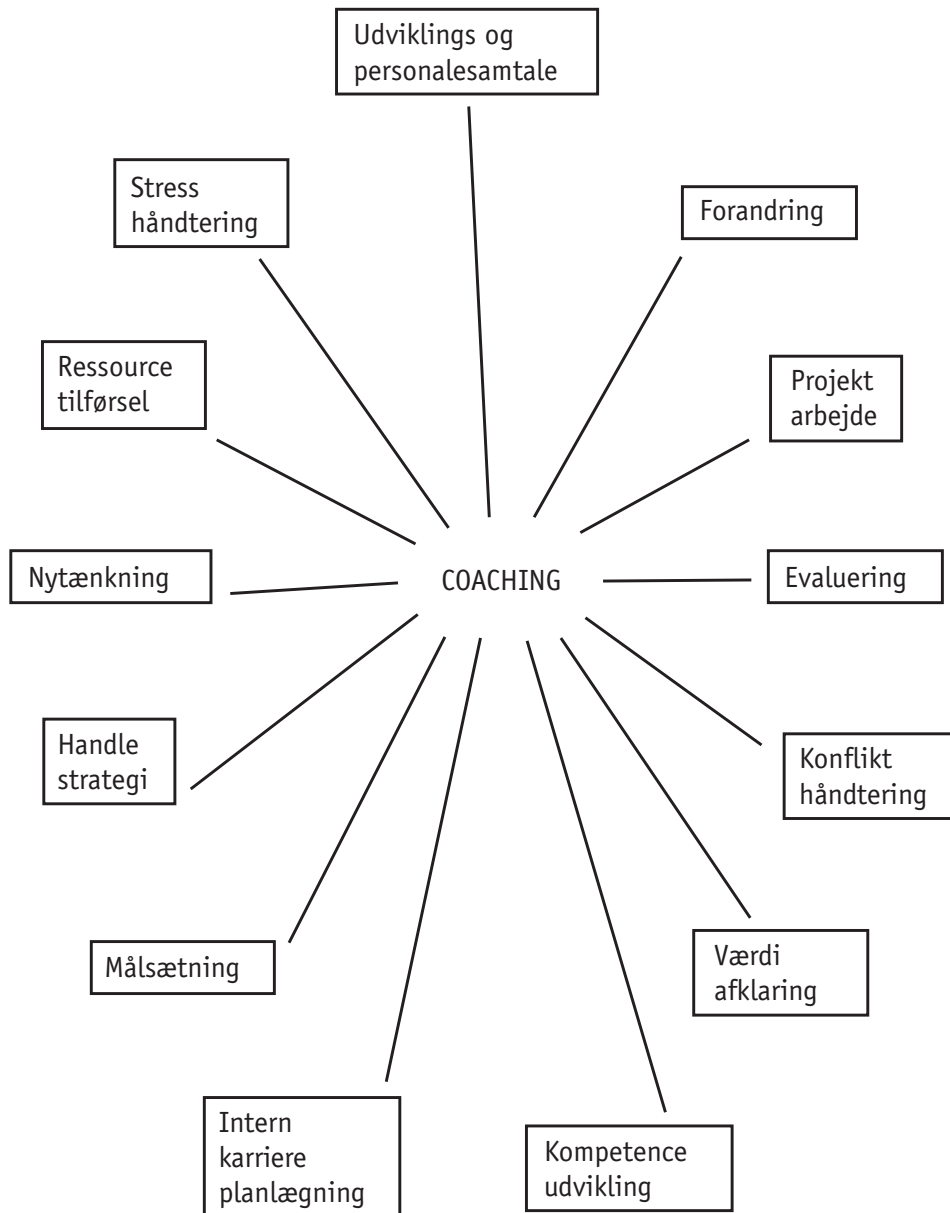
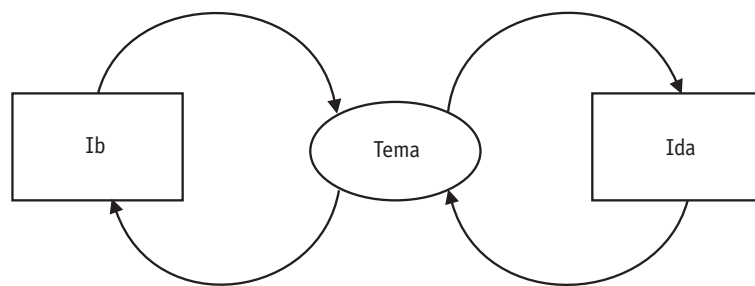


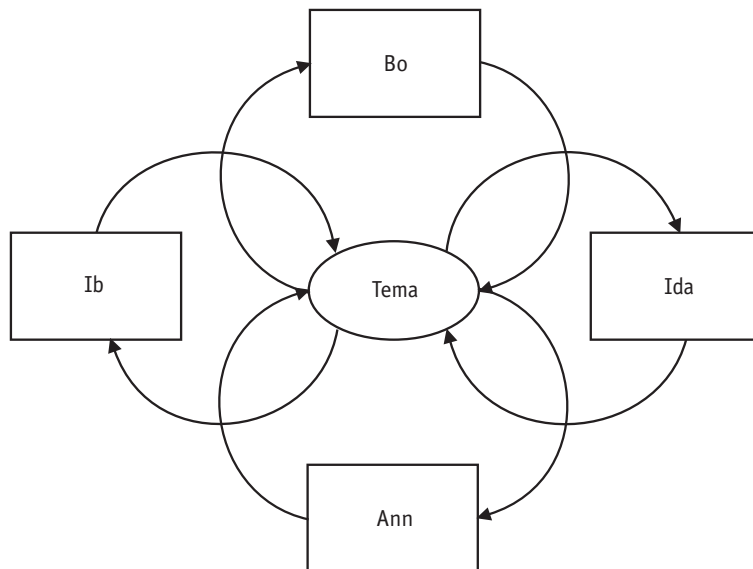
Figur 1.1 Coaching i forskellige sammenhænge



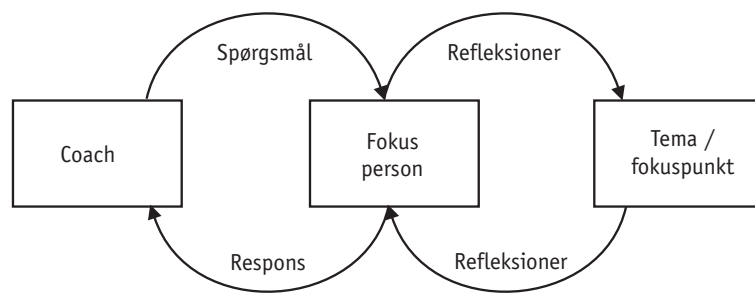
**Figur 2.1 Samtalens fællestemaer**



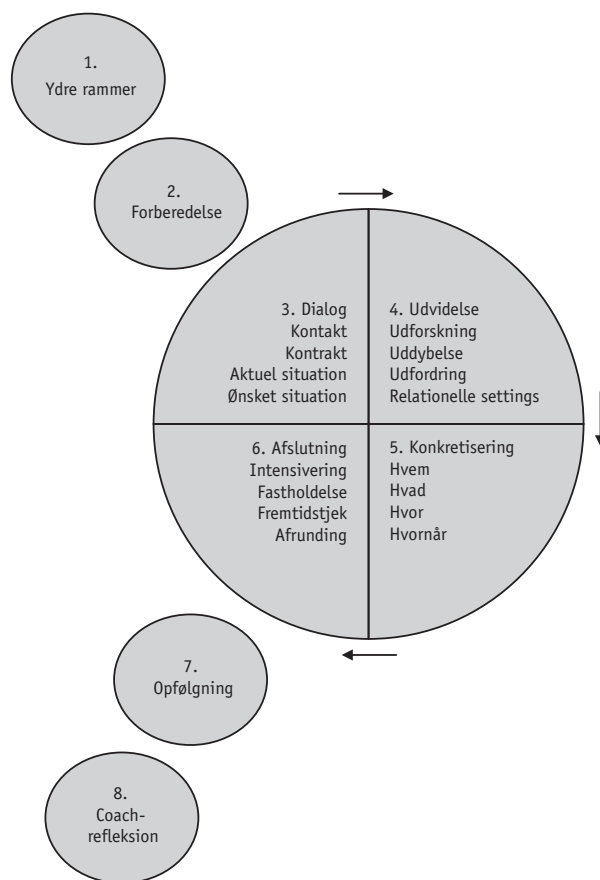
Figur 2.2 Samtalens fællestemaer



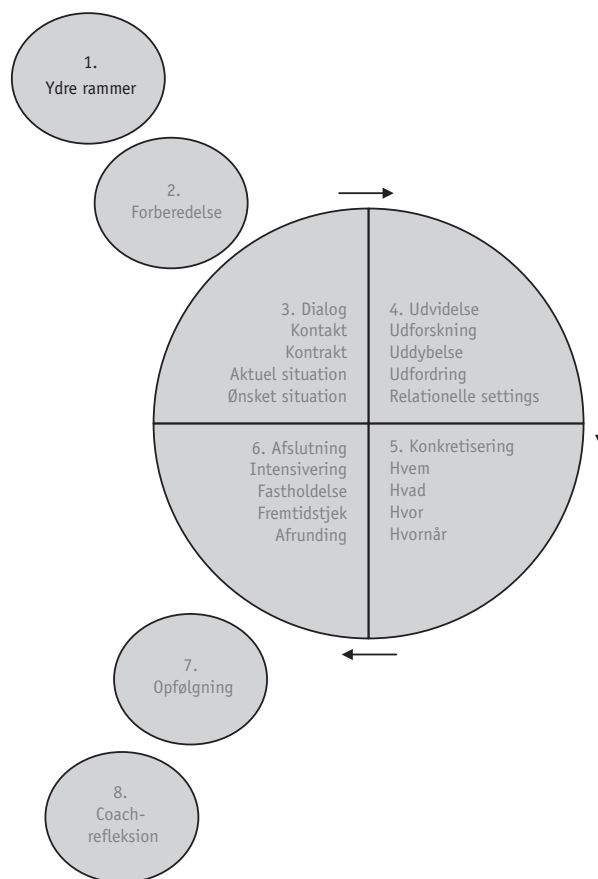
Figur 2.3 Struktureret forløb<sup>3</sup>



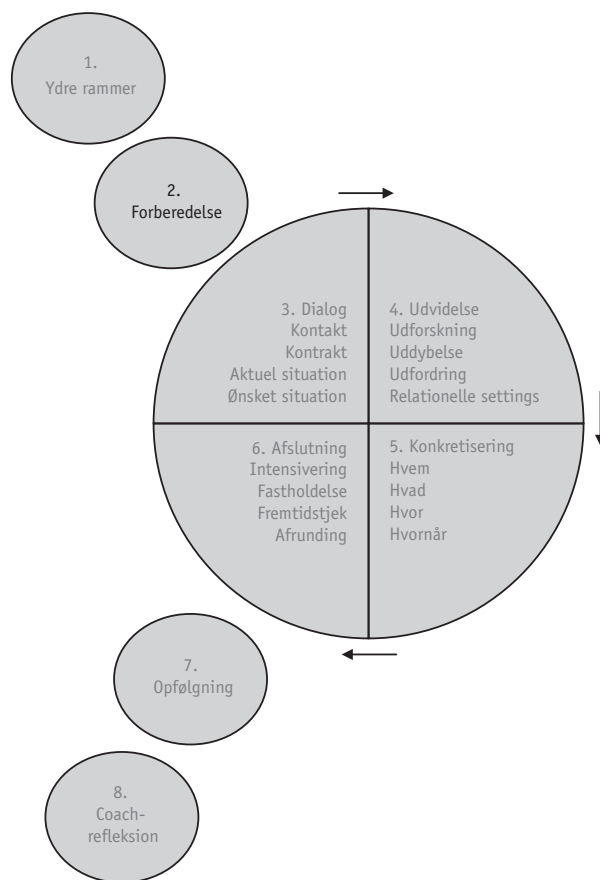
Figur 2.4 DUKA-modellens cirkler



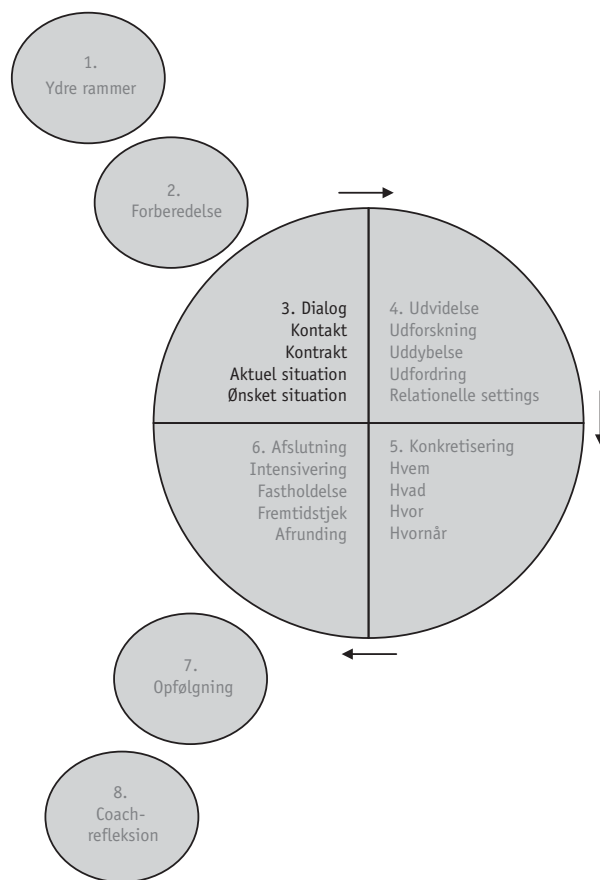
Figur 3.1 DUKA – ydre rammer



Figur 4.1 DUKA – forberedelse

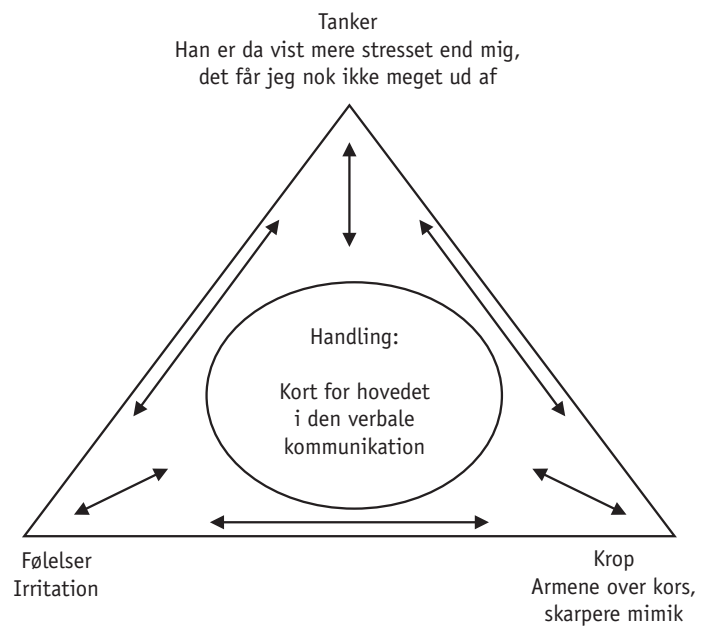


Figur 5.1 DUKA – dialog

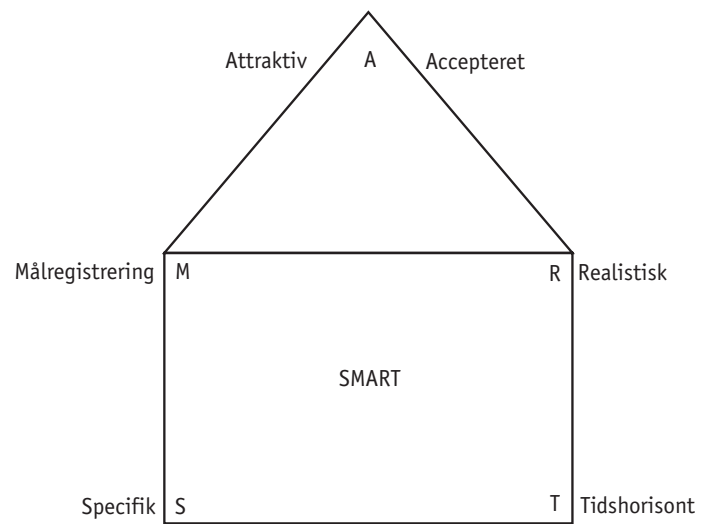




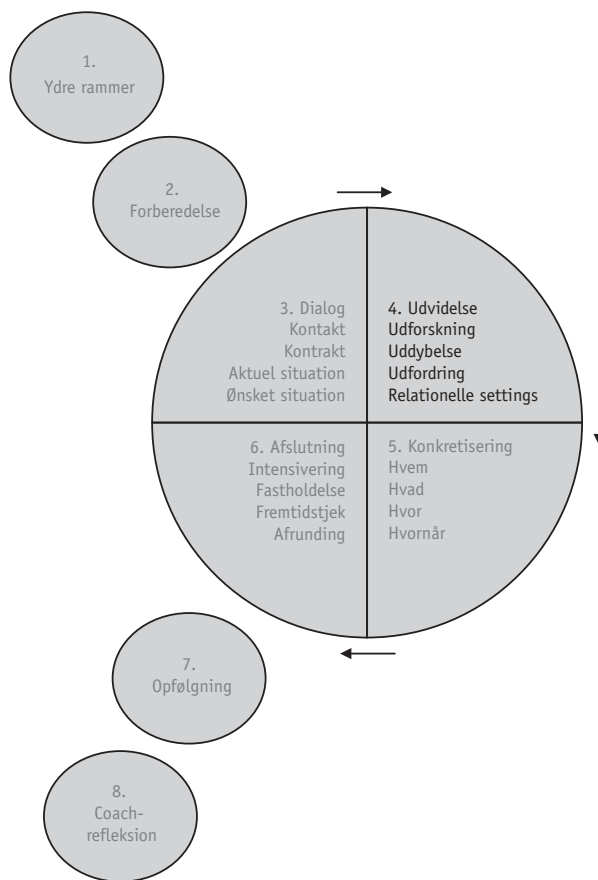
**Figur 5.2 Den kognitive trekant**



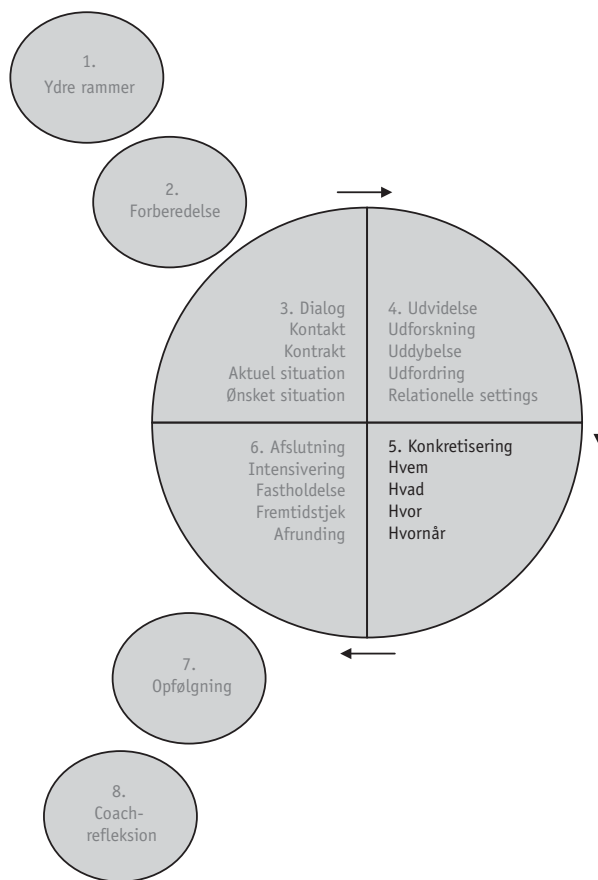
**Figur 5.4 SMART-modellen**



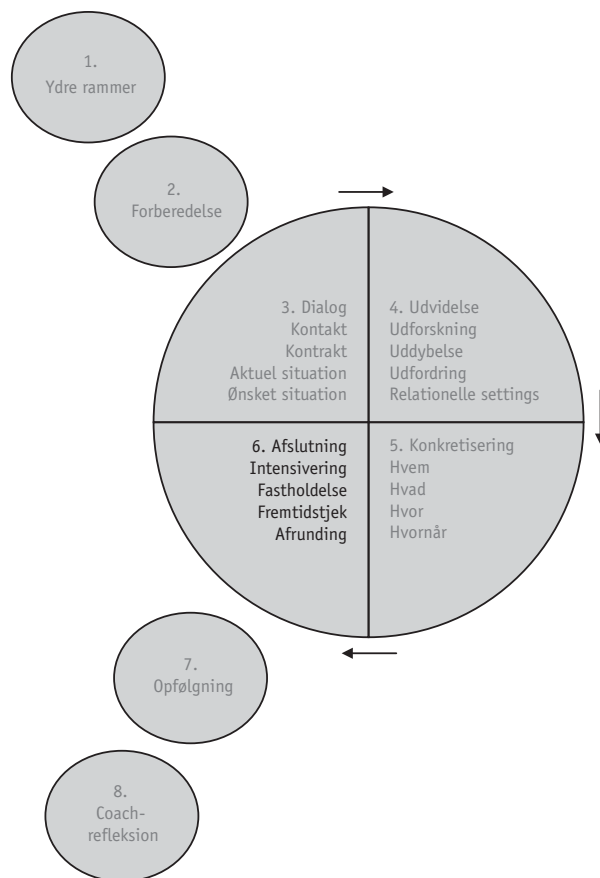
Figur 6.1 DUKA – udvidelse



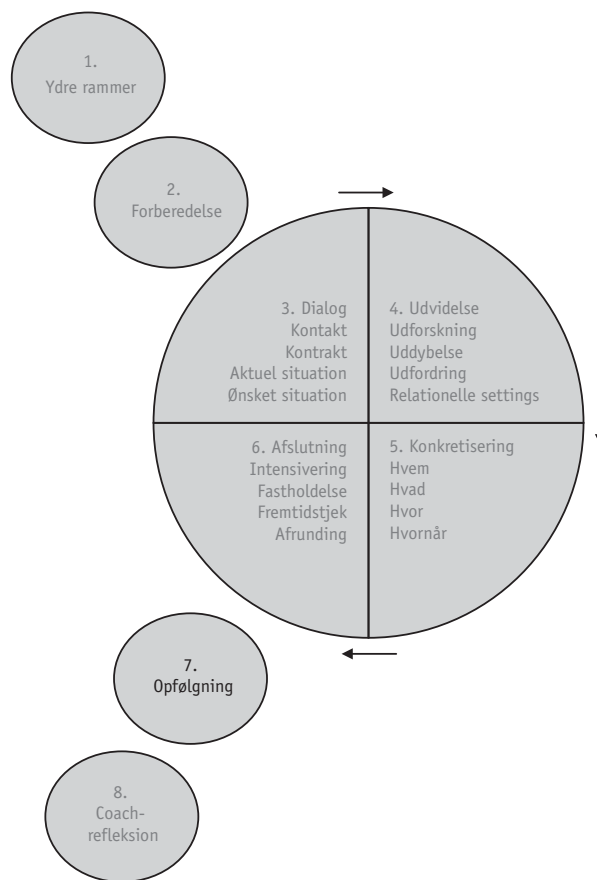
Figur 7.1 DUKA – konkretisering



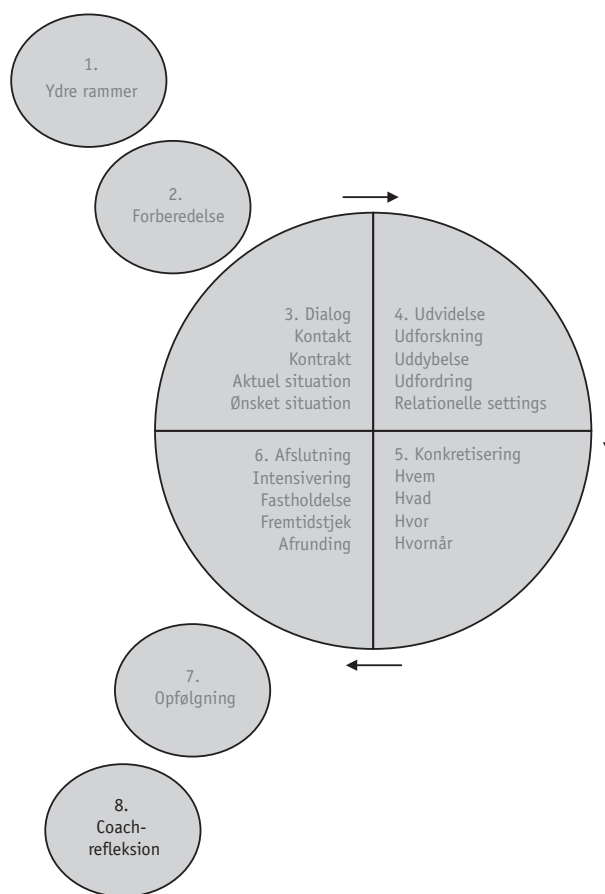
**Figur 8.1 DUKA – afslutning**



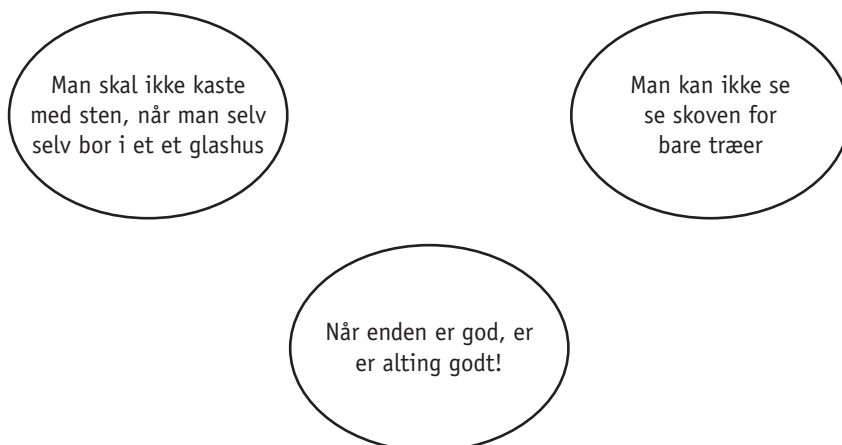
**Figur 8.2 DUKA – opfølgning**



**Figur 8.3 DUKA – coach-refleksion**

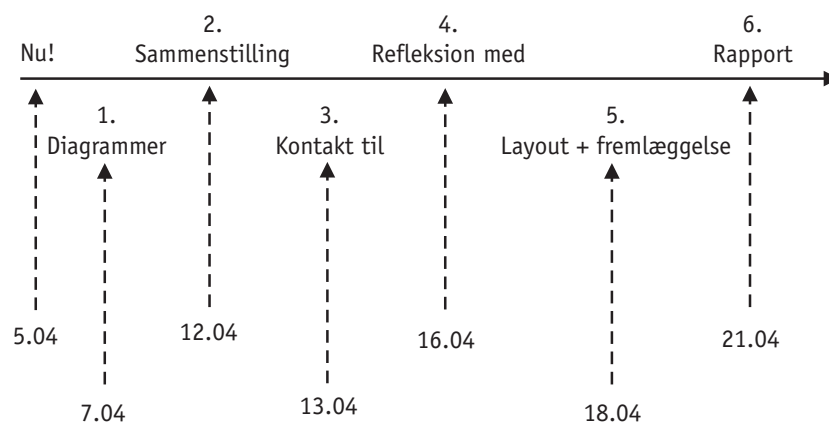


**Figur 9.1 Udeladelsestest**





Figur 9.2 Mortens tidslinie



Figur 9.3 En umulig bid af æblet



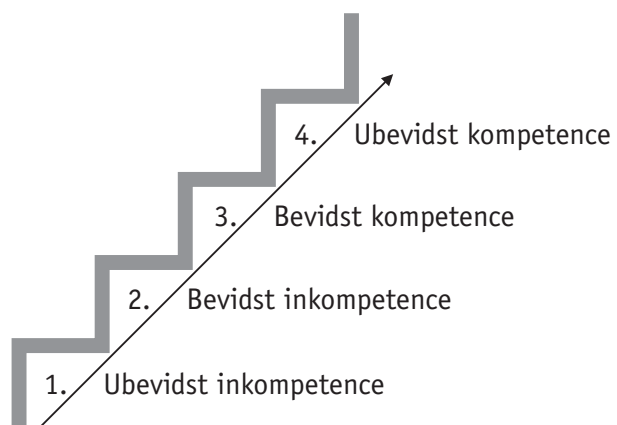
**Figur 9.4 Uddybende lytning som flere bidder af æblet**



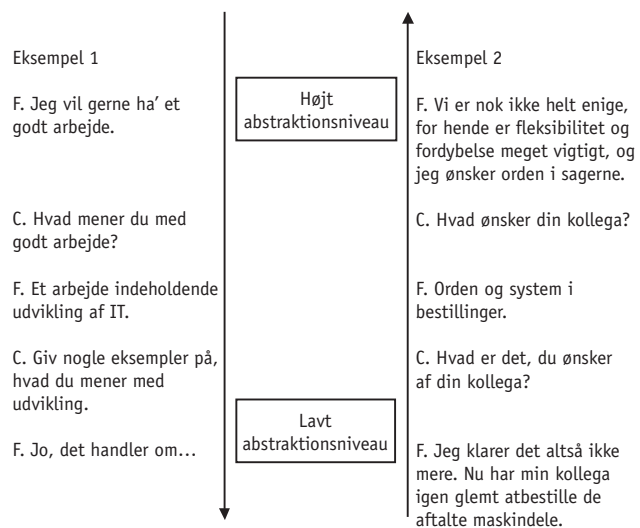
Figur 9.5 Reflekerende lytning som flere bidder af æblet



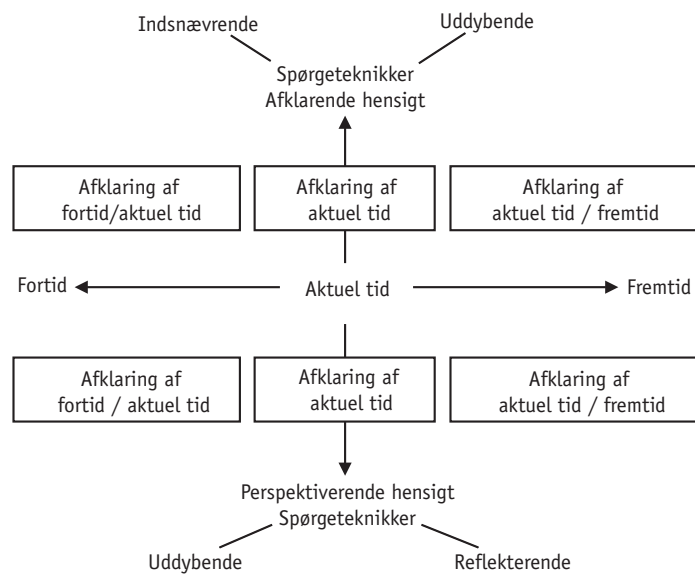
**Figur 9.6 Fire trin til kompetenceudvikling**



**Figur 10.1 Højt og lavt abstraktionsniveau**



Figur 10.2 Spørgedimensionsmodel

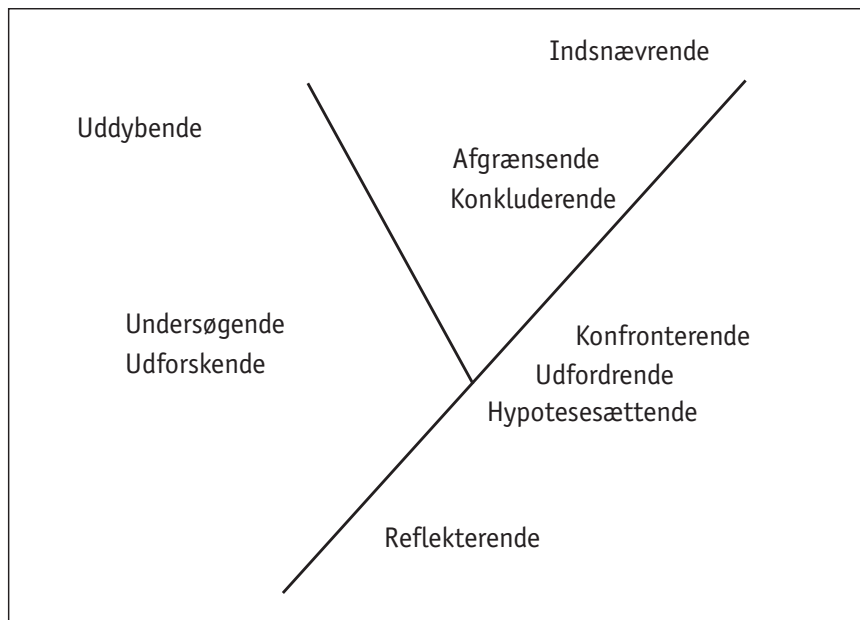


**Figur 10.3 Udfordrings spørgsmål**

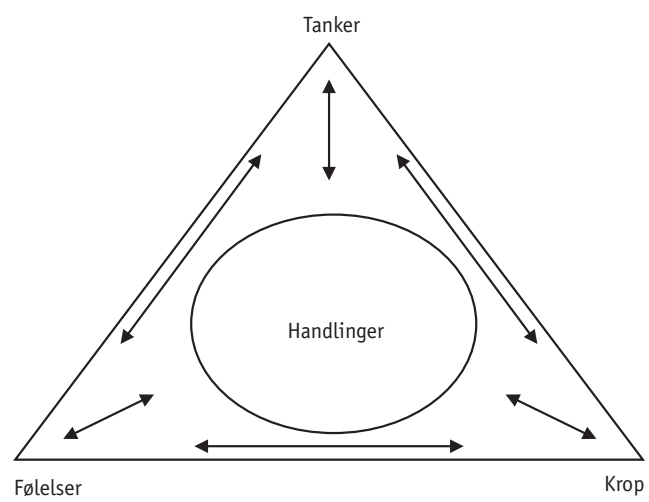




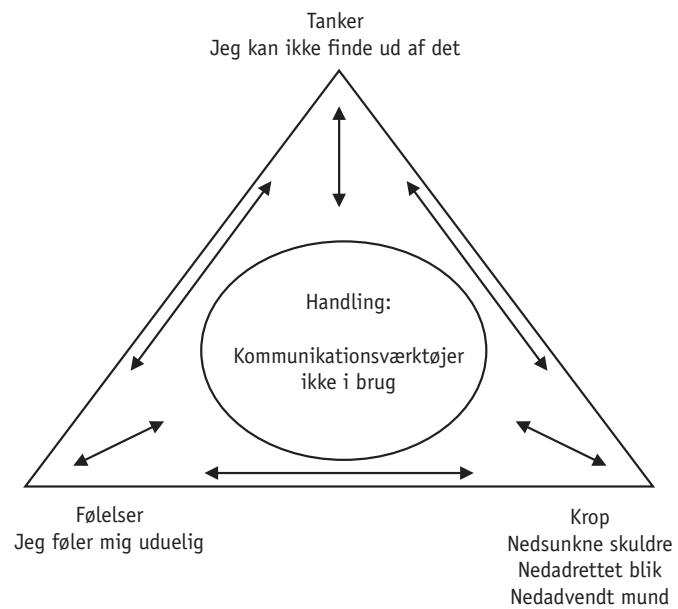
**Figur 10.4 Model for spørgedimensioner gennemgået i dette kapitel**



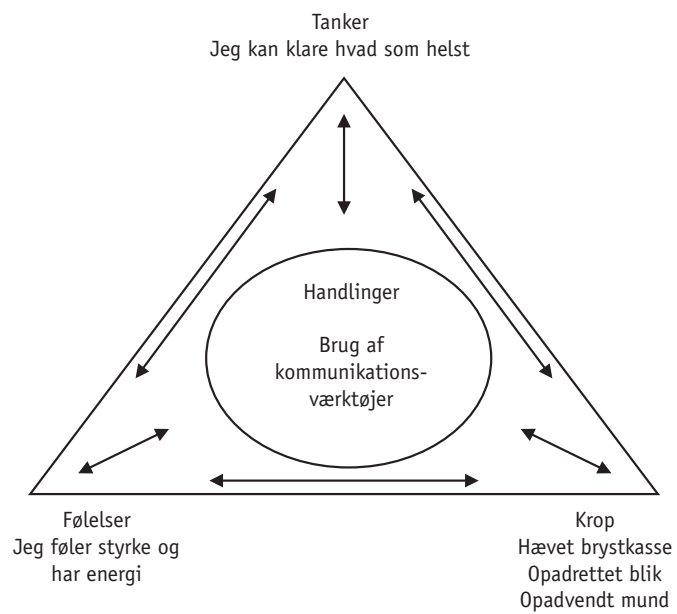
**Figur 11.1 Den kognitive coachtilstand**



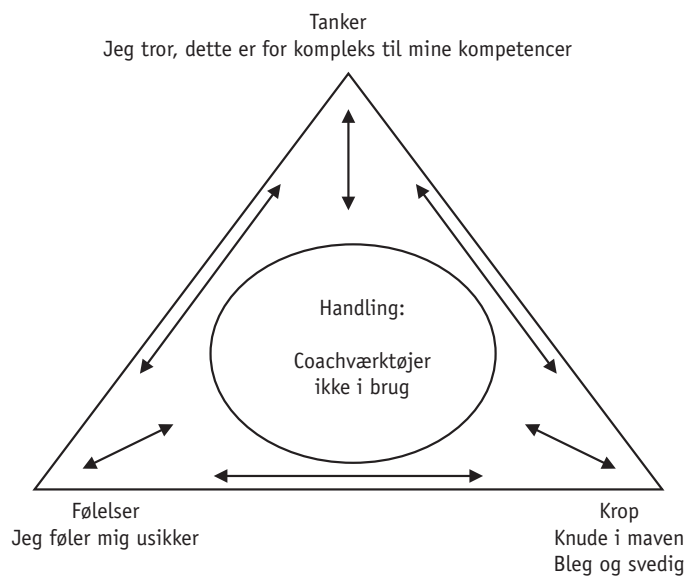
**Figur 11.2 Den kognitive coachtilstand – Eksempel 1**



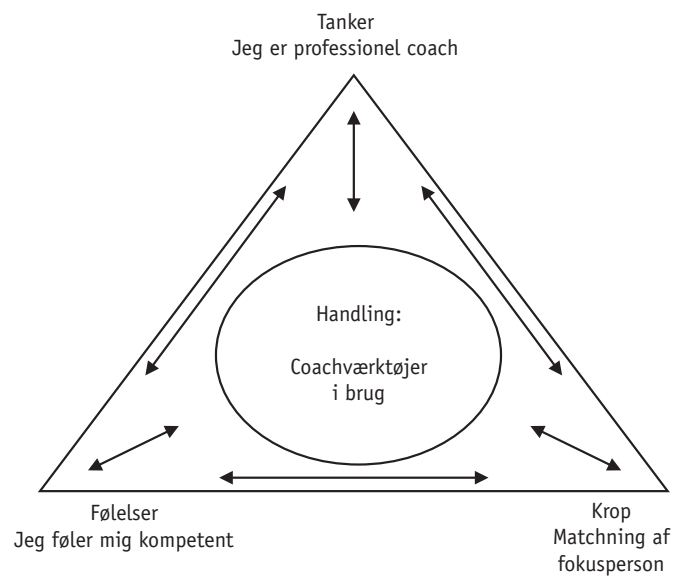
**Figur 11.3 Den kognitive coachtilstand – Eksempel 2**



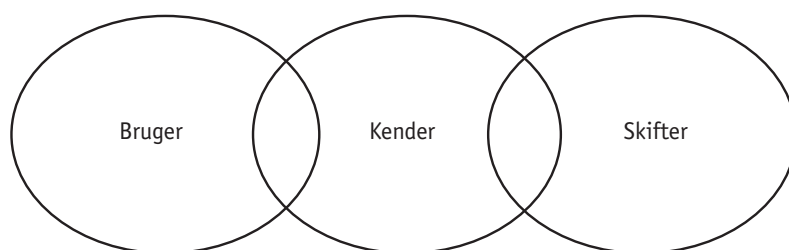
**Figur 11.4 Den dårlige coachtilstand**



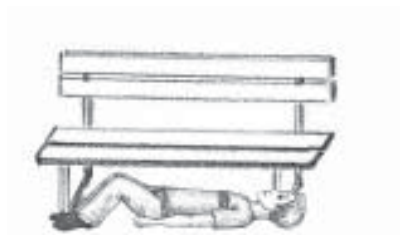
**Figur 11.5 Den gode coachtilstand**



**Figur 11.6 Coachens tilstandskæde**



**Figur 11.7 Under bænken**





**Figur 11.8 Over bænken**

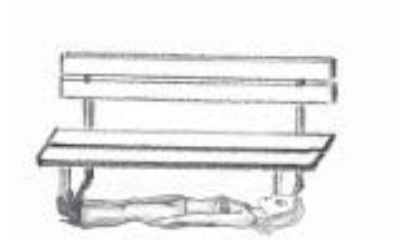


**Figur 11.9 På bænken**



---

**Figur 11.10 Under bænken**



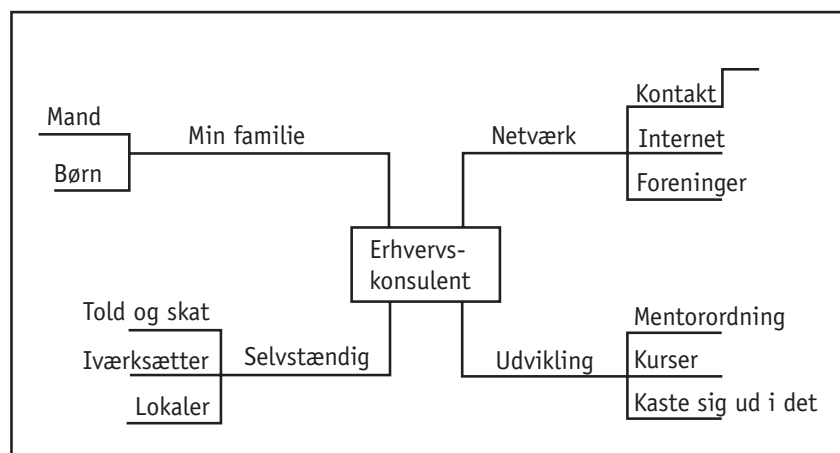
**Figur 11.11 Over bænken**



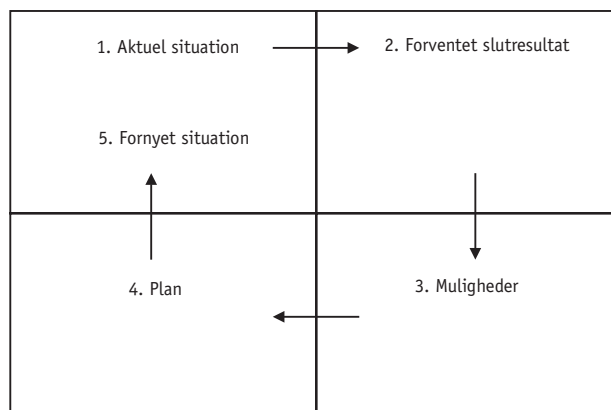
**Figur 11.12 På bænken**



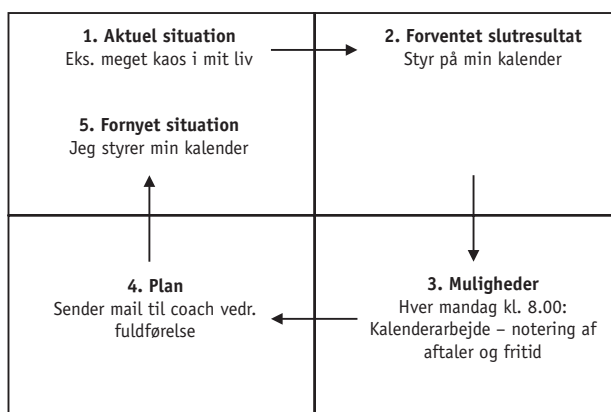
Figur 11.13 Mindmapping



**Figur 11.14 Strukturvinduet**

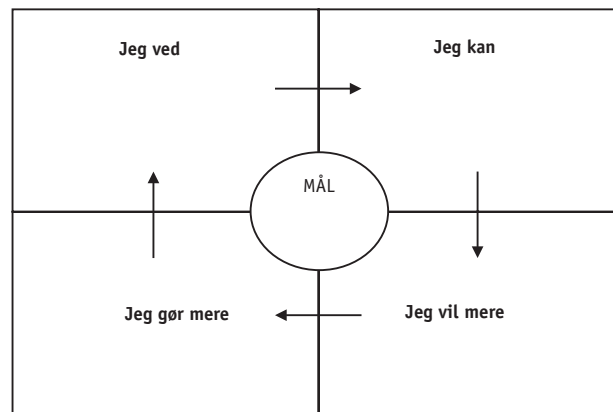


**Figur 11.15 Strukturvinduet – Eksempel 1**

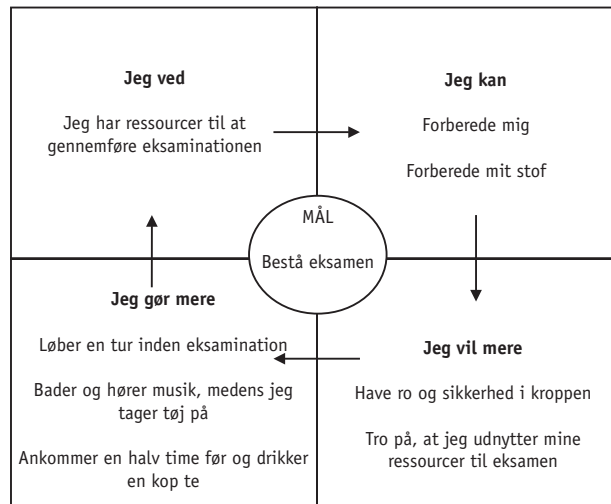




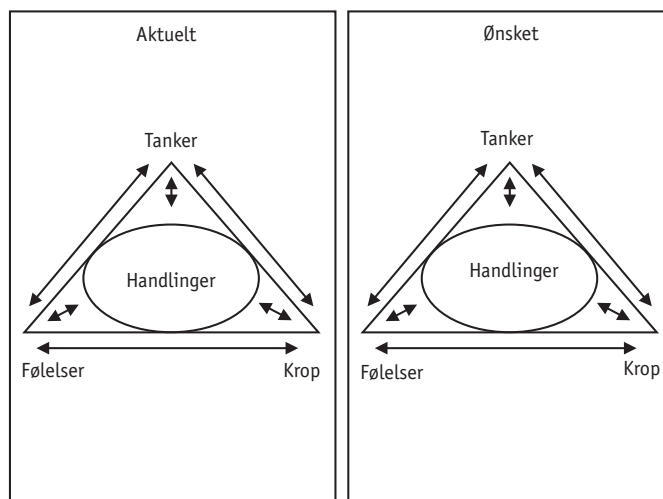
**Figur 11.16 Målvinduet**



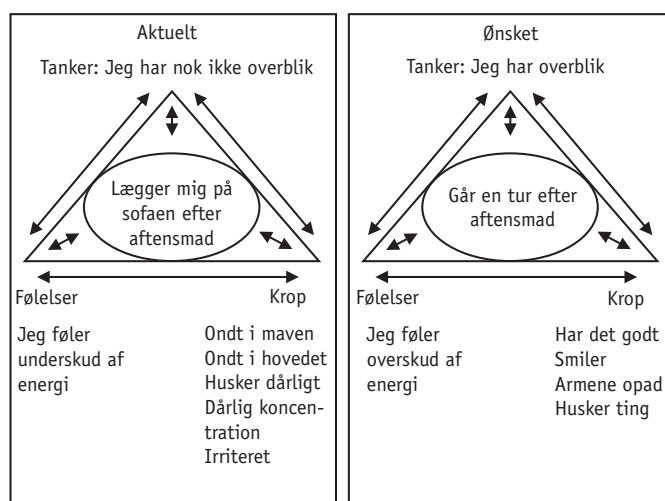
Figur 11.17 Målvinduet – Eksempel 1



**Figur 11.18 Den kognitive trekant**



**Figur 11.19 Den kognitive trekant – Eksempel 1**







**Figur 11.20 Joharivinduet**

Johari vinduet	Kendt af mig	Ikke kendt af mig
Kendt af andre	<b>Åbent område:</b> Indsigt, der deles med andre og er ufarligt.	<b>Blindt område:</b> Indsigt, som andre har og personen selv ikke har. Udfordres i coaching, så dele af dette område bliver åbent for fokuspersonen.
Ikke kendt af andre	<b>Skjult område:</b> Indsigt, som fokuspersonen holder lukket for omverden. Dette felt kan udfordres.	<b>Ukendt område:</b> Indsigt på et bevidst plan, som hverken fokuspersonen eller andre har. Dette felt kan udfordres.





**Figur 11.21 Joharivinduet – Eksempel 1**

Kim	Kendt af mig	Ikke kendt af mig
Kendt af andre	<p><b>Åbent område:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stærk</li> <li>• Dygtig</li> <li>• Kan formidle</li> <li>• Kompetent til at tale engelsk</li> </ul>	<p><b>Blindt område:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mine kollegaer føler sig underlegne</li> <li>• Andre har svært ved at komme til orde, når jeg er til stede</li> <li>• Jeg er meget hurtig.</li> </ul>
Ikke kendt af andre	<p><b>Skjult område:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan ikke sove, når jeg skal holde indlæg på engelsk</li> <li>• Koldsved</li> <li>• Hjertebanken</li> <li>• Øget svedproduktion</li> <li>• Indre uro</li> </ul>	<p><b>Ukendt område:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg er jo bange</li> <li>• Er uærlig og holder en facade, der ikke er mit sande jeg</li> </ul>

**Figur 11.22 Refleksionsvinduet**

<p>Of course!</p> 	<p>Thank you!</p> 
<p>Aha!</p> 	<p>Yes!</p> 

**Figur 11.23 Refleksionsvinduet – Eksempel**

<p>Of course!</p> <p>Jeg kan min teori Jeg dumpede, fordi jeg er alt for nervøs Jeg ligger blandt de bedste på holdet</p> 	<p>Thank you!</p> <p>Jeg har nye værktøjer til tackling af nervøsitet Ny indsigt Bevidsthed om, hvad der trigger min nervøsitet</p> 
<p>Aha!</p> <p>Det er de små ændringer, der gør udfaldet Jeg styrer selv min nervøsitet Gør det samme til filosofi eksamen som til matematik eksamen</p> 	<p>Yes!</p> <p>Jeg består Jeg styrer Jeg glæder mig</p> 



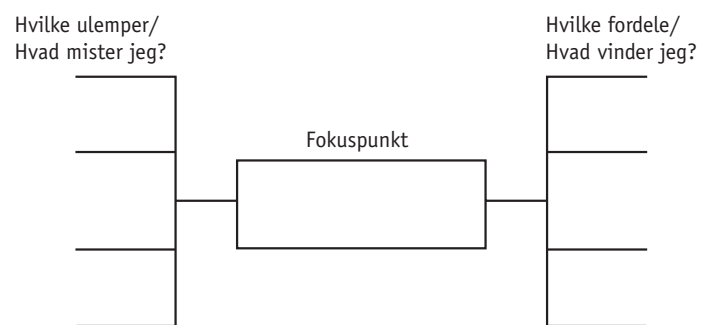
**Figur 11.24 Goal Grid**

	Hvad du ønsker	Hvad du ikke ønsker
Hvad du har	Hvad ønsker du at bevare?	Hvad ønsker du at fjerne?
Hvad du ikke har	Hvad ønsker du at tilføje?	Hvad ønsker du at undgå?

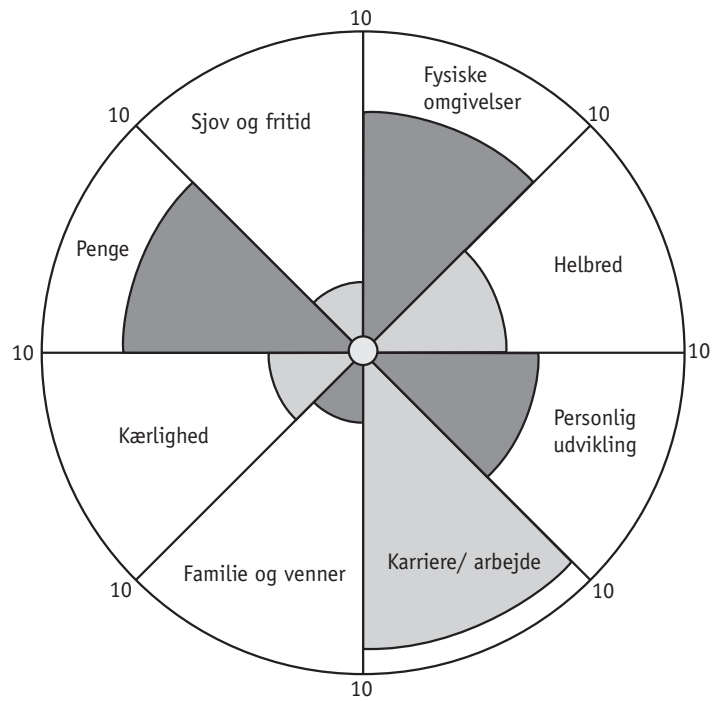
**Figur 11.24 Goal Grid – Eksempel**

		Hvad du ønsker	Hvad du ikke ønsker
Hvad du har		<p>Hvad ønsker du at bevare?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- frihed</li> <li>- tid til mig selv</li> <li>- selvstændighed</li> <li>- nærhed</li> <li>- tid sammen med veninde</li> <li>- sjov</li> <li>- fest</li> </ul>	<p>Hvad ønsker du at fjerne?</p> <p>Være alene om:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alle beslutninger</li> <li>- at rejse</li> <li>- at spise</li> <li>- at gå i teater</li> <li>- at feste</li> </ul>
Hvad du ikke har		<p>Hvad ønsker du at tilføje?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- partner med voksne børn</li> <li>- partner med lyst til rejse, sjov og grin</li> <li>- partner med selvstændighed</li> <li>- ligeværdigt forhold</li> </ul>	<p>Hvad ønsker du at undgå?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mandschauvinistisk partner</li> <li>- fængselsforhold</li> </ul>

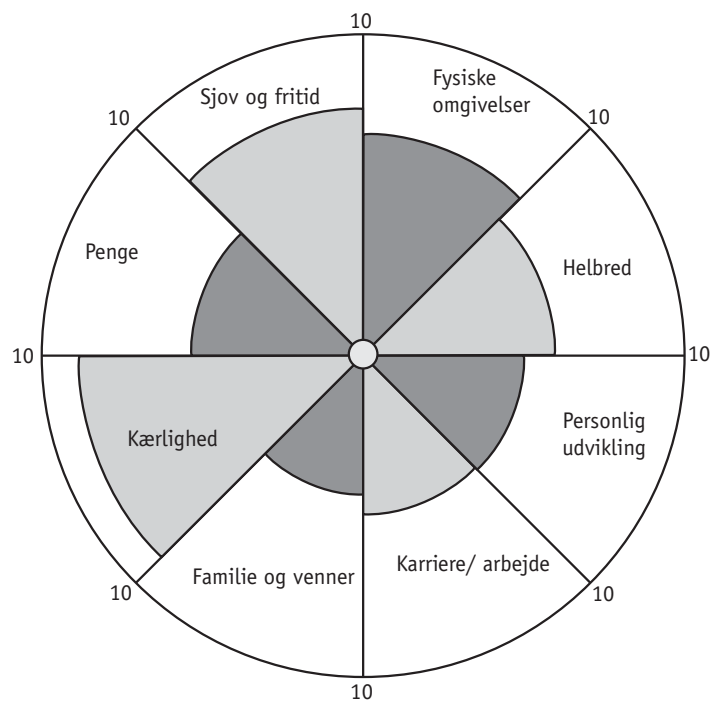
**Figur 11.25 Poler**



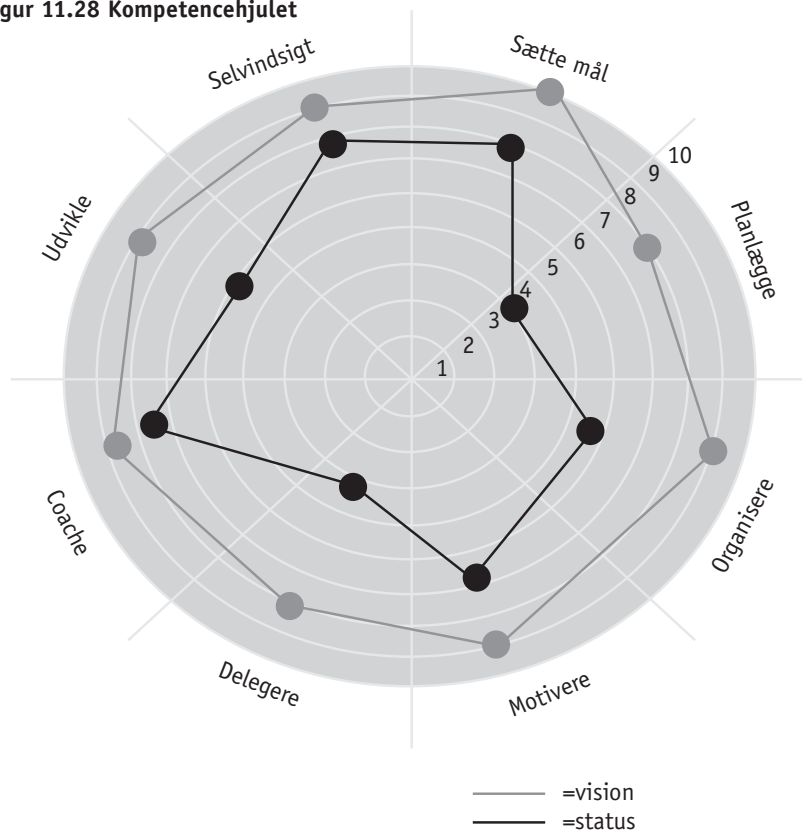
Figur 11.26 Aktuelt livshjul



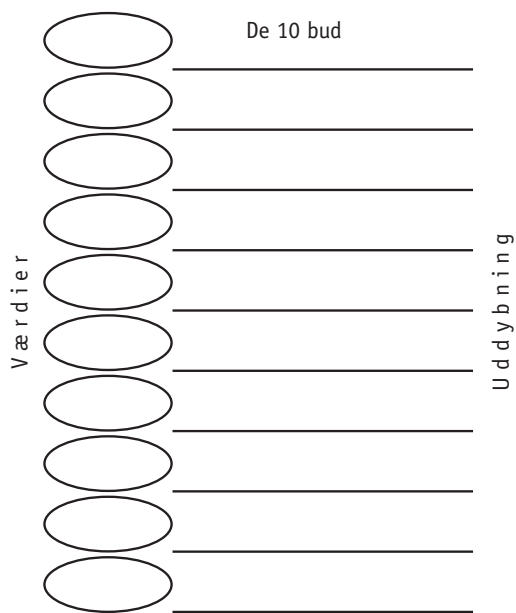
Figur 11.27 Ønsket livshjul



Figur 11.28 Kompetencehjulet























**Figur 12.1 De 10 BUD – livsområder**



**Figur 12.2 De 10 bud – specifikt tema**

De 10 bud

Ego	Andre
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	



**Figur 12.3 De 10 livsområder – Trin 2**

De 10 bud

Ego

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Andre

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

**Figur 12.4 De 10 bud – specifikt tema eksempel Trin 1**

De 10 bud

Engagement	Vi lægger vores fulde opmærksomhed i projekterne
Fleksibilitet	Vi kan supplere hinanden og er parate til nye opgaver
Initiativ	Alle tager initiativ og del i nye idéer, udførelse og afslutning af projekter
Udholdenhed	Vi bliver ved, til projektet er udført
Loyalitet	Vi er loyale overfor de beslutninger, vi træffer
Ansvar	Ansaret ligger hos den enkelte

**Figur 12.5 De 10 bud – specifikt tema eksempel Trin 2**

		<b>De 10 bud</b>	
Ego		Andre	
Engagement	Vi lægger vores fulde opmærksomhed i projekterne	Socialt samvær	At være sammen med kollegaer. Projekter vælges efter kollegasammensætning i stedet for tema
Fleksibilitet	Vi kan supplere hinanden og er parate til nye opgaver	Ledelse	De mener, jeg har ansvar for beslutninger vedr. projekter
Initiativ	Alle tager initiativ og del i nye idéer, udførelse og afslutning af projekter	Loyalitet	De overholder aftaler og er loyale i forhold til deres projekter
Udholdenhed	Vi bliver, ved til projektet er udført	Sikkerhed	De tager ingen chancer, og det er vigtigt at holde sig til det, de kender
Loyalitet	Vi er loyale overfor de beslutninger, vi træffer	Uafhængighed	De holder af den frihed og det ansvar projekterne, giver dem
Ansvar	Ansvaret ligger hos den enkelte	Hygge	Det skal være rart at være på arbejde

Figur 12.5 De 10 bud – specifikt tema eksempel

De 10 bud	
Ego	Andre
1. <u>Engagement</u>	1. <u>Ledelse</u>
2. <u>Ansvar</u>	2. <u>Uafhængighed</u>
3. <u>Fleksibilitet</u>	3. <u>Socialt samvær</u>
4. <u>Loyalitet</u>	4. <u>Hygge</u>
5. <u>Udholdenhed</u>	5. <u>Sikkerhed</u>
6. <u>Initiativ</u>	6. <u>Loyalitet</u>

**Figur 12.6 10 aktiviteter**

Aktiviteter – vild med!

😊	_____
😊	_____
😊	_____
😊	_____
😊	_____
😊	_____
😊	_____
😊	_____
😊	_____
😊	_____
😊	_____

**Figur 12.7 Personlige værdier**

	Opfyldes	Opfyldes ikke	Fremtidig prioritering
Status quo - Lige nu	A	B	E 1. _____ 2. _____
Status dynamo - Ønsker at styrke	C	D	3. _____ 4. _____

**Figur 12.8 Værditrappe**

