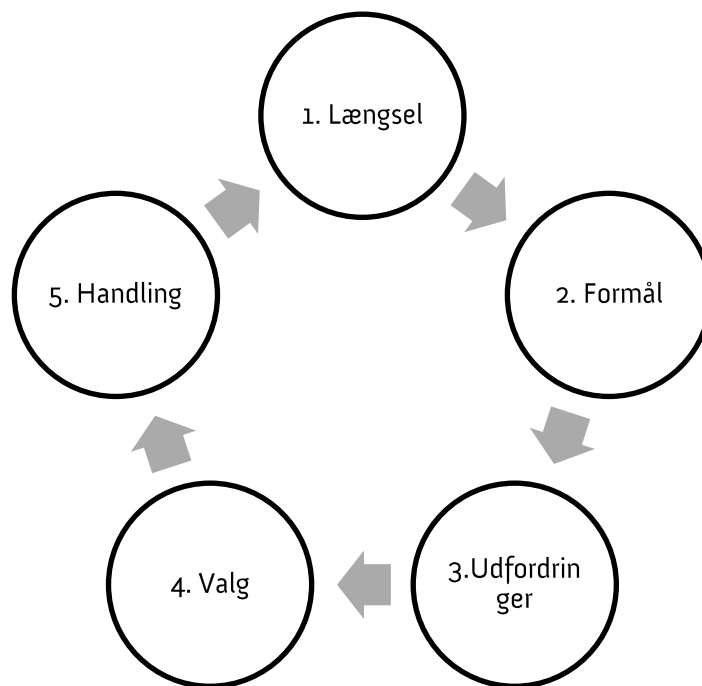




Manual: 5 elementer til styrkecoaching



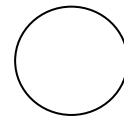
Det skal tænkes



Det skal føles



Det skal mærkes



Længsel:

Vil, bevidsthed, ønsker, drømme

Lad den anden tale. Giv rum for refleksion, løse tanker og følelser. Kvalificer det der bliver sagt med tid, mål og delmål. Gør det mere specifikt og konkret. Opmuntrer dem med din opmærksomhed til at tale videre. Vær nærværende og stil nysgerrige spørgsmål

Fortæl om en god oplevelse

Hvad er det bedste, du har oplevet i den sidste uge, måned eller år?

Hvorfor var det en god oplevelse?

Hvad drømmer du om?

Helt ok, at du ikke ved det, men hvis du vidste det, hvad ville det så være?

Hvilken længsel ligger der bag dette hos dig?

Hvis du havde frihed til at leve dit liv, som du vil, hvordan ville din hverdag så være?

Hvad kunne du tænke dig at opleve i den næste måned, år – eller i dit liv?

Hvad ville du gøre, hvis du kunne gøre alt?

Formål:

Værdier, mening, hvorfor, motivation, narrativ

I enhver længsel er det et håb, et ideal og nogle menneskelige kvaliteter. De skal være fundamentet for det menneske, der udtrykker dem.

Vær opmærksom på hvilke styrker og idealer der udtrykkes. Sæt ord på det du hører.

Når du fortæller om _____ (den gode oplevelse), hvad får det dig så til at føle?

Hvad tænker du om det?

Hvis du kunne ændre noget for andre, hvad ville du så gøre?

Hvad gør dig stolt?

Hvorfor?

Hvilke idealer ligger der for dig i dette?

Hvis du var vildt modig, hvad ville du så gøre?

Hvem ville du blive ved at gøre dette?

Hvad er det vigtigste i dit liv?

Hvem betyder dit liv noget for?

Hvilken historie vil du gerne have at andre fortæller om dig?

Udfordringer:

Hvad stopper dig, mønstre, overbevisninger, negative historier, problemer

De fleste mennesker har nogle mønstre eller historier, som forklarer, hvorfor tingene er, som de er. Hvis man virkelig vil skabe forandring sammen med en, må man få dem frem, så man sammen kan afgøre, om de er sande eller ikke, og om der kunne være alternativer.

Hvad forhindrer dig i, at leve det liv du vil, allerede nu? Hjælp personen til at blive helt konkret i sine svar.

Er der noget af dette, som kunne være anderledes? Hvis en ting kunne ændres, hvilken ting er det så? Hvad ville det betyde for dig, hvis det var anderledes?

Hvem har magten til at definere dit liv?

Hvad ville du gøre, hvis du besluttede dig for at ændre noget i dit liv?

Hvad skal der konkret til for, at du kan gøre noget anderledes?

Hvis du havde den støtte, de penge eller X,Y,Q du skal bruge, hvad ville du så konkret gøre anderledes i din hverdag? Hvad ville du tænke anderledes?

Er der noget du kan gøre, selvom du ikke har X,Y,Q?

Har du haft en lignende udfordring før, som du er kommet i gennem? Hvad gjorde du der?

Kender du nogle som er kommet over en forhindring? Hvad gjorde de?

Hvad kan du lære af det?

Hvilke tre ting ville gøre en mærkbar, positiv forskel for dig? Skriv det gerne ned.

Hvilken forskel ville det gøre?

Hvem kan hjælpe dig med dette?

Valg:

Opsummer, en beslutning, træf et valg

For de fleste mennesker er deres følelser og valg viklet ind i hinanden ligesom i et garnnøgle. Vi trækker i en tråd, og det roder en masse flere meter tråde ud. En del af dette handler om at skille trådene ad.

Som jeg har hørt dig, er det vigtigt for dig..... (opsummer)

Hvad er det mest interessante, vi har talt om?

Hvis du kunne handle på en ting og kun en, hvad er så vigtigst for dig?

Hvem bliver du om 1 år ved at leve dit liv, som du har gjort indtil nu?

Hvem bliver du ved at træffe et andet valg?

Ville det betyde noget for andre end dig, hvis du gjorde noget andet? Hvem? Hvad ville det betyde for dem?

Hvis du stod ved en korsvej nu, hvad er der så på hver side?

Hvilket valg er det modigste, vildeste, sejeste du kan træffe nu?

Hvad skal der til for, at du kan træffe et valg?

Handling:

Hvad gør du nu? Strategi, praksis. Forankring

Forskellen mellem en snak og en samtale ligger i at der kommer noget ud af den. Det kræver en afsluttende indsats for at noget gøres helt klart. Det er langt bedre at slutte med en konkret handling eller indsigt end med en masse løse tråde.

Hvad har du fået ud af denne samtale?

Hvad kan du tage med dig?

Hvad skulle vi have talt om for, at det gav dig noget?

Hvad kan du konkret gøre nu i forhold til det, vi talte om? (nævn gerne noget konkret)

Hvis du oplever en masse medvind, hvor er du så, hvis vi ses om en måneds eller et års tid?

Hvordan kan du selv sikre dig, at du kommer i den retning?

Nævn en ting du kan gøre?

Hvornår vil du gøre det?

Hvad har du brug for, så du helt sikkert gør det?

Hvem kan støtte dig, hvis du har brug for det?

Afslut gerne med at takke for en god samtale og del en positiv ting du har lagt mærke til ved dem. Det skal helst være en af deres styrker eller idealer.



DAISY LØVENDAHL · PERSONLIG RÅDGIVER

www.daisylovendahl.dk hallo@daisylovendahl.dk