



Publicerad 18 december 2011 kl. 04:00

"Jag får människor att tänka efter"

Familjeliv. Missnöje på jobbet, kört fast i relationen eller livet stressar på för mycket. Så ser situationen ut för de flesta av livsstilscoachen Agneta Anderssons klienter. Men den som kommer till hennes mottagning på Friskoteket i Helsingborg och sjunker djupt ner i soffan i tron att få hjälp, lär räta på ryggen fortare än kvickt. Agneta Andersson är tydlig med att hon står för stöd, uppmuntran och verktyg. Resten är upp till klienten - det vill säga i princip hela jobbet.

– Alla snubblar vi men vi måste resa oss och försöka på nytt. Coachning kräver engagemang, mod och öppenhet, men det viktigaste är att klienten är handlingsinriktad och att lusten så småningom överstiger rädslan för det nya. Jag kan ge nya perspektiv och utmana andras tankar men det är de som ska sätta målen för att ha en riktning att jobba efter.

Coachningen utgår även från hennes egen livserfarenhet och möten med andra människor.

– Jag har naturligtvis inte upplevt allt som mina klienter gjort men kan känna igen bitar av det mesta, säger hon.

Ibland innebär Agneta Anderssons insats enbart att visa på nya förhållningssätt, i andra fall behövs mer omfattande coachning under en längre period.

– Många ser inga alternativ till det läge de befinner sig i. Ofta har de försökt att förändra saker under lång tid men problemet är att de har gjort likadant hela tiden. Då gäller det att skapa nya utgångslägen och utmaningar.

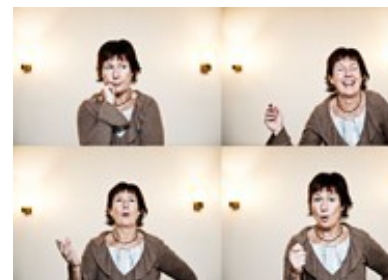
En typisk fråga från Agneta Andersson till en klient är: "Vad är det egentligen du vill?" En annan lyder: "Hur skulle det vara om du inte hade dina begränsningar?" Och hon är inte nöjd förrän det levereras genomtänkta svar.

– Mitt viktigaste budskap är att man måste få kontakt med sitt inre, det vill säga formulera för sig själv vad som är viktigast i livet. Sedan kan målet bli allt från att hitta ett nytt jobb, känna sig lugn och stressfri hemma eller vara glad på jobbet. Ofta handlar det om relationer.

När målet är utstakat ska det kopplas till det egna beteendet, det vill säga vad man gör för att nå dit. Oavsett dilemma är den största utmaningen är låta processen ta sin tid och inte forcera fram resultaten.

– Människan styrs ibland av minsta motståndets lag. Det är mänskligt att inte alltid välja fullkornsmackan framför en kanelbulle. Man orkar inte alltid göra ansträngningar trots att man vill. Och tyvärr är många alltför styrda av vad andra ska säga, i stället för att stå för vad de själva tycker.

Men med uppmuntran, stark självkänsla och självförtroende samt mental träning och ibland meditation för att till exempel lära sig att snabbt ändra sinnestillstånd, kan det alltså gå vägen. För Agneta Andersson själv ligger belöningen i att se hur människor tar bort otillräcklighetstankar kring sig själva och utvecklas i en positiv riktning.



Agneta Andersson har ett uttrycksfullt kroppsspråk och utstrålar energi när hon berättar om sitt arbete. Hon är internationellt certifierad coach och arbetar även som utbildare och föreläsare.

HD/NST TOBIAS ANDERSSON

– Possibility thinking. Konsten att glädjas i stunden. För det är ju ingen risk att man är glad jämt! Så är livet, ständigt föränderligt, men samtidigt fantastiskt.

Marika Rasmusson

marika.rasmusson@hd.se

042-489 93 73

Ansvarig utgivare: Sören Karlsson