



reportage



Text:
Tomas Stark



Foto:
Åsa Liljekvist

Tränare i framgång

Vad ska jag göra med mitt liv? Vad vill jag? Allt fler tar hjälp av en personlig coach för att få svar. Och svaren finns redan – inom oss.

Ingen kan ha bättre kunskap om vad du vill än du själv, men många är så stressade i dag att man behöver hjälp att stanna upp och fundera, säger Carina Kindkvist.

Hon startade coachförmedlingen Coachhuset på Lidingö för drygt fyra år sedan. Då fanns inte många stockholmare i branchorganisationen International Coach Federation, ICF. I dag är de drygt 150.

– Intresset har exploderat. Det märks också i hur många som vill gå coachutbildningar, säger Carina Kindkvist.

Det finns karriärcoacher, relationscoacher, datingcoacher, ”sluta röka”-coacher bland många andra nischer. Men i grunden handlar allt om samma sak, enligt Carina Kindkvist.

– Det är ett revolutionerande sätt att utvecklas. Coaching bygger på att du har kunskap, det gäller att plocka fram den. Alla som vill banta vet ju vad man ska göra. Det behövs ingen expert, men det behövs hjälp med att motivera, välja metod och hålla sig till den.

Exakt hur svaren och kunskapen ska ”plockas fram” varierar från person till person. Men mycket handlar om att lyssna aktivt och stötta till hundra procent.

– Att ha en egen coach är att ha tillgång till en person som har tid för dig, bryr sig och tycker att du är fantastisk. En som ställer krav och utmanar dig, men hela tiden står på din sida. Att ha en sådan mår man bra av.

Begreppet coaching kommer från idrottsvärlden och fördes in i näringslivet på 1980-talet av den engelske racerstjärnan Sir John Whitmore.

– Idrotts- och säljcoaching handlade då mycket om att motivera, ”du ska sälja tio enheter på en vecka, kom igen”. Ganska ytligt. 2000-talets coaching går djupare. Det gäller att hitta sina egna sätt att sälja, exempelvis, och sin egen motivation. Då växer man som människa i stället för bara ytlig motivation för stunden.

Coachhusets kunder är framför allt stora företag som vill utveckla sina anställda, oftast chefer.

– Det är där de tycker det är värt att satsa, säger Carina Kindkvist.

Men även privatpersoner är välkomna. De kan få en mindre erfaren coach och därmed komma lite billigare undan.

– Det viktigaste är personkemin. Ofta stämmer den bäst med någon som är ganska lik en själv, men ibland kan vi diskutera och föreslå en lugn och analytisk coach till en uttrycksfull person om vi tror att det skulle ge bäst resultat, säger hon.

Företaget har cirka 100 coacher i Stock-

holm, många av dem på Lidingö. Carina Kindkvist har allt mindre tid till att coacha själv, men det händer. Som denna eftermiddag.

Ingela Westling kommer direkt från jobbet och är uppe i varv när hon stegar upp på övervåningen och slår sig ner i en fåtölj i vardagsrummet.

– Ta ett djupt andetag, säger Carina Kindkvist innan hon definierar förutställningarna för dagen.

Ingela Westling förklarar att hon snart ska föda och att hon vill få hjälp med vad hon ska göra sedan för att inte ”bara gå in i dimman jobbmässigt”.

– Vad vill du ha ut av samtalet? undrar Carina Kindkvist.

– Det är brett, svårt att säga. Kan du ge mig några tankar, visioner, mål.

– Jag tänker inte ge dig några, men vi kan plocka fram dem.

Grundfrågan är om Ingela ska fortsätta att vara både anställd och egenföretagare eller om hon ska satsa helt på egen hand.

Carina frågar hur det exakt ser ut i dag och undrar om det finns risk att det dyker upp nya alternativ under processen.

– Och skulle du i så fall vilja det?

– Ja, jag gillar ju det. Alternativ. Men då blir det lite rörigt. Det är därför jag är här.

Ingela resonerar vidare, då och då med hjälp av små frågor från Carina, och kommer fram till

att hon kanske har för höga krav på struktur.

– Jag kanske ska jobba deltid, det kanske räcker som bas, och se vad det blir utöver det. Jag trivs egentligen med att ha det så. Nu gäller det att kolla om deltidsjobbet räcker ekonomiskt och säkra det. Det kanske inte är så rörigt.

I slutet av samtalet sammanfattar Carina Kindkvist och frågar om Ingela Westling har sett något nytt.

– Att jag tror att jag lever i en mer kaotisk tillvaro än jag gör. Och att det kan vara okej att inte ha allt klart. Det finns en poäng i att prata om det så det kan få ligga och mogna.

Det blev ett ganska kort samtal, men ungefär så kan det gå till. En coach anlitar man månadsvis som ett abonnemang och då brukar två schemalagda samtal ingå, antingen att man ses eller över telefon.

– Utöver det kan man ha kontakt via mejl och man kan få hemläxor som man ska klara av. Coachen har inte obegränsat med tid, men han eller hon har totalt fokus på dig. Man köper engagemang, säger Carina Kindkvist.

Utöver Coachhuset står hennes Smart-bil parkerad. På den står det: ”Hur framgångsrik tords du bli?”

– En coach lyfter fram det du är bra på, fokuserar inte på det som är problem utan på det som är möjligt och jobbar vidare på det, säger Carina Kindkvist.

Så bemöter du coachen

Carina Kindkvist tipsar om några saker att tänka på för den som ska anlita en coach:

► Coachen har ett sätt att lyssna och bemöta dig som inger förtroende. Det är lätt att prata med coachen och det är du som pratar mest under samtalet.

► Det känns som att coachen har all tid för dig. Coachen är lugn, fokuserad, engagerad och intresserad.

► Coachen lyckas gå på gång sätta fingret på det som är kärnan och det du tänker innerst inne men inte lyckas få fram.

► Coachen utmanar dig. Du kanske får en tuff uppgift som svider lite, men du vet att det är vad du borde göra för att ta ett stort kliv vidare.

► Du lämnar coachsamtal styrkt. Din självkänsla har ökat och du känner att du växer.

► Du tar tag i dina uppgifter/relationer/situationer med en större lätthet.



”Jag tror att jag lever i en mer kaotisk tillvaro än jag gör”, säger Ingela Westling, kund hos Carina Kindkvist.