

Annika, Eva & Karin: TRE COACHINGPROCESSER

I januari 2008 startade jag ett försök med livscoaching via mejl. Sju volontärer fick gratis coaching mot att jag senare skulle få publicera dialogerna på nätet (i anonymiserat skick). Tre av coachingprocesserna avslutades genom ömsesidig överenskommelse. De övriga slutade genom att klienten slutade att höra av sig. Jag har lärt mig mycket av försöket och tackar alla medverkande volontärer.

Min ursprungliga idé var att starta en kommersiell tjänst med livscoaching via nätet. Detta är inte aktuellt i nuläget, men här nedan publicerar jag de 3 coachingprocesser som avslutades genom ömsesidig överenskommelse. De berättar något om hur min livscoaching går till, även om mejlcoaching är **starkt begränsad jämfört med när jag möter min klient "in real life"**.

I de följande dialogerna har alla namn på personer och platser bytts ut för att säkra klientens anonymitet.

ANNIKA (Coaching om sexlust, livslust, rädsla, kärlek, mod och närvaro.)

080106

Hej, det låter mycket spännande det där du och jag ställer mer än gärna upp.

Jag skulle maila en livsfråga till dig....

Hur kan jag våga följa min inre röst och bli den jag egentligen är?

Med varma hälsningar
Annika

080107

Hej Annika,

Tack för ditt intresse att vara "försökskanin" för mejlcoaching.

Jag vill göra klart från början att allt som kommer att sägas i vår mejlkonversation stannar mellan dig och mig. Som livscoach har jag tystnadsplikt. Jag hoppas att denna form av coaching kan vara ett stöd för dig och kännas fruktbar för mig. Vi är båda fria att avbryta den när det känns rätt att göra så. Det som ofta händer med en klient i vanlig livscoaching är att avslutet blir gemensamt, dvs. vi känner båda samtidigt att den aktuella processen är avslutad. Jag hoppas det kommer att funka likadant med mejlcoaching.

Så till din fråga... Du undrar: "Hur ska jag våga följa min inre röst och bli den jag egentligen är?"

Det är alltså vad du vill, att följa din inre röst och bli den du verkligen är. Grattis! Jag tror att det är det största man kan vilja...

Så vad är det du upplever hindrar dig? Det är min första fråga till dig. Vad är det som hindrar

dig att våga följa din inre röst och bli den du verkligen är? Rädsla? Rädsla för vad i så fall? Eller är det något annat?

Skriv ett svar till mig och var gärna så konkret som möjligt, dvs. ge gärna något konkret exempel från ditt liv.

Allt gott,
Svante

080107

Jag upplever att det är jag själv som hindrar mig, eller rättare sagt mina rädslor som du är inne på. Det känns inte som att mina rädslor egentligen är en del av mitt rätta jag, de är imaginationer som jag själv skapat mig i livet. Men trots detta är de starka nog att hålla mig tillbaka, de hindrar min inre röst, min intuition och mina handlingar.

Jag har varit med om ett och annat i livet, blivit sviken på många sätt av människor som står mig allra närmast och även av andra. Jag har även haft en väldigt materialistisk uppfostran där känslor inte varit något som jag fått lära mig hantera. Jag har väl snarare lärt mig att ignorera mina känslor, att stänga av mig själv. Hur är det möjligt kan jag undra själv när jag läser det jag skriver, men det är min verklighet. Nu för tiden så har jag börjat lyssna till mitt inre pirr. Inte bara att jag lyssnar till det utan jag utsätter min omvärld för det också. Jag är ofta väldigt rädd men följer min intuition så gott det går ändå.

Jag kom liksom till en gräns för ett år sedan då jag insåg att jag håller på att tyna bort, jag hade fått nog. Innan dess så upplevde jag att murarna som jag byggt upp skyddade mig, mitt sätt att vara på räddade mig. Sedan gick det en tid och då, för något åt sedan så upplevde jag att jag höll på att kvävas. Förut så handlade livet om att överleva men nu handlar det om att leva och uppleva.

Jag är rädd men egentligen inte för vad andra människor kan utsätta mig för eller vad de tycker och tänker om mig. Jag är rädd för mig själv, för att jag inte älskar mig själv. Jag känner inte mig själv, jag vet inte vem jag är. Jag har bara mitt pirr att följa. Det finns inget annat som är verkligt. Jag är vilsen för att jag hade planer och tankar om hur livet borde vara. Nu är det inte så längre och det gör jätteont samtidigt som jag känner mig befriad och lyckligare än någonsin.

Men.. nu är det så att jag har lite bråttom och jag har svårt att se min framsteg när de är så små. Ibland eller rättare sagt ganska ofta så backar jag tillbaka några steg också. Det här är ju naturligt och jag vet att det är så här utveckling sker men kan ändå inte nöja mig. Jag upplever fortfarande att jag hindrar mig själv väldigt ofta, för ofta. När presteraren i mig tar över så har jag problem att vara närvarande i min egen kropp. Närvaro är ett av mina största problem, framförallt i större grupper där jag syns.

Annika

080108

Hej Annika,

Tack för din fina berättelse! Jag tror att jag förstår/känner ungefär "var" du befinner dig - i ditt inre. För att få en tydligare bild, skulle jag behöva höra lite om hur ditt liv ser ut i det yttre, konkret. Vad gör du på dagarna? Arbete? Fritid? Vänner? Familj? Relationer? Det vore värdefullt om du kan sätta din fina beskrivning i samband med något konkret i din vardag. Som du antyder så är det säkert du själv och det som pågår i ditt inre som är själva kärnan i det du vill/behöver arbeta med, men det blir lättare att förstå och acceptera det inre om man kopplar det till det yttre (som ju alltid ter sig mer konkret). Och coachingprocessen blir ofta mer effektiv.

Du skriver att du upplever att det är du själv som hindrar dig. Kan du ge exempel på konkreta situationer där du upplever att du hindrar dig själv. Du nämner presteraren inom dig och problem med att vara närvarande, speciellt i större grupper där du syns. Kan du utveckla detta och beskriva vad som händer? Och/eller ge andra exempel. Försök även svara på frågan: Vad upplever du som ditt största problem/stöttesten i det yttre livet just nu? Vilken situation eller typ av situationer?

Allt gott,
Svante

080108

Jag är 28 år. Jag studerar till x-pedagogikärare på heltid i X-stad, har ett och ett halvt år kvar. På fritiden så övar jag kontaktimprovisation samt sjunger i två köror, jag tränar lite också när jag hinner med. Jag går även och dansar folkdans på X-lokalen så ofta jag hinner. Jag har en del vänner men de hänger ihop med gemensamma aktiviteter, nästan alla förutom någon. Jag har svårt att hålla kontakten med vänner som jag inte träffar ändå.

Jag har kontakt med min mor och far även om vår relation inte är vad jag skulle önska. Men de övergav mig då jag var ca 14 år gammal, sedan dess så flyttade jag runt bland vänner och släkt. Jag bodde med min mamma igen då jag var 16 ett kort tag tills hon "svek" igen och tog tillbaka min pappa. Då fick jag en egen lägenhet. Kort därefter träffade jag Mats. Han har sedan dess tagit hand om mig kan man väl säga. Han har lyft upp mig från avgrunden som jag befann mig i och sakta lärt mig att jag är värd att älskas. Han älskar mig väldigt mycket. Vi har en dotter som är 4 år nu.

Vi tänkte väl skaffa fler barn men nu ska vi i stället separera. Om en månad flyttar jag nån km bort. Jag älskar Mats jättemycket, han betyder mer för mig än min egen familj men han kan inte få mig att flyga, det kan bara jag själv. Det jag saknar i vårt förhållande är passion och lust. Han känner stark lust men det gör inte jag. MEN.. jag vet inte exakt vad det beror på. Jag har tvivlat på min kärlek till honom från början, jag har egentligen alltid vetat att jag inte känner mig dragen till Mats. Men tidigare har jag nöjt mig med den underbara man som han är och det vi delar. Jag känner ett behov av att bli min egen först innan jag kan bli en del av ett förhållande, lite sent kanske men bättre sent än aldrig. Jag ångrar faktiskt ingenting, det här har varit min väg.

Mina föräldrar och jag träffas ofta men vi talar nästan aldrig med varandra på riktigt. Nu hjälper de mig ekonomiskt med ny bostad. Jag har aldrig haft ekonomiska problem. Eller jag har problem med att ta emot pengar från mina föräldrar då jag inte vet om de är smutsiga eller inte. Pappa är ekonomisk brottsling, eller han har varit det så länge jag kan minnas och jag tror att han fortfarande håller på även om han håller sig borta från den undre världen. Jag har

bytt namn en gång tidigare på grund av min far. Vi var dödshotade. Jag har sett och varit med om en hel del i livet.

Jag har två bröder också, varav den ena har ett förfluten som ekobrottsling och den andra har stora personliga problem med alkohol och aggression. Den senare har försökt att våldta mig vid ett tillfälle. De enda känslorna man kan få fram ur honom är aggression. Jag är rädd för honom samtidigt som jag tycker synd om honom.

Jag träffar alla i min familj regelbundet även om jag undviker min alkoholiserade bror. Men jag möter dem aldrig på riktigt, alla är så skadade känslomässigt. Det känns svårt. Men jag tror inte det är med min familj som jag ska börja, jag trodde det förut. Jag börjar med mig själv i stället. Jag tar hand om mig själv nu för första gången i hela mitt liv. Förut handlade livet om att överleva sedan så var jag Mats partner och Felicias mamma. Nu vill jag veta vem jag är. Jag gör saker som jag vill göra bara för min skull nu, jag försöker att hitta mig själv och hur jag fungerar, vad jag tycker om osv. Det har inte varit så svårt. Jag gillar det mesta. Men jag gör saker nu upplever jag det som där jag möter andra människor på olika sätt. Jag vill dela känslor med andra. Dans sång och teater har jag kommit att älska.

Något som varit underligt det senaste året är hur min väg har öppnat sig och kastat ut krokarna till mig som jag tagit tag i på en gång. Livet erbjuder mig så mycket om jag bara öppnar upp mig och vågar kasta mig rakt ut. Jag har inga planer för framtiden och det är underbart. Jag har bara ögonblick att fylla med vad jag vill.

Jag har sårat Mats men jag levde förut i en falsk vagga som egentligen sårade honom mer. Han vill bli älskad och jag vill älska. Vem vet om vi kan hitta ett nytt sätt att vara vi igen? Men jag måste bli mer jag först, och även han har en del saker att arbeta med.

Jag är däremot förälskad i en annan, i en kvinna som jag träffat via teatern. Det är första gången som jag känner så här för en kvinna och det har gjort mig väldigt förvirrad. Det största problemet i mitt liv de senaste 5 åren har varit min svikande lust. Jag har inte ens lust att ha sex med mig själv längre. Så träffade jag Mia som hon heter och Lusten har sakta börjat återvända även om jag skjuter bort den ibland av skam eller för att jag aldrig kan få Mia ändå. Jag har nämligen chockat henne med mina känslor för henne och hon sa nej. Men hon har varit underbar och vill gärna vara min vän.

Vi känner fortfarande inte varann så bra men vi har träffats en del och varje gång vi träffas så är det som om vi varit vänner länge. Vi har en energi mellan oss, det erkänner även hon även om varken hon eller jag vet vad som den kommer ur eller vart den vill med oss. Men hon är öppen och tycker om att träffas och vi håller väl på att utforska vart gränserna går för oss, men vi har mycket kvar att utforska mellan oss. Förälskelsen är en fantasi och jag har ingen aning om vad som skulle hända om den blev verklighet. Jag hoppas att jag får möjlighet att testa det med Mia även om det känns lite avlägset, men hon är ett stort mysterium hela hon.

En sak till, jag ska ju bli lärare eventuellt. Jag vill då kunna vara så närvarande med barnen att jag inte låter mina rädslor styra hur jag bemöter dem. Jag vill ju hjälpa dem att hitta sin väg och sig själva. Jag har problem att ge dem den kärlek och uppmärksamhet som de behöver. Jag är rädd för att blotta mig och mina egna känslor.

Samma sak när jag står inför en grupp vuxna. När jag är närvarande och kärleksfull så kommer orden till mig och trilla ur min mun men när jag ska försöka prestera eller tala om

något som jag inte känner något för så låser jag mig lätt. Jag tycker mer om att lyssna på andra än att tala själv, jag lär mig mer då upplever jag. Men jag vill om inte genom ord så genom handling visa mig själv. Jag förstår inte varför det ska vara så svårt. Då jag gör det så är det ju underbart att leva.

Har jag varit tillräckligt konkret?

Annika

080110

Hej Annika,

Ja, du har sannerligen varit tillräckligt konkret och specifik. Tack för din berättelse. Du visar verkligen dig själv!

Det här är hur jag sammanfattar din berättelse (rätta mig om jag har fel): Du lever ett aktivt liv med lärarstudier, sång, dans och teater. Det senaste året har du upptäckt hur livet öppnar sig för dig när du gör det du vill och vågar kliva in i det precis som du är; hur det genom sig självt erbjuder nya möjligheter. Du kan bejaka detta till den grad att du inte har något behov av planer för framtiden, utan kan njuta av ögonblicket. Däremot har du en längtan. Någoting fattas, allt är inte fullkomligt. Du tittar på dig själv på ett medvetet sätt och ser dina egna rädslor. Du ser hur du för första gången i livet verkligen tar hand om dig själv, mer eller mindre fri från en trasig ursprungsfamilj och relationen med Mats. Det är som om ett nytt kapitel i ditt liv håller på att ta sin början. Det känns bra, men också skrämmande - för du vet inte vad det ska bli av dig... Du vill älska - dig själv, först och främst. Och andra. Nya erfarenheter dyker upp, som förälskelsen i en kvinna. Det finns en stark presterare i dig som ibland förstör för dig, inte minst i större grupper där du syns. Du vill visa mer av dina känslor och vem du är, men upplever att du inte alltid lyckas så bra med det.

Hmm... Jag skulle vilja gå tillbaka till din ursprungliga fråga: "Hur kan jag våga följa min inre röst och bli den jag egentligen är?"

För mig, Annika, låter det som att du redan följer din inre röst. Mer än de flesta!

Och hur ska du bli den du egentligen är? Tja, min fråga blir: Hur mäter du det? Har du en bild, en idealbild, av dig själv som du jämför med? En målbild som du inte nått upp till ännu... Eller finns det kanske redan nu tillfällen då du faktiskt ÄR den du verkligen är? Hur vet du när du är den du verkligen är? Finns det exempel på tillfällen då du känt att "nu, nu är jag verkligen mig själv, den jag egentligen är". Ge mig ett eller flera exempel, i så fall. Vad var det som fick dig att kunna avgöra/veta det vid detta eller dessa tillfällen? Hur mätte du det?

Börja med att svara på dessa frågor så får vi se sedan hur vi går vidare. Kanhända kommer din ursprungliga fråga att formulera om sig till en som är lättare att svara på - eller leva svaret på...

Med kärlek,
Svante

080110

Jag försöker att följa min inre röst ja, och jag försöker att visa vem jag är. Jag hör min inre röst ständigt men alltför ofta så hindrar jag mig själv att följa den. Det är lättast bland främlingar och i nyare sällskap upplever jag, att vara den jag vill vara. Svårast är det med min familj och släkt och med människor där jag ska prestera tex i skolan. På teatern kan jag ha svårt att blotta mig även där, det beror på uppvärmningen och tiden. I början är det svårt men inte i slutet av ett pass. Där det inte finns fasta ramar över vad som ska ske eller hur jag ska göra det, om jag improviserar mer så är det lättare att vara närvarande. Men ibland i skolan tex kan jag få jordens hjärtklappning bara av att jag vet att nu snart är det min tur, min tur att öppna munnen och sjunga eller spela eller prestera på något sätt. Det bottnar väl i ett slags mindervärdeskomplex och definitivt i brist på kärlek och närvaro.

Jag kan nästan aldrig vara den jag är i närheten av min familj. Eller jag är ju mig själv men jag blir ofta som en skadeskjuten fågel och agerar utav ren vana, jag glider in i gamla mönster på två sek. Men jag är väl medveten om i samma sekund som jag gör det att jag gör det. Undrar egentligen vad jag är rädd för. Jag vill kanske inte veta vad för känslor som döljer sig där under fasaden hos de mina. Ända så skriker mitt inre vad jag ska göra, jag vet vad jag vill göra och vad mina föräldrar skulle behöva få höra från mig. Jag vet att jag kan lätta deras ångest lite, kanske ge dem ett helt nytt perspektiv och ny väg. Bara dom kan ju välja att gå en ny väg men jag menar mer ett nytt sätt för oss att umgås på.

Jag är rädd för att jag inte kommer att bli mycket till lärare heller. (Jag vet inte om du hör det men jag är väldigt van att vara grym mot mig själv.)

Jag kan verkligen njuta av vissa ögonblick, men många gånger ser jag bara ögonblicken passera utan att jag gjorde det jag ville eller sa som jag kände. Bara tills för några månader sedan så var det så här större delen av dagen för mig. Jag kände mig ofta missnöjd och att jag ofta bara försvann. Skillnaden nu är väl ganska stor men som sagt, varje gång som jag hejdar mig så ser jag det som ett misslyckande. Jag skulle istället se varje ögonblick som en möjlighet, eller som en missad möjlighet. Missad möjlighet vs misslyckande...

Du frågar om min måttstock, hur jag mäter mig själv mot idealet. Det finns inget slut, men jag vill att varje handling som jag gör kommer ur kärlek, inte rädsla. Det är mitt mål. Det finns många tillfällen då jag är den jag verkligen är men jag vill aldrig vara något mindre. Varje gång som jag förminskar mig själv gör det ont, det är känslan jag mäter med.

Det handlar nog mycket om att bryta gamla mönster, gamla vanor, gamla sätt att tänka och handla. Möjligheterna i varje handling är oändligt många men ganska få alternativ leder till stagnation, ändå så är det så svårt.

Ungefär så...

Annika

080111

Hej Annika!

Vet du vad? Det tycks mig som om du är fast besluten att bevisa för dig själv att det är något

"fel" på dig, något som du borde ändra. Du skriver att du har en vana att vara grym mot dig själv och undrar om jag har märkt det. Ja, det har jag!

Och jag undrar om du inte kanske borde spegelvända allting, det vill säga i stället för att den där Grymmingen (vem det nu än är) ger sig på Annika och kräver att hon ändrar sig tills hon blir typ Perfekt (vad nu det är) så borde kanske Annika ge sig på Grymmingen... Vad tror du om det?

Jag menar inte att du ska använda Grymmingens medel. Använd Annikas medel, vilka de nu kan vara. Kanske helt enkelt titta Grymmingen i ögonen och berätta för denna inre varelse att du ser honom/henne precis som han/hon är. Ibland kan den enkla handlingen förändra allt. För så länge som Annika lyssnar på Grymmingen och fogligt tar emot hans/hennes attacker så undrar jag om Annika någonsin kommer att bli nöjd med sig själv... Jag tror du måste vända på steken. (Och mellan alla dina rader hör jag dig säga att det är det du vill.)

Här kommer en övning som du kan göra om du vill: Ta fram två stolar och ställ dem mitt emot varandra. Sätt dig själv på den ena och parkera Grymmingen (vad han/hon än säger) på den andra. Säg åt henne/honom att sitta still tills du säger till (ungefär som en konstnär skulle göra med sin modell). Ta sedan några djupa andetag och landa ordentligt i dig själv. Öppna ögonen (om du slöt dem vid landningen) och ta dig en riktigt ordentlig titt på Grymmingen. Hur ser han/hon ut, vem är han/hon för dig? Bilda dig en uppfattning och öppna sedan öronen maximalt - för den här övningen är en intervju med Grymmingen (som eventuellt berättar för dig att han/hon egentligen heter något annat). Men innan du börjar ställa frågor, ta den här chansen att berätta för Grymmingen exakt hur du känner inför honom/henne och vad du eventuellt vill att han/hon ska göra. Under intervjun ska du ställa de frågor som kommer till dig. Låt din inre röst ställa frågorna. Och lyssna på svaren tills Grymmingen talat färdigt. Ställ frågor så länge det kommer några och sedan - om det känns rätt - vänd på rollerna och låt Grymmingen intervjua eller säga något till dig. Ge gärna röst till orden så att det du tänker talas ut i rummet, eller viskas. Du kan leka lite med den här övningen, som det känns rätt för dig. Den enda fasta regeln är att det ska vara ett samtal mellan dig och Grymmingen. Låt allt som händer hända. Prova och berätta sedan för mig vad som hände... Känslor? Insikter? Frid?

Allt gott,
Svante

080114

Hej igen,

jag har ganska svårt just nu att hitta grymmingens röst i mig. Det är ju så att för första gången i mitt liv så gör jag ingenting som jag inte vill. Det enda som jag har mycket svårt för just nu är mina studier. Jag vet inte vad jag vill där. Jag har så mycket annat runt omkring mig med flytt, separation, min dotter, mina känslovall, min förälskelse och alla andra nya fritidssysselsättningar. Jag har så mycket annat som jag vill göra och upptäcka. Mina studier är egentligen mycket tillfredsställande och roliga men just nu orkar jag inte ta upp en enda bok och jag ligger efter. Tungt men nödvändigt. Jag tror att jag hoppas på att en ny väg ska öppna sig. Jag har ett möte den 25 jan med en man som har kommit i min väg. Mikael som grundade den teatergrupp som jag sjunger med och som jag även spelat lite teater med. Han har nya projekt på gång och jag vill bli inblandad. Har även arbetat som x-pedagogiklärare i 25 år så han har en hel del som jag vill ta del av. Jag vet inte vad som kan komma ur vårt

möte men både han och jag verkar vilja något.

Som sagt så har grymningens röst tystnat, den kommer fram i svaga stunder och då jag umgås för mycket med mig själv. Och du har rätt i att grymningen nöjer sig inte förrän hela jag är perfekt. Annika är mer förlåtande i sinnelaget, hon är nyfiken och ibland lite galen, men väldigt varm och kärleksfull. Men jag tror inte att det är grymningen som bestämmer mer, jag försöker väl tämja den sidan av mig. Jag har fått smak på det goda nu av livet och upptäckt att det är underbart att hoppa och flyga.

Men en annan sak som jag egentligen undrar över är hur vet jag vad som är vad och vad som är rätt och sant? Ex: Jag älskar Mats väldigt mycket som medmänniska. Han är den människa som betyder mest för mig just nu av alla och när han är vännen Mats så har vi det underbart tillsammans. Men när den sexuella Mats vill ha mer så låser jag mig. Däremot kan jag (har hänt vid ett fåtal tillfällen) använda mig av honom så att säga, för att tillfredsställa mig själv när jag har lust från början. Han kan aldrig väcka min lust men om jag har stor lust så kan jag vara med honom, varför är det så? Vad är attraktion?

Nu har jag ju träffat Mia som jag längtar efter så jag håller på att bli galen, men detta är än så länge bara en fantasi. Hur det skulle vara i verkligheten har jag ingen aning om även om jag hoppas få reda på det. Det känns som att jag lurar mig själv ibland. Hur vet jag vad som är vad? Jag tvivlar ibland nämligen på mina känslor, har de verkligen rätt eller sitter allt i mitt huvud? Kan jag välja? Jag vill ju att det ska vara Mats och jag, men just nu är det bara så fel. Vad är lust och vad kommer det ifrån? Sitter den i mitt huvud eller i mina känslor och i min kropp? Eller både och, vet du?

Annika

080114

Hej Annika,

Att titta närmare på grymningen var en idé jag slängde ut, baserat på det vi pratat om dittills. Bra att du känner efter själv vad som känns rätt! Mycket bra!

Vi lämnar grymningen åt sitt öde och går vidare med det du nu tar upp. Det jag fångar upp ur ditt mejl är meningen: "Jag tror att jag hoppas på att en ny väg ska öppna sig." Samt det du skriver om lust. Jag tycker att det verkar hänga ihop. Det verkar som att du just nu orienterar dig mycket efter din lust att leva och är väldigt öppen inför allt som livet bär med sig - som till exempel det kommande mötet med Mikael. Som livscoach arbetar jag alltid utifrån övertygelsen att min klient har alla svar hon behöver, någonstans inom sig. Så jag vill vända på dina frågor och bolla tillbaka dem till dig själv. Jag försöker stödja dig genom att "koka ned" dina olika frågor tills essensen av dem alla blir tydlig... Reflektionen tillbaka till dig blir då denna:

Du ställer många allmänna frågor, typ "vad är attraktion?", "vad är lust?" och "hur vet jag vad som är vad?". Jag kan koppla dessa frågor till allt du berättat om hur ditt liv ser ut på olika områden i det yttre och det inre, men jag saknar något. Det jag saknar är att du själv knyter ihop det inre (de allmänna frågorna om lust) med det yttre (de personer och situationer du berättar om) och ur detta "destillerar fram" den enda fråga som känns mest brännande inom dig. Vad är den frågan? Om du bara får välja en! Är det en fråga angående din lust till Mia?

Eller en fråga angående din relation med Mats? Eller en fråga om din framtid med studier och arbete? Eller något annat...?

Om du lyckas destillera fram en sådan "nyckelfråga" att arbeta med i coachingprocessen, tror jag att du kan öppna många nya dörrar inom dig och i ditt liv.

Lycka till med destillationsprocessen!

Svante

080114

Jag tror att jag har alla möjligheter i världen om jag bara vågar lita på mig själv och på min intuition. Allt är möjligt och det är jag som bestämmer, jag vet att det är så och samtidigt så skrämmer det mig. Lusten är en mycket viktig del av att kunna se och gripa möjligheterna. Jag har inte tagit så väl hand om min lust. Jag har inte gjort speciellt mycket som jag vill göra tills för något år sedan. Nu är fritidssysselsättningen inget problem och jag finner glädje och lust i mycket av det som jag gör, nästan allt faktiskt. Även om en del saker är skrämmande så vill jag ändå. Jag gillar utmaningar.

Men jag är rädd för att något i mig är trasigt, nu handlar det som min sexlust. Sedan typ början av mitt förhållande med Mats så har min sexlust sakta men säkert klingat av. I början av vårt förhållande hade jag god aptit även om jag psykiskt mådde väldigt dåligt så fungerade jag fysiskt. Men jag har ganska tidigt tvivlat på min attraktion till Mats. Men tvivlet fick inget gehör från mig utan jag tyckte att varat förhållande var optimalt. Nu har jag haft stora problem med sexlivet sedan läääänge. Till och med har jag slutat att stimulera mig själv och nu känner jag mig som en icke sexuell människa. Jag har blivit kär tidigare i andra utan att följa mina känslor, men nu när Mia kommit in i bilden så förstod jag att något är väldigt fel här. Men jag känner också att jag styr över mina känslor till viss del. Låter jag mig fantisera och följer jag min intuition så faller jag pladask och är helt utelämnad. Men jag kan även välja att ifrågasätta mina känslor för Mia och då är det nästan som att de försvinner.

Jag har börjat försöka att komma igång igen med mitt eget sexliv. Än så länge så är jag inte direkt upphetsad först utan stimulerar mig själv och väcker mig själv och min lust. Det känns som att min fantasiförmåga är ur led tillsammans med lusten. Jag känner att behov av att förlora mig själv, släppa kontrollen och bara känna stark sexuell attraktion, till vem spelar mindre roll. Det här skäms jag för en del. Men det här är något som jag känner väldigt starkt och vad som fått mig att lämna man och barn. Jag känner ett stort behov av att utforska mitt sexuella jag. Kommer min lust och jag att må bra av att experimentera eller kommer jag bara skada mig själv och andra?

Jag vill känna stark passion och undrar om det här är rätt, men jag känner ju att det här är min väg.... så..

Annika

080115

Hej Annika,

OK, så "destillationsprocessen" jag bad dig göra utmynnade i en fråga om din sexlust. Bra, då går vi vidare med den tråden.

Det tycks mig som att du själv sammanfattar det du skriver om i meningar som "jag känner ett stort behov av att utforska mitt sexuella jag" och "jag vill känna stark passion". Samtidigt uppfattar jag både en tvekan inför det du känner att du behöver och vill (Är det bra? Är det rätt? Skadar jag mig själv och andra?) och en oro över att du inte känner dig i kontakt med din sexuella lust (Är det OK? Är det normalt?). Jag skulle vilja fråga dig om rädsla. Troligen kan du i din tvekan och oro hitta rädsla/rädslor. Kanske till och med stark rädsla. Är det så?

För du skriver att du känner "våldigt starkt" angående detta och kallar det ett "stort behov" - så jag tänker att det som bromsar kanske är ungefär lika starkt som det som driver på... (Sexualiteten är också ett livsområde som tenderar att aktivera djupa, starka känslor.) Om du lägger din längtan, vilja & behov i ena vågskålen så låter det för mig som att det skulle behövas någonting riktigt tungt vägande i den andra vågskålen som orsakar att vågen balanseras upp, eller med andra ord, orsakar din tvekan... Vad är detta tungt vägande? Finn ett sätt att hitta svaret på den frågan. Gå till djupet inom dig och känn! Finns det några rädslor där? Något som håller dig tillbaka. Det är den ena frågan.

Den andra frågan är: Om det finns rädsla, vad eller vem är den då kopplad till i ditt liv just nu? Situationer? Personer? Mia? Någon annan? Något annat?

Gå in i dig själv och undersök! Vad finns i den andra vågskålen? Vad orsakar din tvekan? Berätta...

Allt gott,
Svante

080116

Jag skulle vilja ha större sexlust. Nu när jag inte har någon lust så känns det som att något är fel, jag skulle vilja ha en starkare sexdrift och mer sex men utan lust inget sex. Jag tror att det är så att pga att jag har tvingat mig själv till att ha sex med Mats då jag inte velat ha det egentligen har på något sätt stängt av min lust. Men nu när vi inte har sex så känner jag mig fri och längtar tillbaka till min lust som jag hade för länge sedan. Jag vet inte vad det är jag kan få tillbaka, det blir väl snarare så att jag får något annat. Jag kanske har bråttom? Det som håller mig tillbaka som du skriver är att jag egentligen inte känner någon sexlust. Men om jag stimulerar mig själv så kommer jag igång ibland. Men mitt fantasiliv är inte så rikt.

Den enda rädslan som jag kan komma på är att jag har ett kontrollbehov och behöver känna att det kommer ur mitt initiativ samt att jag håller igen lite, men inte så farligt.

Jag vet inte, vad tror du?

Annika

080117

Hej Annika!

Inga större rädslor. Bra.

Du oroar dig för att du inte har tillgång till din sexlust just nu. Och ibland kan oron i sig vara nog för att förhindra kontakten med lusten...

Jag upplever dig som ivrig i att arbeta med dig själv, inklusive denna nätcoaching. I det sammanhanget skulle jag vilja påminna om att livet kan sägas bestå av två saker - görande och varande (doing & being). Sexlusten har definitivt mer med varande (närvaro) att göra än med görande. Så om man, som du, lever ett aktivt liv och befinner sig i en fas av förändring så kan det vara lätt att komma i otakt med sin egen sexlust.

En annan sak jag vill säga är att detta är subtila saker som är svåra att uttrycka i ord. För det handlar i grunden om just närvaro. Kanske skulle du behöva finna en djupare närvaro i dig själv för att upptäcka vad som eventuellt förhindrar dig att känna sexuell lust. Eller kanske för att upptäcka att det inte finns något som hindrar dig från det...!

Därmed kommer vi tillbaka till din ursprungliga fråga: "Hur kan jag våga följa min inre röst och bli den jag egentligen är?" Jag skulle vilja säga att du är redan den du egentligen är. Men när en mängd lager av görande lägger sig, så att säga, ovanpå ditt varande så verkar det som om du behöver GÖRA något för att bli den du är. När det egentligen kanske är sannare att säga att du behöver sluta göra (i betydelsen oroa dig, etc)... Detta är dock inte lätt att ta till sig i ord, det heller. Det behöver upplevas. Det är därför jag i min verksamhet trycker på närvaro som det grundläggande och essentiella. När jag möter en klient i livscoaching "in real life" så kommer denna närvaro med i bilden på ett sätt som inte är möjligt via nätcoaching.

Med det sagt, vill jag säga att du naturligtvis är varmt välkommen att anta det erbjudande jag just nu har om en gratis prova-på-session livscoaching. Om du hellre vill fortsätta mejlcoachingen så ser jag fram emot dina fortsatta frågor och reflektioner.

Allt gott,
Svante

080118

Jag har också känt att ett problem med mailcoachingen är just att du inte ser mig, du kan inte läsa av mitt varande, bara mitt görande.

Jag började i terapi i våras hos en som håller på med psykosyntes med som sedan en tid tillbaka är mammaledig. Och det var just det, att hon läste av mitt varande där i rummet, mitt varande sa allt. Det säger så mycket mer än ord. Detta måste vara ett stort problem med mailgrejen. Det känns mindre meningsfullt.

För egentligen vet jag allt själv, kanske att jag har svårt att sätta ord på det men djupt där inne finns alla svar. Men att få ihop dem med mitt varande... Jag har svårt att vara närvarande och i mig själv. Det är ju hela grejen.

Har du några konkreta närvaroövningar som inte är alltför avancerade?

080118

Hej Annika!

Denna form av coaching (där man är hänvisad till endast det skrivna ordet) är naturligtvis (starkt) begränsad på precis det sätt du säger. Att inse det är att inse varandets/närvarons (=det som är bortom tankar & ord) betydelse i livet i stort - vilket är ett viktigt steg i utvecklingen. Så grattis till den insikten! Det har varit tydligt genom hela vår dialog att du har den insikten. Likväl har du valt att pröva vad den här tjänsten kan ge. Så vi fortsätter med den tråd som nu är aktuell: Närvaro.

Du frågar efter övningar. Som jag ser det så kan egentligen vilken övning som helst betraktas som en övning i närvaro. För närvaro är att möta sig själv. Och möter sig själv gör man genom att släppa allt som tar en bort från närvaro. En "grymning" som den vi pratade om förut är ett typexempel på något som kan ta en bort från närvaro. Så övningen med grymningen som jag föreslog var till sin essens en närvaroövning. De bästa övningarna är de som är personligt anpassade, vilket i högre eller lägre grad brukar gälla alla övningar jag föreslår i en coachingprocess. Ju djupare processen går, desto bättre anpassade blir övningarna. Just nu skulle jag kunna föreslå någon generell övning som de jag använder på mina närvarokurser. Men bättre är om vi kan gå vidare en bit i coachingprocessen och titta på vad som hindrar just dig från en fördjupad närvaro i ditt liv.

Så vad är det? Din första övning blir att ta dig tid att hitta så mycket närvaro du kan och i denna närvaro gå in i dig själv med frågeställningen: "Vad är det som djupast sett hindrar mig från att vara så närvarande i mig själv som jag längtar efter?"

Och hur hittar du då närvaro nog för att titta in i djupet av dig själv? Jo, bara gör det. Om du vill så kan du. Du behöver avsätta en lugn stund och ha intentionen att gå inåt med nyfikenhet och öppenhet. (Djupandning, slutna ögon, avstängd telefon...) Där finns svaret på frågan. Där kan du se vad i ditt liv (inklusive ditt förhållningssätt till dig själv) som hindrar dig från den närvaro i dig själv som du längtar efter. Bara se det. Och formulera det sedan i ett svar till mig. Så går vi vidare därifrån.

En generell närvaroövning som du också kan göra är att ta 10-15 minuter varje dag för att sitta ned och möta ditt eget ansikte i spegeln. Bara titta och tillåt! Se och känn utan att censurera. Om du verkligen ser ditt ansikte så ser du att det inte kan ljuga för dig. Då har du chansen att upptäcka vad det är som hindrar dig från total närvaro!

En tredje övning jag vill att du gör är att skriva en lista på de 10 saker/aktiviteter som mest och bäst stödjer dig att finna närvaro. Och skicka den till mig.

Med hjärtliga lyckönskningar!

Svante

080120

Jo så här är det, jag är rädd för kärlek. Jag är rädd för det för att det är så främmande för mig. Om jag tänker efter så är det väldigt få människor i mitt liv som har visat mig sann kärlek och som varit närvarande och i sig själva. Jag får inte ens ihop fem personer i min närhet och i min närmaste familj finns ingen. Min mormor var en av dem få, hon dog när jag var tio år

gammal väldigt plötsligt. Hon var som en mor för mig. Det är först nu som jag träffar på liknande människor igen, jag söker mig till dem, till den världen, till de värdena. Jag känner till rädsla, jag är bekant med den och vad den gör med människor, och ur den finns det som jag känner till. Det andra är så främmande för mig och det som är främmande är också skrämmande och bortom min kontroll. Men jag längtar och min längtan är nu starkare än min rädsla även om jag trillar tillbaka i gamla vanor och mönster. Men jag observerar mig själv och är medveten när det händer även om jag låter det hända. Det händer oftast kring de människor som betyder mest för mig. Jag är väl också rädd för att kärleken och öppenheten ska såra mig så som de jag älskar har sårat mig även om jag vet att den enda som egentligen kan såra mig är jag själv. Det vet jag nu men det är svårt att få in det i systemet, det blir ofta error.

10 saker:
Sjunga
Dansa
Leka
Skriva i bilder
I mötet med någons ögon
I lyssnandet
I upplevelsen
I medkänslan
När jag ger kärlek utan krav eller förväntning
När jag gör något ur min glädje och lust

Hälsningar
Annika

080121

Hej Annika,

Så det som hindrar dig att vara så närvarande i dig själv som du längtar efter är alltså rädsla för kärlek.

Det är helt logiskt. För när du är så närvarande i dig själv som du längtar efter så ÄR du kärlek. För kärlek är närvaro och närvaro är kärlek.

Det du är rädd för är alltså det du är. Det är helt OK. För det "du" som är rädd är inte det du är. Du är inte rädsla.

Så låt rädslan finnas! Den är inte du.

Och gör mer av de 10 saker som bäst stödjer dig att finna närvaro, det vill säga finna kärlek. Nämligen: Sjunga, Dansa, Leka, Skriva i bilder, Vara i mötet med någons ögon, Vara i lyssnandet, Vara i upplevelsen, Vara i medkänslan, Ge kärlek utan krav eller förväntning & Göra något ur min glädje och lust.

När du gör dessa saker kanske du möter rädslan. Det är perfekt. För varje gång du möter rädslan har du chansen att se att den inte är du. Att känna att du är kärlek bortom rädslan.

Det är en träning. Den kallas livet.

Låter det vettigt eller knäppt?

Med kärlek,
Svante

080123

så bra, tack! helt logiskt...

Kram
Annika

080125

Hej Annika,

Varsågod! Du har alla svar inom dig själv. Det handlar bara om att finna tilliten till det.

Ska vi anse coachingen avslutad för den här gången? I så fall kommer jag att skicka dig några utvärderingsfrågor.

Allt gott,
Svante

080125

Ja.

Tack!
Annika

EVA (Coaching om att finna rätt arbete.)

080106

Hej Svante!

Jag tycker det låter intressant med nätcoaching. Mitt område som står högst på listan gäller arbete/jobb. Det vore kul att bli nätcoachad av dig. Danshälsningar från Eva.

080107

Hej Eva!

Tack för ditt intresse att vara "försökskanin" för mejlcoaching. Jag vill göra klart från början att allt som kommer att sägas i vår mejlkonversation stannar mellan dig och mig. Som

livscoach har jag tystnadsplikt. Jag hoppas att denna form av coaching kan vara ett stöd för dig. Du är fri att avbryta den när det känns rätt att göra så. Jag förbehåller mig också själv denna möjlighet, eftersom det rör sig om en gratis försöksverksamhet. Det som ofta händer med en klient i vanlig livscoaching är att avslutet blir gemensamt, dvs. vi känner båda samtidigt att den aktuella processen är avslutad. Jag hoppas det kommer att funka likadant med mejlcoaching.

Så till din fråga angående arbete/jobb. Ge mig en frågeställning som är så konkret som möjligt så utgår vi från den och rullar igång coachingprocessen...

Jag ser fram emot ditt svar.

Allt gott,
Svante

080117

Hej Eva!

Jag har inte hört av dig och undrar om du fortfarande är intresserad av att pröva erbjudandet om gratis mejlcoaching. Jag vore tacksam om du meddelar OM det skulle vara så att du INTE vill det. (Jag har andra som står på kö.) Om du vill pröva ser jag fram emot att höra av dig snart!

Allt gott,
Svante

080118

Hej Svante,

Jag skulle naturligtvis kommunicerat att det blev stopp för mig när jag skulle formulera vad jag behövde coaching i. Det känns för mig som om jag kommer på formuleringen så har jag löst problemet. Jag har jobbat som ekonom i massor av år och nu på senare år utbildat mig till undersköterska som jag blev klar med julen 2005. Jag har jobbat inom demensvården i ett halvår och det var en katastrofal arbetsplats. Kruxet är nu att jag har svårt att se vilket slags jobb jag helst ska ha. Jag har gjort en massa olika tester via AF och jag har en profil som inte stämmer in på något specifikt jobb. Kan du hjälpa mig med detta?

Hälsningar, Eva

080121

Hej Eva,

Kan jag hjälpa dig med att hitta rätt jobb? Ja, vi får väl se... Jag ska göra mitt bästa.

Min första fråga blir: Vad vill du arbeta med? Det är ju ganska stor skillnad på att arbeta med siffror och människor, ekonomi och vård... Jag antar att det fanns en god anledning till att du valde att utbilda dig till undersköterska - eller? Och, jag undrar också: Vad är egentligen

problemet? Att du inte faller in i någon av AFs profiler för specifika jobb eller att du inte vet riktigt vad du vill...?

Vet du vad du vill och vad är det i så fall? Det verkar ju som att du har tagit ut en riktning från ekonomi mot vård - eller? Och, en sak till: Vad vill du lita på? AFs tester, eller din inre känsla? Jag menar, om du nu inte ser vilket jobb du "helst ska ha" så tycker jag att du ska börja med något positivt – det vill säga fokusera på det som leder framåt i stället för det som inte gör det. Således kan du lägga AFs tester åt sidan för ögonblicket och i stället ta reda på vilken typ av jobb du verkligen skulle vilja ha? Gör en lista på alla kvaliteter/kännetecken du kan komma på som du vill att ditt nya jobb ska ha. Och skicka den sedan till mig.

Du skriver att det känns för dig som om problemet skulle lösa sig av sig självt om du bara kunde formulera vad du behöver coaching i. Betyder det att du upplever att något hindrar dig från att hitta rätt jobb? Och att du inte vet vad det är som hindrar dig? Eller?

Allt gott,
Svante

080122

Hej Svante

Jag vet hur mitt arbetsinnehåll, arbetsmiljö, anställningsform och livskvalitet ska vara när jag har det perfekta jobbet. Jag vet också mina nyckelfärdigheter, nyckelkunskaper och nyckelegenskaper. Allt detta har hintentills inte hjälpt mig att veta var jag ska hitta det jobbet/arbetsplatsen. I platsannonser står det att du ska vara det eller det och kunna det här eller det här. Det har medfört att jag söker bland ekonomijobb och undersköterskejobb och det gör jag inte med hela mitt hjärta. Jag gör så att jag skriver ner punkterna ovan i ett separat word-dokument så kanske du kan ge mig någon input utifrån det? Skickar ett till mail med dessa.

Hälsningar, Eva

080123

Hej Eva,

Tack för dina båda mejl. Jag vill förtydliga för dig hur jag jobbar som coach. Mycket framgår i de första meningarna på min hemsida: "Jag jobbar med dig som människa. Ditt arbete, dina relationer och vad du gör på fritiden intresserar mig bara indirekt. Det som verkligen intresserar mig är vad du känner och tänker inför allt detta; hur du upplever ditt liv inifrån."

Med andra ord är jag mer intresserad av hur du känner och resonerar kring detta med att hitta rätt jobb än av punkter av den typ du skickade. Punkterna kan vara ett bra stöd, men jag vill börja med att fokusera på vad du säger om ditt nuvarande jobbsökande: "och det gör jag inte med hela mitt hjärta"

Jag antar av det du hittills sagt att du faktiskt letar efter jobb som du känner att du kan söka med hela ditt hjärta. Och ibland kan det ju vara så att hur mycket huvudet än analyserar, och hur bra listor huvudet än sammanställer, så känner sig inte hjärtat träffat, berört. Då får man

gå direkt till hjärtat, i stället.

Och hur gör man det? Det är individuellt. Hur gör du? Finns det en djupare plats i dig ("hjärtat") som du kan nå och där du kan hitta ledtrådar i annan form än de punkter du tagit fram? Finns det någon tråd att dra i - och vad händer då? Jag tror att detta kan vara ett mer fruktbart sätt att ta sig an din frågeställning än den du redan provat utan framgång. Punkterna uttrycker vad du kan och vill. Frågan är nu hur - hur ska du sätta detta i rörelse och få använda dina färdigheter, kunskaper och egenskaper? Hur vill ditt hjärta göra? Vad är ditt hjärtas handlingsplan för att hitta ett jobb där du får uttrycka det du kan och vill, inte bara i punktform utan i verkliga livet?

En del av den handlingsplanen är kanske att pröva denna form av coaching. Och vad är det då du hoppas att jag kan hjälpa dig med? Du verkar redan ha gjort ett gediget arbete med att definiera formerna för det perfekta jobbet. Ändå hittar du det inte. Vad är det som saknas? Vad tror du själv? Vad hittar du för ledtrådar i ditt hjärta?

Allt gott,
Svante

080124

Hej Svante jag förstår. Då är bara kruxet att jag inte vet riktigt hur det ska gå till att hitta en tråd att dra i. Eva

080125

Hej Eva!

Då är det ju det som är tråden! Du upplever att du inte vet hur du ska "hitta en tråd att dra i", eller med andra ord komma vidare i processen att hitta rätt jobb. Då tycker jag vi börjar med att du berättar lite för mig om ur din arbetssituation ser ut just nu. Har du ett jobb, vad är det det, vad gör du där, vad är plus och minus som du upplever det, etc... (Om du inte har ett jobb just nu så berätta i stället vad du fyller din tid med, den som du skulle vilja var arbetstid på "det perfekta jobbet".) Hoppas du vill berätta!

Allt gott,
Svante

080126

Hej igen

Jag har inget jobb just nu. Det senaste var på vårdcentralen här där jag bor, som receptionist. Jag hade sommarjobb där och så blev jag inringd och jobbade lite i december och januari. Alltså inget fast jobb. Trevliga arbetskamrater och roligt att få patienterna att känna sig sedda och välkomna.

Just nu letar jag och söker jobb. Det gör jag varje dag. Jag letar efter företag och organisationer som det känns att jag skulle vilja jobba hos. Och då söker jag dem. Det är också så att jag har press från arbetsförmedlingen att jag måste söka jobb i hela landet. Och

jag har varken ork eller lust att flytt just nu.

Jag är väldigt lyhörd för stämningar och "läser" av i platsannonser och av svar jag får eller av bemötande i telefon om det är en bra arbetsplats eller inte och då försöker jag låta bli att söka.

Den övriga tiden ägnar jag åt att läsa och förkovra mig på olika sätt. Äter lunch med en väninna en gång i veckan. Har börjat träna boxning. Har ett uppehåll i dansandet. Letar efter nya sätt att roa mig på här i X-landskapet. Är med i styrelsen för singelklubben XXX. Funderar, planerar och undersöker hur jag ska kunna bo i husvagn. Helst permanent. Jag har ingen brist på roliga saker att göra.

Det som är ett litet krx i jobbsökandet är att jag vill gärna vara passionerad nu i stället för att vänta tills pensionen. Så egentligen vill jag inte ha ett fulltidsjobb och i varje fall ett där jag kan styra min tid så mycket som möjligt.

Jag har ju haft ett eget aktiebolag i sexton år och det var kul och användbart och väldigt slitigt också.

Jag märker att det är klarifierande att skriva till dig.

Hälsningar, Eva

080128

Hej Eva,

Bra att det känns klarifierande att skriva till mig!

Det jag fastnar för i det du skriver är meningarna: "Det som är ett litet krx i jobbsökandet är att jag vill gärna vara passionerad nu i stället för att vänta tills pensionen. Så egentligen vill jag inte ha ett fulltidsjobb och i varje fall ett där jag kan styra min tid så mycket som möjligt."

Jag tolkar det som om du känner en inre tvekan om vad du egentligen vill. Det gör mig nyfiken på hur du ser på arbete respektive fritid i ditt liv. Vad innebär det för dig att vara passionerad? Handlar det om att göra saker som du bara kan göra på fritiden? Eller kan det finnas plats för att vara passionerad på jobbet också? Känner du att du är olika personer på arbete respektive fritid, eller finns det en Eva som kan ta med sig sin passion vart hon än går? Kan du föreställa dig ett jobb där du känner dig passionerad? Eller skulle du i själva verket helst göra andra saker med din tid än att jobba?

Finns det möjligen en konflikt inom dig runt frågor som dessa, som gör det svårt att finna rätt jobb? Kanske en konflikt mellan behovet att kunna styra din tid själv och behovet av ett jobb där du ingår i ett sammanhang av arbetskamrater och organisation...? Eller? Vill du alls ha ett jobb? Eller är det enbart pengarna som är behovet?

Fundera på dessa frågor och skriv igen.

Allt gott,
Svante

080130

Hej Svante

och tack för ditt senaste mail. Bra frågor. Det tål att tänka på.

Jag ska åka till Stockholm i morgon och beräknar vara där en dryg vecka. Av erfarenhet så brukar mina tankar och handlingar vara upptagna när jag är där och hälsar på mina barn och barnbarn så det kommer att dröja ett tag med nästa mail från mig.

Hälsningar

Eva

080201

Hej Eva,

Det är lugnt. Skriv när du känner dig redo!

Allt gott,
Svante

080216

Hej Svante

det har tagit lite tid att landa efter Stockholmsbesöket. Jag kommer in i tempot direkt.

Det är inte bara pengarna som är behovet. Jag vill ha ett jobb. Det ska ha reglerade tider som jag kan påverka om jag vill.

Jag har känslomässigt behov av att göra en skillnad.

Jag har mitt jobb på Hungerprojektet med mig i tankarna när jag letar jobb tror jag. Det var absolut den bästa arbetstid jag har haft. Ett meningsfullt mål. Fullt med motiverade arbetskamrater och volontärer. Ständigt utvecklande av min och andras personliga utveckling. Samarbete med andra Hungerprojektsmedarbetare runt hela världen.

Hur ska jag finna något liknande eller släppa den tanken? Hjälp.

Hälsningar

Eva

080219

Hej Eva!

Vad bra! Du har en erfarenhet (från Hungerprojektet) som kan ligga till grund för att hitta rätt jobb. Jag tror att det du behöver göra för att finna något liknande är att gå in i din målbild så helt och fullt som möjligt, det vill säga med tanke, känsla, längtan och allt du kan lägga in av

dig själv i riktningen mot det jobb du vill ha. Ur det fokuset tror jag att det kommer att dyka upp nya idéer som när de förverkligas sätter dig i rörelse mot ditt mål. En vanlig orsak att vi fastnar på vägen mot det vi vill är just att vi fastnar i en (mer eller mindre omedveten bromsande idé/känsla/bild. I ditt fall kanske den är något i stil med "jag vet inte hur jag ska få det jobb jag vill ha", eller ännu värre "jag kommer aldrig att få det jobb jag vill ha". När vår tanke- och känsomässiga energi cirklar runt sådana "övertygelse-idéer" blir resultatet att världen inte tycks kunna ge oss det vi söker. Men tricket är alltså att helt enkelt byta fokus. Inte bara i tanken (genom att göra listor, handlingsplaner, etc.) utan också i känslan.

Mitt förslag är därför att du känner efter vad som var det som kändes rätt och bra med att jobba för Hungerprojektet och gör någonting kreativt av det. Jag menar att gå in i känslan så mycket som möjligt och få en bild utifrån den, plus uttrycka bilden på något sätt. Naturligtvis i den här coachingprocessen, men gärna även i måleri eller lera eller ett collage eller vilken kreativ uttrycksform du känner passar dig. Att på detta sätt släppa vänster hjärnhalvas välvilliga försök att hjälpa till för ett tag och låta höger hjärnhalvas kreativitet och öppenhet för helt nya möjligheter få fritt spelrum kan ofta få saker att lossna och nya öppningar att bli synliga. Och när dessa blir synliga finns ofta små konkreta steg att ta i rätt riktning och då är allt genast i rörelse igen, vilket oftast är allt som behövs... Bara vi håller oss i rörelse med en känsla av nyfikenhet och lust att leva så brukar livet hjälpa till att visa vägen...

Så gör ett kreativt, konstnärligt projekt av ditt jobbsökande för ett tag. Gå in i känslan och låt den skapa! Det är mitt förslag. Och min fråga är: Kan du finna någon inspiration i detta förslag? I så fall, vilka former skulle du kunna tänka dig för detta kreativa projekt...? Det kan ju vara mycket annat än det jag nämnde också. Kanske dans eller teater, eller...

Allt gott,
Svante

080224

Hej Svante

Jag tycker att det låter som en väldigt bra idé. Riktigt hur jag ska göra vet jag inte just nu. Jag tror att måla kan vara en bra väg. Jag har ringt några som sysslar med Vedic Art och där tog det stopp när jag fick höra att man går igenom 17 principer. Jag tror däremot att jag hittat ett ställe i X-stad där jag kan få komma och måla så som jag känner för.

Det har i varje fall hänt något roligt på jobbfronten. Jag ska få prova på i morgon om det passar att jag är med och tar hand om ensamkommande flyktingbarn i Y-lunda utanför Z-bo. Jag blev uppringd i onsdags och var på intervju i torsdags. Det är visserligen ett sommarvikariat men jag får prova på om detta är något för mig. Det stämmer i varje fall in på att få göra en skillnad.

Hälsningar
Eva

080226

Hej Eva!

Kul att det rör på sig. Berätta hur det gick på prova-på-dagen! Vad upplevde du? Vad kände du? Och summa summarum: Kan detta sommarjobb vara ett steg på vägen i rätt riktning mot att hitta rätt jobb? Om ja, så är det ju kanon för det ger dig ett konkret fokus att skapa ditt jobbsökande kring - vare sig det kan komma att gälla fortsatt jobb inom samma organisation, eller med liknande uppgifter / miljö / idéer / organisation / mål / kollegor, etc. Ett fokus att måla kring i X-stad, kanske... Om, nej så är det också kanon, för då vet du det!

Ser fram emot att få höra om dina erfarenheter från testdagen.

Allt gott,
Svante

080302

Hej Svante,

den här veckan har varit den mest intensiva och rörigaste på länge. I måndags var jag i Y-lunda och träffade fem ensamkommande flyktingkillar i åldern 16-17 år. Det var en intressant dag och jag tänkte när jag åkte att det här kan jag nog jobba med. I onsdags ringde de från vårdcentralen där jag jobbat tidigare och frågade om jag kunde jobba där i påsk också. Eftersom jag inte får något tydligt besked om hur mycket och när jag får jobba i Y-lunda så svängde jag ihop ett förslag till Vårdcentralen. Och i bland har jag service från ovan. Jag nådde inte fram på telefon utan en enhetschef från X-stads nybyggda Demensboende ringde och sa att alla tjänster var tillsatta och nu behövde de få timvikarier. Så på tisdag ska jag dit på intervju.

Jag har nu skrivit ihop en tydlig ledstjärna om hur det ska vara där jag jobbar. "Känslan av att göra en skillnad tillsammans med andra hängivna människor och att ständigt få utvecklas som person".

Detta känns som möjligt, någorlunda, i Y-lunda. Killarna klarar sig väldigt bra själva och de har gode män som klarar det mesta praktiska runt ekonomi, asylsökning och annat. Den här gången jobbade jag med en man som är och talar arabiska. Jag vill prova på hur det är om jag jobbar tillsammans med en kvinna och ingen av oss talar arabiska.

Nu har jag ett till ställe i X-stad att få prova det på (om intervjun går bra förstås). Jag är ju utbildad undersköterska i äldrevård.

Så ser läget ut just nu.

Varma hälsningar
Eva

080305

Hej Eva,

Coolt med service från ovan! Du var på intervju igår då, antar jag. Hur gick det? Och har du fått veta nåt mer angående jobbet i Y-lunda?

Det verkar ju som att det rör på sig i jobbfrågan och det kanske är allt som behövs. Du har fått nya erfarenheter som gjort att du kunnat förfinas till det du kallar en "tydlig ledstjärna" - det är ju perfekt!

Jag ser med spänning fram emot att höra om den fortsatta utvecklingen...

Allt gott,
Svante

080412

Hej Svante

det har varit full rulle sedan jag skrev senast och fick ditt svar. Nu har jag flera sommarjobb, de är det ingen brist på.

Jag har jobbat på Vårdcentralen här i Y-stad och på två demensboenden i X-stad nu runt påsken.

Nu har jag följande möjligheter:

Ensamkommande flyktingbarn i Z-bo (endast sommar)

Demensboende i X-stad (Mer än bara sommar)

Vårdcentralen i Y-stad (bara sommar)

Särskilda omsorgen i Z-bo (mer än sommar ?)

Hemtjänsten i Z-bo (bara sommar)

Och så har jag på gång att jobba med redovisning av nedlagda Scania här i Y-stad till och med minst årsskiftet. (Via Adecco).

Jag känner att jag behöver släppa kontrollen och uträknandet just nu. Avvakta och se varifrån jag får bästa erbjudandet. Det är för mig mer än bara sommarjobb.

Hälsningar
Eva

080415

Hej Eva,

Det känns som att du har kommit fram till det svar du sökte i början av den här coachingprocessen! Det är "full rulle" och du säger: "Jag känner att jag behöver släppa kontrollen och uträknandet just nu. Avvakta och se varifrån jag får bästa erbjudandet." Och det du pratade om i början var en hel massa olika beräkningar och en frustration över att det trots allt inte gav de svar och resultat du sökte...

Jag tycker det känns som att du är precis där du ska vara i den här frågan och har hittat precis rätt förhållningssätt. Min fråga blir då: Ska vi betrakta coachingprocessen som avslutad för den här gången? I så fall kommer jag att skicka dig ett litet utvärderingsformulär.

Varma hälsningar,

Svante

080420

Hej Svante

Spontant känner jag mig inte klar.

Jag har läst igenom hela processen och det jag kommer att använda mig av är att gå tillbaka i Hungerprojektskänslan och att noggrant kolla om jag har negativa eller oanvändbara konversationer om att hitta mitt perfekta jobb.

Efter att ha konstaterat det, så vill jag tacka dig så mycket för den här coachingtiden.

Varma hälsningar
Eva

080422

Hej Eva,

Bra! jag sammanfattar det så här: Vi har avslutat en process och du har klart för dig hur du ska agera framåt.

Jag skickar det utvärderingsformulär jag skickat till alla mina testklienter för mejlcoaching och ber dig fylla i det.

Varma hälsningar,
Svante

KARIN (Coaching om relationer på jobbet och självkänsla.)

080207

Hejsan!

Jag vill gärna prova mailcoaching. Jag har valt en frågeställning ang arbetet.

Innan sommaren (2007) så trivdes jag bra på mitt arbete. Jag kände att jag gjorde ett bra jobb, tyckte det var kul att diskutera med mina arbetskamrater och fick positiv feedback från personer i högre befattning. Efter sommaren så försvann min arbetsglädje successivt. Jag känner mig osäker, har inte energi att engagera mig i diskussioner och tycker inte längre att jag gör ett bra jobb i vissa fall.

Jag har fått kritik under hösten som jag har åtgärdat, men det påverkade min självkänsla. Jag har även fått en ny arbetskamrat som jag inte alls trivs med eller litar på och som gör allt för att framhäva sig själv och ge andra kritik. Den kritik jag ger honom tar han inte åt sig och lyckas vända det till att det blir mitt ansvar, vilket han även förmedlat till vår chef och våra

arbetskamrater. (I mitt arbete krävs att vi har ett nära samarbete och kan lita på varann då vi arbetar med ett tungt klientel.)

Här har jag fastnat, och jag hoppas att du kan ge mig några råd om hur jag kan förbättra min situation.

Vänliga hälsningar

//Karin

080208

Hej Karin!

Tack för ditt intresse att vara "försökskanin" för mejlcoaching.

Jag vill göra klart från början att allt som kommer att sägas i vår mejlkonversation stannar mellan dig och mig. Som livscoach har jag tystnadsplikt. Jag hoppas att denna form av coaching kan vara ett stöd för dig. Du är fri att avbryta den när det känns rätt att göra så. Jag förbehåller mig också själv denna möjlighet, eftersom det rör sig om en gratis försöksverksamhet. Det som ofta händer med en klient i vanlig livscoaching är att avslutet blir gemensamt, dvs. vi känner båda samtidigt att den aktuella processen är avslutad. Jag hoppas det kommer att funka likadant med mejlcoaching.

Jag vill också göra klart att några råd har jag inte att ge, för det är inte det min verksamhet handlar om. Jag utgår från att alla svar du behöver finns någonstans inom dig själv och jag hoppas kunna ge dig det stöd du behöver för att finna dem. Det gör jag genom att ge reflektioner och ställa frågor till dig så att det så småningom blir tydligt vilka trådar du gör bäst i att dra i för att lösa det du vill lösa...

Jag hör dig säga att du känner dig påverkad av kritik som du fått och av din nya arbetskamrats beteende. Du pekar med andra ord på yttre faktorer som orsaken till din brist på arbetsglädje och självkänsla, låg energi och osäkerhet. Jag betvivlar inte att det kan vara sant att det är de faktorer du nämner som påverkat dig, men jag vill belysa för dig att det finns en risk i att fokusera för mycket av dina tankar och energi på detta (din nya kollega, etc.). Hans/hennes beteende finns ju där som en "given faktor" och kan liksom mycket annat i din yttre arbetssituation vara svårt att ändra på. Min fråga är: Vad händer om du vänder "pilen" inåt, mot dig själv? Vad finns där? Vad finns där i form av känslor, men också i form av val som du kan göra för din egen skull?

Först och främst behöver du göra klart för dig om du väljer att vara kvar på denna arbetsplats, eller inte. Det finns alltid ett val och om man inte gör sig medveten om att det finns ett val så riskerar man att göra sig själv till ett offer. Om du väljer att vara kvar, vad kan du då konkret göra åt din situation? Prata med någon, markera dina gränser, berätta om dina behov, gå djupare i dig själv och hitta styrka där, bara släppa alltihop - eller vad...!?!? Jag kan inte ge dig några råd, men om du berättar lite mer om dina tankar och känslor kan jag stödja dig att sortera ut dem så att du finner de svar som ligger någonstans inom dig och väntar på dig. Skriv och ge lite "kött på benen". Vad känner, tänker, tror, vill, behöver du...? Och framförallt: Vad kan du göra? Vad väljer du att göra?

Det är jobbigt att uppleva att man sitter fast, men det kan vara en första hjälp att helt enkelt se att det trots allt inte är någon absolut verklighet utan just en upplevelse och att det alltid någonstans inom en finns en lösning; något man aktivt kan göra för sin egen skull för att komma loss och komma vidare...

Allt gott,
Svante

080211

Hejsan Svante.

När det gäller val av arbetsplats så vet jag att jag inte vill stanna en längre period. Jag söker hela tiden andra arbeten inom mitt yrke men då det är få jobb och många sökanden så kan det ta ett tag innan ett nytt arbete dyker upp.

Min uppfattning inför det arbete jag har är att jag tycker vissa saker är spännande men att jag inte har all den sociala förmåga att kunna göra ett så bra jobb som möjligt. Mitt jobb är att motivera, men kan ha svårt att nå fram till dem jag ska motivera, då jag inte alltid hittar all dagliga samtalsämnen för att kunna skapa en relation. Det gör ju så klart att jag inte alltid känner att jag gjort ett bra jobb när jag går hem för dagen. Visst finns det annat som jag är bra på men dessa uppgifter faller inte alltid inom ramen för mina befogenheter. Så min utmaning är att finna stimulans i ett arbete som jag vet inte passar mig fullt ut. Jag klarade det första tiden då jag tyckte det var kul att jobba. Men verkligheten kanske har hunnit ikapp mig och jag törs erkänna för mig själv att jag faktiskt inte ska arbeta där, utan att känna mig misslyckad.

Men allt detta borde inte hindra mig från att diskutera då jag har åsikter som jag skulle kunna dela med mina arbetskamrater. Ibland så känner jag att mina åsikter inte är lika viktiga eller betydelsefulla. Men även då jag känner att jag har något viktigt att säga så har jag svårt att komma in i diskussionen eller svårt att göra mig hörd. Beror det på att de har vant sig att jag inte brukar vara delaktig i diskussionerna? Och när jag väl öppnar munnen så lägger ingen någon notis om det? Ibland känns det som en tävling om vem som säger de mest intellektuella sakerna, alla är fokuserad på vad de själv säger och på reaktionerna på det de säger. Samma gäller då mig. Fast jag verkar ha kapitulerat. Jag känner att jag inte orkar vara med och "tävla". Men det bidrar ju oxå till att jag inte utmärker mig själv, vilket min chef tycker att jag borde göra, och som även jag vill göra för att känna att jag kan växa i det jag gör.

Jag är medveten om att min självkänsla behöver bli bättre och jag försöker jobba på det. Denna brist gör att jag inte känner mig lika bra som mina arbetskamrater och att jag är rädd att de ska tycka att jag inte gör ett bra jobb. Men då jag faktiskt kanske inte alltid gör ett bra jobb med att skapa relationer och motivera så är det svårt att veta hur jag ska peppa mig själv när jag får sådana tankar. Även då jag umgås med mina arbetskamrater utanför arbetet så påverkar detta mig. Känns inte som att jag har viktiga saker att säga då heller. Så vad kan jag göra åt min situation... Jag behöver jobba mer med min självkänsla. Fortsätta att söka jobb. Bli bättre på att markera mina gränser, men det hänger ju också ihop med självkänslan. Vad mer vet jag inte just nu.

//Karin

080211

Kära Karin,

Tack för din tydliga beskrivning. Utifrån det du beskriver förstår jag din känsla av att sitta fast och inte veta vad du ska göra. Och jag tror mig se vad det kan ha att göra med, nämligen frågan om vad du egentligen VILL. Eller med andra ord, vad det är du vill skapa för dig själv i ditt (arbets)liv. Du säger inte mycket om detta.

Du säger att du söker andra jobb inom ditt yrke, men ingenting om vad det är du tycker om med ditt yrke. Du nämner att "vissa saker" på ditt nuvarande arbete är spännande, men inget om vilka de är. Att bygga god självkänsla handlar väldigt mycket om att (våga) göra det man verkligen vill, det som känns kul, rätt och meningsfullt. Så vad är det? Vad är ditt mål?

Jag frågar för att föra in en riktning i coachingprocessen. Att ta sig ur en känsla av att sitta fast handlar om att finna en riktning som känns rätt. Och att definiera den. I ditt fall kanske det handlar om vad du kan göra för att stärka din självkänsla, eller hur du kan få ett nytt jobb så snabbt som möjligt, eller något annat. För coachingens skull behöver du (med mitt stöd) definiera den riktningen - en riktning som hör samman med ett mål som du sätter upp för dig själv. Så vilket mål vill du sätta upp? Vilket mål känns "hetast" för dig? Vill du överhuvudtaget anta utmaningen att "finna stimulans i ett arbete som jag vet inte passar mig fullt ut"? Eller vill du i stället lägga din energi på att finna ett arbete som faktiskt passar dig fullt ut? Och definiera/känna efter vad det är. Du kan bara välja ett av dessa alternativ. INTE BÅDA.

Gör klart för dig var du vill lägga fokus i coachingen och skriv igen. Om det mål och den riktning som känns mest stimulerande och energihöjande för dig att jobba med. Att bli medveten om den riktning du tar ut FÖR DIG SJÄLV mot det mål DU SJÄLV sätter upp, kommer att ta dig bort från känslan av att sitta fast. Med andra ord: Att bestämma var DU vill lägga fokus, oberoende av chef och kollegor och andra.

Allt gott,
Svante

080218

Hejsan!

Jag fastade för en mening du skrev i ditt mail. "Att bygga god självkänsla handlar väldigt mycket om att (våga) göra det man verkligen vill, det som känns kul, rätt och meningsfullt." Det är precis det jag vill. Men jag vet inte riktigt vad mitt mål är. Jag har små aningar men det är fortfarande så suddigt och svårt att sätta ord på. Därför har jag ofta använt mig av uteslutningsmetoden. Jag vet vad jag inte vill arbeta med. Ett delmål är att försöka komma in på socialtjänsten (är socionom), då det ger en bra överblick av vad som finns inom det sociala arbetet samt att det säkerligen ger mig kunskap som är bra att ha med mig oavsett var jag hamnar i slutändan. Det jag gör nu är att söka de få jobb som är utannonserad. Har även skickat en intresseanmälan och avser skicka flera framöver. Men då det är en liten stad och många socionomer, kan det som sagt ta ett tag att få chans till ett nytt arbete. Så frågan är om jag kan göra något mer för att öka chansen till nytt jobb. Det känns som att det enda sättet att få in en fot utöver detta är att börja som timvikarie och det har jag inte råd med.

Så det jag kan göra tills dess är att stärka min självkänsla. Oavsett vad jag har för jobb så vill jag ha en bra självkänsla som grund. Detta gäller både inom arbetslivet och privat. Jag försöker jobba med min självkänsla på egen hand. Har bland annat läst Mia Törnbloms första bok. Men det kan vara svårt att hitta tillfällen eller att ta mod till att träna ”in real life”. Skulle gärna vilja lära mig att sätta gränser gentemot min arbetskollega som jag har konflikt med. Men i den situationen det verkligen gäller får jag blackout och vet inte alls hur jag ska markera eller förklara min syn på saken. Först i efterhand kommer jag på hur jag egentligen borde sagt. Detta är något som jag verkligen behöver öva på! Lär jag mig att möta på ett tydligt men ödmjukt sätt, och sedan släppa taget även fast min arbetskollega inte förstår, så tror jag att min självkänsla skulle öka betydligt. Som det känns nu tar det av min självkänsla istället. Ett annat sätt är att bygga upp så pass mycket självkänsla att situationer som ovan inte tar så mycket kraft av mig. Jag vet inte hur det kan gå till att träna upp självkänslan genom coaching. Men är det en bra målsättning för vårt samarbete så vill jag gärna fokusera på detta.

080219

Hej Karin!

Självkänsla är det bästa mål som finns! Jag är glad att du vill arbeta med det. Det är grunden för hela min coachingverksamhet, även om jag oftare använder ordet närvaro. För ur närvaro i hela sig själv kommer självkänsla. Det finns många sätt att jobba med självkänsla i livscoaching. När coachingen sker per mejl begränsas möjligheterna avsevärt, men det finns fortfarande goda möjligheter att ta steg i rätt riktning. Ett bra sätt är att utgå från konkreta vardagssituationer. Jag skulle därför vilja att du berättar för mig så specifikt och konkret som möjligt om din konflikt med din kollega. Vad består konflikten i som du ser det? Vad upplever du händer mellan er? Vad händer i dig? Vad känner du? Vad gör du?

Vi börjar där så tar vi ett steg i taget därifrån.

Allt gott,
Svante

080225

Hej Svante!

Min kollega som jag har konflikt med började i somras. Ganska snart så började meningsskiljaktigheterna mellan oss. För det första så stämmer inte personkemin mellan oss. Men det har jag lyckats bearbeta under hösten och nu har jag hittat ett sätt att samarbeta med honom utan att det påverkar mig allt för mycket negativt. Nu är det hans agerande i specifika situationer som jag måste lära mig att hantera.

I början var det mest hans lata sida som retade upp mig. Han gjorde inga praktiska sysslor som tillhör jobbet såsom disk, ställa fram mat och fika eller städ. De gånger han inte kunde komma undan dessa uppgifter så lyckades han alltid smita undan efter en liten stund och lämna resten till mig. Detta med städning är något som jag verkligen kan bli irriterad över och det är ett problem för mig. I dessa situationer så blir jag ännu mer observant på vad han gör och inte gör och letar efter saker som jag kan irritera mig på bara för att bevisa för mig själv att jag har rätt. Irritationen tar över helt könslomässigt och jag kan inte tänka på något annat.

När jag försökte prata med honom om situationen så försvarade han sig så pass att han till slut lyckades lägga över hela ansvaret på mig. Detta lyckades han även med när vi tillsammans talade med vår chef. Han är även expert på att framhäva sig själv som oförstående oskyldig samt att måla ut mig som en person som helt har missuppfattat honom och bara vill ge honom falska anklagelser. Genom att hålla in med viss information så spär han även på bilden av mig som "the bad guy". En sådan situation var när vi satt i samtal med vår chef och jag nämnde att jag hade talat om dessa problem till E, en kollega som jag även umgås med på fritiden. Min kollega reagerade över att jag hade pratat om honom bakom hans rygg och även chefen reagerade över detta, vilket jag förstår till viss del. Men två minuter efter att vi lämnat chefens kontor så sa min kollega att även han hade pratat med E om oss.

Situationen som den ser ut nu är att han håller inne med information eller hittar på saker för att få sig själv att framstå som en bättre person. Samtidigt så är han väldigt snabb på att ge negativa kommentera eller pikar så fort jag öppnar munnen. Han gör endast det som han själv tycker är kul och lämnar de tråkiga uppgifterna till oss andra. Han diskuterar inte viktiga saker med arbetsgruppen, utan han kör sitt race för att inte riskera att någon annan tar sig an den uppgift som han helst vill ha. Han kommer även och tar över i en situation och kan köra över mig eller andra kollegor inför klienter.

Det jag gör i dessa situationer, om jag överhuvudtaget gör något, förbättrar tyvärr inte för min del. När jag försöker säga ifrån så svamlar jag, har inte kontroll på vad jag säger, tappar tråden, blir stressad eller generad och till slut så vet inte jag hur jag ska säga för att få honom att förstå att jag är av en annan mening. Detta gör att jag blir ännu mer osäker.

Detta är något som jag har jättesvårt att hantera. Jag är den som jobbar mest med denna person och vi måste kunna samarbeta och komma överens eftersom vi arbetar med ett sånt svårt klientel. Min önskesituation är att jag kan markera eller säga ifrån på ett lugnt och kontrollerat sätt och inte tillåta att han lägger över ansvar, för det som han får kritik för, på mig. Sedan vill jag kunna släppa taget och inte bry mig om den maktkamp han för över att han måste vara bäst och få sista ordet. Jag vet att han betar sig så här på grund av osäkerhet. Jag vet också att jag överreagerar och tar åt mig på grund av att jag har dålig självkänsla. Men kopplig mellan tanke och känsla fungerar inte hos mig ännu. Jag kan upprepa för mig själv gång på gång att inte ta åt mig när jag vet var problemet ligger egentligen. Men mina känslor lyssnar uppenbarligen inte.

Jag har svårt att släppa denna situation även på fritiden och jag känner att jag behöver mer stöd i att lära mig att hantera detta.

Långt mail men nu har du förhoppnings vis en ganska bra bild över min situation.

//Karin

080226

Hej Karin!

Ja, nu har jag en bra bild av din situation. Det jag läser ut från bilden är följande:

1) Du känner irritation/ilska gentemot din kollegas beteende.

2) Du vet inte hur du ska hantera din irritation på ett konstruktivt sätt.

3) Du dömer dig själv för att du inte vet vad du ska göra.

OK, nr 2 & 3 kan du sluta med direkt. För du vet ju precis vad du ska göra. Du har anlitat mig som coach, du berättar tydligt om din situation för mig och du har satt upp ett mål om att uppnå en bättre självkänsla. Du är på väg! Och det är du själv som tagit initiativet. Du kan sluta direkt med att döma dig själv för att du inte vet hur du ska hantera situationen. För genom att påbörja den här coachingprocessen tar du fullt ansvar för den på ett konstruktivt sätt. När du jobbar med det som händer inom dig lägger du den bästa grunden för att lösa den yttre situationen med din kollega och alla liknande situationer.

Då återstår punkt 1. Du känner irritation/ilska gentemot din kollegas beteende. Att uppnå bättre självkänsla handlar bland annat om att lära sig ge fritt utrymme åt alla sina känslor (inom sig) och samtidigt ta ansvar för dem (inte ta ut dem på andra). Ett viktigt stöd i detta arbete kan vara att göra den mentala/tankemässiga bilden runt situationen så klar som möjligt för sig själv.

Därför vill jag säga: När du på fritiden (då din kollega inte är närvarande) irriterar dig på din kollega, vem är det då som orsakar problemet, han eller du? Svaret är du. Han är ju inte närvarande, utan det är du - genom dina egna tankar på det du upplevt tidigare - som orsakar problemet. Jag råder dig att ta in detta faktum så djupt som möjligt. Ju djupare du kan ta in det, desto mer kraft får du nämligen tillgång till. För när du inser att problemet finns inom dig själv, inser du i samma stund att även lösningen finns inom dig. Lösningen är inte att bli av med din kollega. Lösningen är att fullt ut acceptera det som din kollega väcker inom dig. Detta är att ta ansvar för sina känslor. Och när du gör det kommer både din självkänsla och din förmåga att agera klart och konstruktivt att stärkas enormt mycket. Du kommer att finna konkreta, praktiska sätt att hantera den yttre situationen.

De svar (sätt att agera) du upptäcker utifrån en sådan acceptans är grundade i mental klarhet och känslomässig ro. Därför kan du genomföra dem med kraft och självkänsla. Vad svaren är kan du inte veta förrän du gett utrymme för allt som behöver utrymme inom dig. Detta är därför steg 1.

Hur? Hur gör man detta? Säkert känns det utmanande, för det gör allt mänskligt växande. Ofta behöver man uppsöka en livscoach eller liknande "in real life", en person som kan stödja inte bara genom ord utan genom sin närvaro. Men en bra början är att skapa den mentala klarhet jag talade om. Den kan i sig själv skapa mycket målinriktning och kraft. Gör därför detta. Ta in de tankar jag här framför i dig själv och undersök om du kan tro på dem och känna att de är sanna. Skriv sedan tillbaka och berätta om vad som växer när du gör det. Berätta om du känner att denna väg är framkomlig och konstruktiv för dig, eller inte.

Lycka till!

Svante

080310

Hej Svante!

Nu har jag haft flera tillfällen att öva på att ge utrymme för mina känslor. Inte bara i samspelet med min kollega utan jag försöker även göra det i andra situationer. Det jag märker av är att jag istället för att genast reagera på det som sägs till mig så har jag även börjat reflektera lite smått över vad som sägs, varför personen uttrycker sig på ett visst sätt samt att jag kan styra min tolkning och säga till mig själv att inte ta allt personligt (men jag lyssnar fortfarande inte på vad jag säger). Detta är såklart i väldigt liten skala ännu, jag reagerar fortfarande automatiskt men jag har börjat få några glimtar av vad som finns längre fram bara jag ger det tid och tar alla tillfällen för att öva mig på detta. Jag kan bara säga att det är spännande och det är definitivt en konstruktiv väg att gå.

Har blivit bättre på att slå bort tankar av irritation på min kollega då jag är ledig. Men känner fortfarande att det tar av min tid. Önskar att jag på något sätt kan "vinna" över honom i en diskussion eller liknande, dvs jag har ett behov av att ha se honom ha fel, gärna inför de andra kollegorna, bara för att få honom att inse att han inte är överlägsen i allt. Denna vilja antar jag beror på att jag känner mig hotad av honom. Min önskan är att jag inte ska låta någon person kunna hota min självkänsla, särskilt med tanke på att dennes beteende i sin tur kan bero på dålig självkänsla.

Men att ge utrymme för mina känslor är säkert en bra början. Har jag övat tillräckligt på det så hoppas jag att min självkänsla börjar komma ikapp och jag inte längre behöver känna mig hotad av en annan människa.

//Karin

080312

Hej Karin!

Kul att den väg jag föreslog känns spännande och konstruktiv för dig. Och bra att du har börjat träna i de situationer livet serverar dig. Det krävs motivation och mod för att göra detta - härligt att du har det!

Du skriver: "Min önskan är att jag inte ska låta någon person kunna hota min självkänsla, särskilt med tanke på att dennes beteende i sin tur kan bero på dålig självkänsla." Det är en bra önskan, för när din självkänsla stärks, stärks samtidigt din integritet. Det är två sidor av samma mynt. När du känner dig själv och ditt eget värde (=självkänsla) kommer du inte längre att låta någon annan "ta din energi" eller "hota din självkänsla" (=integritet). Varför inte? Jo, för att det finns ingen anledning. Att du upplever din kollegas beteende som ett hot mot din självkänsla är livets inbyggda utvecklingssignal till dig; en signal att det är dags att stärka din självkänsla. När du väl har stärkt din självkänsla tillräckligt kommer livet inte längre att ha någon anledning att ge dessa utvecklingssignaler - och det kommer att vara ditt kvitto på att ditt mål är uppnått. Observera dock att detta med att stärka sin självkänsla för de flesta av oss räcker att jobba med hela livet... Vi möter hela tiden nya utvecklingssignaler. Men ju mer tillgång till självkänsla och integritet, desto skönare blir det att leva...

Vad som är bra att inse är att verklig självkänsla är detsamma som avspänd närvaro i nuet. Oavsett vilka känslor som kommer och går. Det är ofta vår ovilja att känna våra känslor som gör att vi inte är avspänt närvarande i nuet, öppna och receptiva. Och kopplat till dessa känslor finns olika projektioner på människor runt omkring oss. Vi projicerar ut orsaken till att vi inte känner oss tillfreds på andra människor; vi gör dem till problemet. Och sedan tror vi

kanske att vi behöver vinna över eller förändra dessa människor (och situationer). Vi börjar tro att vår projektion är verklig, vilket leder till att vi aldrig tar oss ur otillfredsställelsen.

Motmedlet är det du nu börjat göra. Att hämta hem projektionerna och känna vad som händer i dig själv då. Kan du ge dina känslor utrymme? Om du kan det blir du fri - avspänt närvarande i nuet; full av självkänsla och kraft att agera. Den som inte hämtar hem sina projektioner kommer aldrig att bli fri. För denne person kommer ständigt att jaga en lösning i den yttre världen av kollegor och andra människor och situationer. Men faktum är att det enda sätt du kan "vinna över" din kollega är att vinna över din egen tendens att projicera ut orsaken till dina "problem" utanför dig själv. Orsaken finns alltid inom oss. Och det är bra! För det är bara vårt inre vi har någon makt över.

Fortsätt träna och undersöka och skriv och berätta hur det går. Berätta gärna konkret om de situationer du upplever tillsammans med din kollega. Förändras något nu när du börjat jobba med ditt eget synsätt och börjat medvetandegöra ditt eget inre?

Varmt lycka till!

Svante

080421

Hejsan!

Nu har det gått ett par veckor och jag tycker att jag tar åt mig mindre och mindre av min kollegas beteende. Jag låter honom inte ta lika mycket energi av mig som tidigare. De gånger som jag känner att jag tar hans beteende personligt så brukar jag tänka vad det är hos honom som gör att han uttrycker sig på ett visst sätt och inte att det beror på mig. Nästa steg är väl att jag inte ska ta åt mig överhuvudtaget, att jag duger även fast någon annan tycker något negativt om mig. Det jag fortfarande försöker jobba med är att markera för min kollega när han går över gränsen och jag inte vill låta det passera. Jag har svårt att säga till och detta gör att min kollega inte vet var min gräns går i olika sammanhang. Som det är nu så ignorerar jag honom, vilket inte känns bra alls. Det handlar nog även det om att vara närvarande för ibland så har jag svårt att sätta ord på varför jag blivit irriterad eller arg. Är jag mer närvarande så hittar jag förhoppningsvis ett bra sätt att markera utan att projicera ut för mycket av vad som ligger hos mig. Men det är inte lätt...

Jag har upptäckt (eller snarare erkänt för mig själv) att jag har problem med min självkänsla i relationen till ytterligare en kollega. Vi umgås även privat. Hon och jag missförstår varandra hela tiden, vilket leder till att jag känner mig missförstådd och att jag tar på mig skulden för detta och känner alltid att det är mina åsikter som får stå tillbaka till fördel för hennes. Jag gör ett sämre jobb när hon arbetar och detta beror endast på att jag känner mig mindre värd än henne och att min förmåga att prestera då sänks. Jag har provat att vara medveten om de känslor jag får och vad de kan stå för. Men det känns som att jag får börja om från början istället för att jag kan ta fördel av vad jag arbetat med i relation till min manliga kollega. Känns som att jag behöver jobba med min självkänsla en hel del innan jag kan vara trygg i den jag är!

//Karin

080422

Hej Karin!

Grattis till framstegen! Att stärka sin självkänsla är ett livslångt projekt för alla människor. För, som vi konstaterat, hänger i princip allt samman med självkänsla (=närvaro) och den kan alltid fördjupas och stärkas.

Du skriver att din kollega har svårt att veta var dina gränser går i olika sammanhang. Kan du veta att det är sant? Och framförallt: Spelar det någon roll om det är sant eller inte?

Du tränar ju inte på att markera dina egna gränser gentemot honom för hans skull. Du gör det för din egen skull. Och det är hans problem om han inte vet var dina gränser går, inte ditt! Allt du kan göra är att markera dina gränser så gott du kan - för din egen skull. För att du själv mår bättre av det.

Det är viktigt att förstå detta: Du har rätt att bli arg när du upplever att någon kliver över dina gränser! Det du inte har rätt att göra är att projicera ut din ilska på någon annan genom att påstå att dennes agerande är orsaken till din ilska. För orsaken ligger alltid hos oss själva. Det andra gör är att de petar på våra "sår" och eftersom vi gärna undviker att känna våra sår börjar vi i stället projicera... Men du har rätt att kommunicera till den andre att dennes beteende väcker ilska i dig. För det är ju sant! Att förneka ilskan som väcks hjälper ingen! Att se och uppleva den hjälper först och främst dig själv. Och om/när du väljer att säga till en annan saker i stil med "när du, känner jag mig" så ger du även den andre möjlighet att titta på sina projektioner på dig.

Det kan ju till exempel mycket väl hända att din kollega själv är osäker på sina gränser och att det är därför han har svårt att fungera bra tillsammans med dig. Likaså med den andra kollegan du nämner. De kan båda två få mycket stöd genom att du har modet och styrkan att kommunicera vilka känslor deras beteende väcker hos dig.

Därmed vill jag säga att efter steg ett, som handlar om att plocka hem sina projektioner och se att den ende du kan förändra är dig själv, så kommer steg två att handla om att hitta sätt att kommunicera med dina kollegor utifrån dina nya insikter. Insikter i formen av: När A gör så, känner jag mig arg, eller när B gör så, känner jag mig ledsen, etc.

Du har redan gjort denna typ av insikter så din uppgift nu blir att hitta tillfällena att kommunicera dem till dina kollegor. Om du börjar med att berätta om den känsla ett visst agerande hos dem väcker i dig så kommer de inte att känna sig hotade. Ta inte nästa steg i kommunikationen förrän du är säker på att de har hört och tagit in det du delar angående dina känslor. Det kommer att öppna dörren till verklig healing (=stärkt självkänsla). Sedan är det upp till dina kollegor att visa samma mod som du och gå igenom den dörren med dig... Och även om de inte vågar det så har du markerat dina gränser tydligt genom att berätta vilka känslor deras agerande väcker hos dig.

(Du behöver således inte alls ställa några krav på dig själv att veta eller kommunicera varför en viss känsla väcks i dig! Sådana insikter kommer ofta först ur en kommunikation med den vars agerande väckte känslan i dig.)

Varmt lycka till! Skriv och berätta igen...

Allt gott,
Svante

080522

Hej Svante!

Min manliga kollega har varit på semester i tre veckor och jag har därför inte haft den tid det tar att få mod till att kommunicera med honom. Samtidigt så har jag känt att jag inte har någon lust att lägga den energin det tar att kommunicera med honom. Jag har förväntningen om att jag fortfarande tar åt mig av det han säger och i sin tur ger mig dålig självkänsla. Jag är inte riktigt redo för detta ännu.

Samma gäller min kvinnliga kollega. Även hon har varit på semester ett par veckor men där har jag haft mer tid på mig. Men ändå kan jag inte ta mod till mig. Jag känner mig väldigt sårbar i hennes närhet, vilket blev mycket tydligt då hon var på semester. Då var jag mycket mer framåt i arbetsgruppen, tog mer plats, uttryckte åsikter och diskuterade mer än vad jag gör när hon är på jobbet. När hon är där så kommer jag knappt in i samtalet även fast jag verkligen försöker och när jag väl får chansen att tala så svamlar jag eller bara upprepar vad de andra sagt. De gånger jag uttrycker en åsikt så känns det som att hon måste vinna och får alltid det sista ordet genom att kommentera det jag sagt på ett sätt som jag uppfattar som att hon vill förminska värdet i min åsikt och avsluta med en åsikt som får henne att framstå som smart. Samma gäller då bara hon och jag samtalar. Hon ska alltid ha sista ordet, men det kan även vara så att jag uppfattar det så. Så, för att samla tillräckligt med mod innan jag kan kommunicera med henne så behöver jag fylla på min självkänsla. Som det ser ut nu så får jag dålig självkänsla bara jag tänker på att jag ska jobba med henne i morgon. Och då ligger problemet hos mig men jag kan ändå inte hjälpa det.

En positiv händelse sen sist är att jag fått ett nytt arbete som jag mycket gärna ville ha. Så det positiva är att mina arbetsuppgifter kommer att bli det som jag vill arbeta med till skillnad från hur det ser ut nu. Ska bli jättespännande!! Tyvärr så kommer min process med mina kolleger att avbrytas då jag börjar mitt nya jobb redan nu på måndag(det gick en och en halv vecka från det att jag fick jobbet tills min sista dag på mitt nuvarande, som är i morgon). Det hade varit intressant att få avsluta den processen. Samtidigt så umgås jag lite med min kvinnliga kollega så det kanske finns möjlighet att fortsätta processen privat. Jag hoppas det för annars så kommer vi inte att kunna umgås. Har redan märkt att det är spännt mellan oss och jag är nog boven då jag inte kan dölja helt att jag tycker vår relation tär på självkänslan. Jag reagerar med att bli irriterad på henne ganska ofta men säger inte vad det är. Vilket även gör att irritationen inte riktigt försvinner utan ligger och gror och det märks.

//Karin

080523

Hej Karin!

Så din process med din manliga kollega får ett naturligt slut, medan den med din kvinnliga kollega kanske fortsätter i den privata sfären. Det är inget problem med det. Jag tror inte du behöver oroa dig för att den ena eller andra processen försvinner ur ditt liv, för livet brukar alltid ge oss tillfällen att träna på det vi behöver träna på. Det enda vi behöver göra är att

öppna oss för och bjuda in möjligheten till träning (=utveckling). Människor och situationer kommer och går, men de inre processer vi tränar oss i och det grundläggande jobbet med vår självkänsla fortsätter utan avbrott genom alla olika jobb, relationer och situationer som kommer och går i våra liv.

Jag läser ditt senaste mejl och slår av att du inte ställer någon konkret, uppenbar fråga. Det jag utläser är en oro för hur/om processen med din kvinnliga kollega ska fortsätta. Men det är du och ingen annan som bestämmer det. Vad vill du uttrycka till henne? Hur vill du uttrycka det? När vill du uttrycka det? Ingen kommer att besvara de frågorna åt dig, utan du får själv finna modet och kraften att göra det du vill göra och uttrycka det du vill uttrycka till henne. Du har allt att vinna så länge som du följer det du verkligen vill göra och har medkänsla och tålamod med dig själv om/när du inte finner modet...

Grattis till det nya jobbet! Säkert kommer det att innebära många förändringar på olika plan. Och de kan bara vara av godo eftersom det nya jobbet är något ditt hjärta säger ja till. Mitt tips är att fokusera på allt det nya, positiva så kommer kanske saker och ting att hända på ett naturligt och bra sätt i din privata relation med din tidigare kollega. Eller så ebbas den ut av sig självt och du får andra relationer som ger dig möjlighet att utvecklas.

Jag vill även säga detta: Låt oss bestämma en gräns för den här coachingprocessen. Jag har nu avslutat processen med alla mina övriga försöksklienter för mejlcoaching och har ett behov av att börja avsluta med dig också. Jag kommer därför att ta emot och besvara ytterligare tre mejl från dig inom tiden fram till senast den 1 september. Jag tror att detta också kan fungera som ett stöd för dig genom att det tydliggörs hur mycket tid du har kvar att nyttja mina tjänster gratis. Du kan då själv bestämma hur du bäst nyttjar den återstående tiden.

Allt gott & lycka till,
Svante

080722

Hej Svante!

Nu har jag kommit igång med mitt nya arbete och jag trivs jättebra. Det är ett vikariat men jag har sökt tjänsten som jag vikarierar för. Jag hoppas verkligen att jag får jobbet. Det var ett tag sedan jag fick ditt senaste mail. Den process som har pågått under vår kontakt är inte längre aktuell då jag inte umgås med min kvinnliga före detta kollega. Därför har jag inte mailat. Det har inte heller kännits meningsfullt att ta upp ett nytt ämne. Därför vill jag avsluta vår kontakt med detta mail.

Tack för möjligheten att prova coaching. Det har varit mycket intressant och du har lyckats sätta ord på sådant som jag inte har kunnat samt bidragit till att skapa ett mer reflekterande tankesätt. Jag har bra nytta av det, både på mitt nya arbete men även privat. Det sparar mycket tid och energi att vara medveten om reaktioner och kunna reflektera över dem, istället för att gå in helt i känslan.

Nu ska jag hitta nya vägar att utvecklas! Tack än en gång.

Varma hälsningar
//Karin