



# "Lifecoaching"

## Stanna, fundera, reflektera & nå dina mål

Ibland undrar man ifall det finns en ände för allt man ska klara av, och lyckas med.

Vart man än går ser man citat som "sju vägar till lycka" eller "så här blir du lycklig". Men måste man faktiskt lyckas med allt? Det finns alltid saker man kunde bli bättre på. Borde man inte istället lära sig att leva med sina brister.

"Lifecoaching" tar upp just dessa tankar och problem, som är centrala för många människor, i alla åldrar. Här vill man klara av problem, men man gör det med hjälp av att se på framtiden, och inte på det förflutna. De tre främsta sorterna av "coaching" är life-, business- och relationscoaching. Men de är ofta tätt sammankopplade.

Min första reaktion när jag hörde om lifecoaching var negativ. Jag såg inte idén med att dra yrkesrelaterade och personliga frågor över samma kam. Men världen är inte så glasklar som man ibland tror. För många är arbetslivet, familjelivet, relationer, tätt sammankopplade. Och det kan vara svårt att se gränserna, vilket kan leda till problem. Nya situationer och problem kräver också nya sorters lösningar, och dessa lösningar är värd att ta tänka på. Det förstod jag när jag intervjuade **Sonja Vainio**, som arbetar som lifecoach i Helsingfors.

**Vad handlar lifecoaching egentligen om, ur er synvinkel?**

Egentligen är lifecoaching inte en så bra benämning, det borde kanske kallas "coaching för ett bra liv" eller något liknande. Kunden får hjälp med att sätta upp mål, och att uppnå dem. Det handlar om att stanna upp och fundera.

**Varför behöver människor lifecoaching?**

Världen förändras. Vi är hela tiden omgivna av media och vi är konstant anträffbara. På olika sätt får vi hela tiden höra hur man blir lycklig, och hur man borde bli lycklig. Detta kan för många leda till ångest.

Gällande yrkeslivet, så har man idag väldigt många alternativ. Om man jämför med hur det var för 30 år sedan så är det idag en totalt annan värld. Dagens breda urval har lett till att många inte kan besluta sig och har svårt med att veta vad som är rätt för en.

**Kan man se det som en sorts terapi?**

Nej, det är inte terapi. Inom terapin blickar man bakåt, medan man inom livscoaching endast blickar framåt. Man koncentrerar sig på framtiden.

**Är lifecoaching ett fenomen som hittas endast i västvärlden?**

Jo, i princip är det väl ett västligt fenomen. När jag besökte USA lade jag märke till att det även var vanligt förekommande där. Jag var på resa och träffade en familj, i vilken ett av barnen funderade på att åka utomlands. Då satte de sig, en stor del av släkten, och

funderade och diskuterade tillsammans. Den vanan har man sällan i vår del av världen, därför kan livscoaching vara ett bra alternativ.

**Hurudan är en bra "coach"?**

En som respekterar sin kund, lyssnar, är till hjälp, uppmuntrar, men som även ifrågasätter sin klient. Coachen ska hjälpa kunden att nå sitt mål, men ändå inte göra saker för den.

**Vilken ålders personer tar kontakt med er?**

I alla åldrar. Men inte personer under 20 år.

**Är era kunder oftare män eller kvinnor?**

Eftersom jag är en kvinna så är det nog oftare kvinnor som tar kontakt. Jag skulle säga att ungefär 20 % av mina kunder är män och 80 % kvinnor.

När jag läste om livscoaching på internet fick jag känslan av kvinnor ofta "cochas" i personliga frågor, och män i arbetslivs-frågor. Är det så?

Jag skulle inte säga att det är så. Kvinnor talar också om arbetsrelaterade frågor. Det är vanligt att män kommer för att tala om

yrkesfrågor, men i något skede märker de att allt inte är bra i det personliga livet heller. Då kommer man in på de personliga frågorna om livet, fritid, m.m. Det handlar om att hitta en balans.

**Har du något speciellt du vill säga till ungdomarna som läser den här tidningen?**

Många viktiga val görs när man är ung. Det är viktigt att man lyssnar på sig själv.

Det är viktigt att diskutera med andra, men sist och slutligen måste man lyssna på sig själv, så att man kommer fram till vad man själv vill.

Gällande yrkesval kan det vara mycket svårt att bestämma sig. Men kom ihåg att det aldrig är för sent att byta inriktning. Dessutom lär man sig av allting, så ett felsteg kan vara nyttigt.

Det är viktigt att man inte blir ensam med frågor och funderingar. Det kan vara bra att tala med familjen, men de är sällan opartiska, så tala därför även med en utomstående, som ser på saken med andra ögon. Men det viktigaste är ändå att man litar på sig själv. Man skall tro på sina drömmar och följa dem!