



Publicerad 31 mars 2012 kl. 00:00 Uppdaterad 1 april 2012 kl. 15:04

## De fick en skjuts fram av sin coach

**I november i fjol förde vi samman livsstilscoachen Agneta Andersson med Jenny och Lars Schönström. Paret hade rejält tuffa småbarnsår bakom sig och behövde hitta tillbaka till varandra för att kunna ta itu med framtiden. När vi nu några månader senare träffar vi dem igen har de lyckats hitta mer balans i tillvaron och känner att de är på rätt spår.**

Familjeliv. Under en tid har livsstilscoachen Agneta Andersson, som driver företaget Friskoteket i Helsingborg, fått vara den som sett utifrån på Jenny och Lars Schönströms relation. De ville gå från tanke till handling och förändra beteendemönster och inställningar till saker och ting för att få ett mer kärleksfullt förhållningssätt. Agneta Andersson träffade paret några gånger och gav dem konkreta uppgifter i form av hemläxor mellan coachningen. Men framför allt fick hon dem att börja tänka annorlunda och utifrån nya perspektiv.

– Med ett perspektivseende blir man mer medveten om sina egna och andras tankar och känslor och vad det leder till för beteende. Ju mer medveten man blir desto lättare är det att märka när man faller tillbaka i ett repetitivt mönster, säger Agneta Andersson.

När mesta av coachningen ligger bakom dem är Lars och Jenny Schönström mer än nöjda.

– Alla kan behöva en coach med jämna mellanrum. När något händer och tillvaron blir jobbig kan man behöva en utomståendes blick. Samtidigt måste man själv kämpa mot målet, säger Lars Schönström.

– Det var mycket jobb i början, många timmar av ansträngningar kring det gemensamma syftet framför allt. Vi hade dagliga uppgifter så det var en ständigt pågående process, men vi hade aldrig några tankar på att ge upp. För oss handlade det, och handlar fortfarande om, att ta tag i ett projekt som ska vara livet ut, säger Jenny Schönström.

Paret har en son som är tolv år och tvillingpojkar som fyllt sju. De förlorade ett barn för åtta år sedan och när Jenny blev gravid igen var det början på en omtumlande och svår tillvaro eftersom tvillingarna blev sjuka redan i livmodern. För ett år sedan blev familjens nya hus klart och då började de känna att det var läge för nystart för att inte tappa bort glädjen till livet bortom alla sjukhusbesök och yttre projekt. I det läget fick de med tidningens hjälp möjlighet att träffa livsstilscoachen.

– Jag hjälpte dem att hitta ett gemensamt agerande och hur de skulle ta kontakt med sitt inre. Nu några månader senare märker jag att målet gör att både syfte och riktning är tydliga för dem. Det i kombination med ökad självinsikt gör det lättare att styra dit man vill även när man kommer bort sig ibland. Klara blir vi aldrig, livet lär oss hela tiden om vi bara är öppna för det, säger Agneta Andersson.



Att få hjälp av livsstilscoachen Agneta Andersson, till vänster i bild, har betytt mycket för Jenny och Lars Schönström och de kommer att fortsätta att hålla kontakt. – Agnetas engagemang i kombination med hennes erfarenhet har hjälpt oss att komma på rätt spår. De verktyg som vi fick gav snabba resultat och sedan var det bara att flyta med på den vägen, säger Jenny Schönström.

HD/NST FREDRIK JOHANSSON

Lars Schönström vill inte påstå att coachens röst ekar i hans huvud, men däremot bär han med sig känslan som uppstod vid deras första möte.

– Ambitionen att vilja förändra finns kvar och den återkommer jag till. Då kan jag till exempel tänka på annorlunda sätt i olika situationer, säger Lars Schönström.

För Jenny Schönström är den största vinsten att hon och maken gemensamt startade en inre resa

– Innan Agneta kom in i bilden jobbade jag med mina egna utmaningar och nådde sällan ända fram. Det hjälpte verkligen att vi blev två mot samma mål. Det starkaste i hela coachningen var att hitta syftet bakom, inte bara sätta upp mål, säger Jenny Schönström.

För Jennys del har coachningen inneburit många behövliga insikter. Hon tycker redan att hon kunnat hitta ett förhållningssätt som ger balans hon vill ha. Hon har också blivit bättre på att känna tacksamhet och vara nöjd med det hon har.

– Jag har fått en möjlighet att se på saker på ett annat sätt och insett att jag har ett val. Hela tiden. Hittills har jag bara lurat mig själv genom att sätta upp nya mål och tvinga mig att göra ännu fler saker. Jag måste sluta leta efter något jag älskar och i stället älska det jag gör. Jobba med acceptansen i stället för att kämpa för att passa in, säger hon.

Agneta Andersson är å sin sida glad över förtroendet hon fick av paret och sammanfattar sin insats:

– Jag hjälpte dem att skaffa "nya glasögon" med sikte på möjligheter. Dessutom fick de skrattsalva och kärlekspulver med sig i fickan!

**Marika Rasmusson**

*marika.rasmusson@hd.se*

042-489 93 73

---

Ansvarig utgivare: Sören Karlsson