og følge opp mål.

**Du kan gjerne dele denne artikkelen under forutsetning at du tar med følgende:**

**Maria C. Hofman**, Erickson Certified Professional Coach, ICF sertifisert coach, ACC, og høst 2021 Charter certified Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP) leader utdannet ved VIA Institute on Character.

Kontakt: [maria@tankeflyt.no](mailto:maria@tankeflyt.no) / [tankeflyt.no](http://tankeflyt.no)

## Referanser

Atkinson, M. (2001). *The Art and Science of Coaching. Module I The Spirit of Coaching.* (pp. 63-66). Erickson Coaching International.

Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification.* New York, NY: Oxford University Press/ Washington, DC: American Psychological Association.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). *Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice, 11(3), 230–241.*

Cavanagh, M. J., & Spence, G. B. (2013). *Mindfulness in coaching: Philosophy, psychology or just a useful skill?* In J. Passmore, D. B. Peterson, & T. Freire (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of the psychology of coaching and mentoring* (pp. 112–134). Wiley Blackwell.

Niemiec, R.M. (2014). *Mindfulness og character strengths: A practical guide to flourishing.* Boston, MA: Hogrefe.