

Coach eksempel 6

Coachsamtale

I de 2 følgende coacheksempler kan du dels følge et udpluk af en samtale og dels læse i kolonnerne til højre, hvilke spørgedimensioner og teknikker, der er anvendt.

Vi er et lille stykke inde i denne coachsession. Jeg har god kontakt med fokuspersonen og har lavet kontrakt. Fokuspersonen har redegjort for sin nuværende situation, som handler om, at kommunikationen mellem fokuspersonen og hendes leder ikke er i balance. Fokuspersonen ønsker redskaber til at få en bedre kommunikation med lederen. Jeg er nu i gang med D'et i DUKA modellen, hvor jeg spørger mere specifikt ind til hendes ønske

Coachsamtale – Eksempel 1	Spørge-dimension	Spørge-teknik	Øvrige teknikker
.			
Coach: Du ønsker at få nogle redskaber til kommunikation med din leder, siger du. Hvad specifikt vil du gerne coaches på for at få flere redskaber?	Afklaring	Indsnævrende	Ønsket situation /Fokuspunkt Backtracking. Jeg backtrækker sætningen, hvor hun formulerer sit ønske. Matchning. Jeg sidder som fokusperson tilbage i stolen og med krydsede ben. Mit stemmeleje er tilpasset hendes, som er forholdsvis lavt og hastigheden også langsom.
Fokusperson: Jeg vil godt arbejde lidt med, hvordan jeg kan finde balance i forhold til min leder på arbejdspladsen			
Coach: Jaa, finde balance i dit forhold til din leder? (skriver det på en flipover)	Afklaring	Indsnævrende	Mapping Backtracking Matchning
Fokusperson: Ja, i forhold til, hvordan jeg skal kommunikere med hende. Det har jeg nogle vanskeligheder med.			
Coach: Ja, hvordan vanskeligheder?	Afklaring	Uddybende	Matchning Abstraktions-niveau (ned)
Fokusperson: Ja, min leder og jeg har det med at gå forkert af hinanden. Jeg synes, at det er meget svært at tale naturligt med min leder. Øh... jeg har på fornemmelsen, at hun ikke kan skabe samklang, så vi kan få den samme forståelse. Vi forstår ikke hinanden – og vi misforstår hinanden.			Aktuel situation
Coach: I hvilken situation går I galt af hinanden?	Afklaring	Indsnævrende	Matchning Abstraktions-niveau

			(ned)
<p>Fokuspersion: I den senere tid har jeg tænkt på at prøve at informere hende, så hun ikke oplever det som information. Måske får jeg skæld ud, eller hun vil mere ind i sagen og forholde sig til den. Så kan jeg ikke finde ud af, hvordan jeg skal informere hende og hvordan, jeg skal inddrage hende, og på hvilken måde jeg skal gøre det ene eller det andet.</p>			
<p>Coach: Det lyder til at du allerede er i gang med at tænke på nye måder at kommunikere med din leder på. Hvilke idéer har du haft oppe og vende?</p>	Afklaring	Ud-dybende	Ikke opnået Mismatching i det nonverbale. Jeg sætter mig frem i stolen, har opadgående armbevægelser, ser op ad og smiler mere. Jeg taler med mere styrke i stemmen og hastigheden øges.
<p>Fokuspersion: Nogle gange har jeg tænkt, at hun kan være lidt bange for mig, og andre gange har jeg tænkt, at hun måske tror, jeg konkurrerer med hende. Jeg har ikke haft nogle konkrete ideer til, hvad jeg kan gøre, det er noget af det, jeg håber, jeg kan få i dag.</p>			
<p>Coach: Fornemt! Den konkurrence, du her nævner, hvilke tanker sætter den i gang?</p>	Perspektivering	Reflekterende Uddybende	Fastholder min nonverbale mismatching, for jeg vil gerne udfordre fokuspersionen til at reflektere fremadrettet. Abstraktions-niveau (op)
<p>Fokuspersion: Konkurrencen kunne måske handle om, at jeg var med i et ledelsesteam, før hun blev leder, hvor vi var 3, som var ledere sammen og øh... jeg har slet ikke haft intentioner om at være leder efterfølgende, men nu synes jeg til tider, at jeg har nogle bud på noget, jeg gerne vil have igennem, og som jeg gerne vil diskutere med hende, men som regel falder det til "jorden". Og jeg har en fornemmelse af, at hvis en kollega kommer med forslag, kan det overvejes, men hvis det er mig, så går min leder i forsvarsposition.</p>			
<p>Coach: Når vi ser på prioriteringen af disse ting, hvad mener du, er det vigtigste at tage fat på?</p>	Afklaring	Indsnævrende	Abstraktionsniveau (ned) Prioritering Matchning

Fokuspersion: Øh... det vigtigste må være, at jeg bliver nødt til at isolere mig, hvor jeg bare laver mit arbejde, som jeg som regel kan finde ud af. Jeg skal holde et flow kørende med min chef – et mundtligt flow, fordi hun ikke ønsker, at jeg skriver for mange mails til hende.			
Coach: Når du gør det, hvad tror du så på?	Perspektivering	Reflekterende Hypotese	Abstraktions-niveau (op) Mismatchning – nonverbalt
Fokuspersion: At hun føler, at hun er involveret i mit arbejde. At hun kan få en fornemmelse af, at der er en kontakt.			
Coach: Lad os lige notere dette på fliparket. Må jeg invitere dig med op og skrive? (Hun nikker og rejser sig). Den følelse, som du har, når I ikke er i balance, og hun ikke er involveret, hvad kalder du den?	Afklarende	Indsnævrende	Mismatchning sker ved at jeg invitere fokuspersionen op at stå. Abstraktions-niveau (ned) Mapping Den kognitive trekant tegnes
Fokuspersion: Jeg føler mig usikker			
Coach: Usikker – prøv at sige noget mere om det	Afklarende	Uddybende	Backtracking Abstraktions-niveau (ned) Matchning
Fokuspersion: Usikker på den måde, at jeg får en underlig fornemmelse indeni			
Coach: Når du er sikker og er i balance, hvor er fornemmelsen så?	Perspektivering	Reflekterende Udfordrende	Matchning Mapping Backtracking på tidligere udsagn
Fokuspersion: Så har jeg en god fornemmelse			
Coach: Godt... den gode fornemmelse...mærkes hvorledes?	Afklaring	Uddybende	Backtracking Løft Abstraktionsniveau (ned)
Fokuspersion: Ikke så stikkende og borende. Det er, som om min mave styrer det hele			
Coach: Hvis det ikke er stikkende, og du styrer maven i stedet, hvordan er det så?	Perspektivering	Reflekterende Udfordrende Hypotetisk	Backtracking
Fokuspersion: Det er skønt – det er som om maven bliver geléagtig, og det er mig, der former den, og jeg kan tænke klart			
Coach: Alle tiders – du former maven og tænker klart...	Perspektivering	Reflekterende	Løft

Hvad tænker du nu om hende?	vering	rende Uddybende	Backtracking Kognitiv trekant Mapping – Matching
Fokuspersion: Jeg tænker, hun har svært ved at skelne, om det er hendes eget private, eller om det har noget med afdelingen at gøre. Hun blander tingene sammen.			
Coach: Hvad kan du bruge det til?	Perspekti- vering	Uddybende	Mismatchning. Fra vi har stået med hænderne nede langs siden og hvilende mere på det ene ben end det andet, gør jeg nu det, at jeg går et lille skridt frem, retter mig op, taler højere og hurtigere og gestikulerer nu med armene, og håber, at fokuspersionen følger med. Og det gør hun. Hun bevæger sig nu, gestikulerer med armer, taler med mere styrke og får en glød i ansigtet.
Fokuspersion: Til ikke at blokere, når jeg taler med hende, og det går jo ret hurtigt ... ja, måske sker det allerede, inden vi får sagt noget til hinanden			
Coach: Yes – herligt – sikke en forandring, der sker hos dig lige nu .. du får en dejlig kulør i ansigtet.. (fokuspersionen bryder ind)	Perspekti- vering	Reflekte- rende – Konfron- terende (kærlig)	Løft Matchning. Jeg matcher igen hendes nonverbale, som har forandret sig. Hun står nu mere rank og har sat den ene hånd op på hoften
Fokuspersion: Jamen, det går pludselig op for mig, hvad der egentlig er på spil. Det er jo mig selv, der sætter hele maskineriet i gang. Det har jeg overhovedet ikke lyst til.			
Coach: Nej .. hvad har du lyst til?	Perspekti- vering	Reflekte- rende Udfordrende	Mismatchning. Jeg gestikulerer igen med begge hænder og bevæger mig på stedet, så jeg nu står med det ene ben foran det andet. Fokuspersionen

			matcher mig. Backtracking
Fokuspersion: At jeg bliver neutral, inden jeg taler med min leder			
Coach: Vil du ikke selv skrive det herovre ... yes – herligt .. Hvad vil det betyde for dig at være neutral, inden du taler med din leder?	Perspektivering	Reflekterende	Mapping Løft Matcher Abstraktions-niveau (op)
Fokuspersion: Jeg vil komme til at se venligere på hende og være mere glad			
Coach: Hvad vil det betyde for din leder?	Perspektivering	Reflekterende	Matchning
Fokuspersion: Hun vil da helt sikkert blive meget mere tryk ved at være sammen med mig			
Coach: Hvad er det, vi helt præcist arbejder videre med lige nu?	Afklaring	Indsnævrende	Matchning Abstraktions-niveau (lavere) S - i Smart-modellen
Fokuspersion: At jeg er neutral, inden jeg kommunikerer med min leder			
Coach: Hvordan vil du vide, at du er det?	Afklaring	Uddybende	M - i smart-modellen
Fokuspersion: Min fornemmelse i maven er geléagtig – mine bevægelser mere livlige			
Coach: Ja, hvordan hænger det sammen med det flow, du tidligere nævnte?	Perspektivering	Uddybende	Backtracking
Fokuspersion: Jamen, så har jeg et flow i kroppen			
Coach: Skal vi skrive det? Hvor attraktivt er det for dig på en skala fra 1-10, hvor 10 er mest attraktivt?	Perspektivering	Uddybende	Mapping A – i smart-modellen
Fokuspersion: 7-8 stykker			
Coach: Hvor realistisk på en skala fra 1-10?	Perspektivering	Uddybende	Mapping R – i smart-modellen
Fokuspersion: Jeg tror på det på den måde, at jeg ikke hele tiden kan holde mig selv i balance, men jeg tror på, at jeg kan afbalancere mig væsentlig mere og være neutral			
Coach: Hvornår vil du gå i gang?	Perspektivering	Uddybende	Mapping T – i smart-modellen
Fokuspersion: Jeg vil starte om en uge, når vi ses igen			
Coach: Dvs. mandag om en uge, det er den 12. maj	Afklaring	Indsnævrende	
Fokuspersion: Ja, så er jeg i gang			
Coach: Hvem udover dig og lederen indvies i dit mål?	Perspektivering	Uddybende	
....coachingen fortsætter.			