

Livslæring

Du kan bruke coachen til mye mer enn å finne riktig jobb. I dag skal vi lære å si nei!



Jeg kan hjelpe deg hvis du:

1. Trenger nye mål.
2. Står overfor vanskelige valg eller konflikter.
3. Vil finne ut hvem du er, hva du vil og hva som er viktig for deg.
4. Vil avdekke hindringene i livet ditt.
5. Vil lære å lede deg selv.
6. Vil lære å prioritere bedre.



Coach
Berit W. Andsem

KREMT, PÅ TIDE å bekjenne noen synder: Jeg har utallige støttemedlemskap i Sats, jeg har stått og skreket til mine skjønne døtre i rødglødende sinne, og jeg er så konfliktsky at det er til å grine av. Alt er ting jeg gremmes over. Jeg skulle så gjerne vært både sprekere, tøffere og roligere.

En fattig trøst er at jeg vet jeg ikke er alene – selv Dalai Lama har

forbedringspotensiale. Og det som er så innmari fint, er at det går an å endre atferd vi erger oss over.

Denne serien hjelper oss å få det til. Coach Berit W. Andsem i Coachteam AS har møtt tre damer med hvert sitt problem. Vi har fulgt dem på veien.

Møt Mette som skal si nei

Navn: Mette Tranbø Stenseth
Alder: 40
Situasjon: Enslig tobarnsmor med tre jobber
Problem: Klarer ikke å si nei.

Få det bedre
– lær å si nei!



Nikkedukken

AT METTE Tranbø Stenseth (40) sliter med å si nei, kan virke uforståelig. Hun er et fyrverkeri av ei dame som tilsynelatende bobler over av selvtillit. Som enslig tobarnsmor med tidvis tre jobber, har Mette nok å gjøre. Men siden hun alltid sier ja, kjører hun for eksempel folk hjem fra fester hun selv ikke har vært på, mens hun innvendig banner over hvor dum hun er.

Men nå har hun fått nok av å plumpe ut med et «ja», når hun mener «nei».

– Det verste er at jeg tilbyr meg å hjelpe før folk en gang har spurt! Selvutletteren, det er meg, sier Mette.

Coach Berit W. Andsem nikker til hjertesukket.

– Mange synes det er vanskelig å finne og tørre å bruke sitt virkelige nei, både overfor barn, venner og kolleger. Det handler om å våge å være tydelig. Dersom du smiler når du sier nei, skjønner ikke folk at du virkelig mener det. Det må være samsvar mellom kroppsspråket ditt og det du sier, forklarer Berit og tar med Mette på en mental reise.

Ved hjelp av gode spørsmål fra Berit, setter Mette ord på følelser rundt problemet og hva det vil gi henne å

METTES HJEMMELEKSE

- Tenk meg om før jeg sier «ja».
- Har jeg lyst til dette?
- Kjenn på de ekte ja'ene og de ekte nei'ene.
- Legg merke til positive ringvirkninger.
- Reflekter over seire, kjenn på gleden og klapp meg selv på skulderen.

slutte å si «ja» når hun mener «nei». Hun blir bevisst på hvilke ringvirkninger endringen vil ha, både for henne og dem hun er glad i.

Mette innser at hun har latt andre styre livet sitt. Berit sammenligner det med en fjernkontroll. Andre har trykket på den, og Mette har gjort det de ønsker.

– Vil du styres av en fjernkontroll, spør Berit igjen og igjen.

Til slutt blir Mette så provosert at hun nærmest roper «nei!». Øynene lyser av sinne, og det er tydelig for alle og enhver at *dette* nei'et mener hun.

– Nå går jeg ikke lenger på akkord med meg selv. Å snakke med Berit var dyttet jeg trengte, sier Mette, som også jobber som taekwondolærer.



Sliter du også med å si nei?

Her er metodene Mette brukte. Kanskje de kan hjelpe deg også?



Modell 1: SMARTØF

Mette brukte SMARTØF-metoden, som er en måte å definere målet på. Forbokstavene i hver av de følgende punktene lager ordet SMARTØF, som gjør det enklere å huske:

- ✓ Spesifikt – å klare si nei.
- ✓ Målbart – sjekk hva du sier ja til og hva du sier nei til. (Separer det fra folks forventninger til deg).
- ✓ Attraktivt – hva er motivasjonen? For eksempel: Få det bedre med deg selv, oppleve ektefølt glede, lettelse.
- ✓ Realistisk – hva er et realistisk mål?
- ✓ Tidsbestemt – den første e-posten hvor du sier nei til noe skal sendes i kveld innen kl. 21.
- ✓ Økologisk – hvilke ringvirkninger vil endringen få for de som betyr noe for deg? F.eks: Hvordan påvirker det datteren din at du klarer å si nei? Svar: Hun slipper å høre meg syte.
- ✓ Formulert positivt – fokuser på det du ønsker å gjøre eller få til, ikke det du ikke vil gjøre/vil vekk fra.

Modell 2: Tilstandstrekanten

For en optimal hverdag, sørg for å holde balansen mellom sidene i trekanten:

Kroppspråket

Det du sier til deg selv og andre

Den gode følelsen du ønsker å ha med deg i en gitt situasjon.

Overbevisningen/fokuset ditt

F. eks: – Jeg er lykkelig.
– Det ordner seg!

Slik jobber coachen

- En coach har ingen tryllestav, motivasjonen må være på plass.
- Coachen klargjør hva du ønsker å oppnå og hvordan.
- Coachen henter frem det som ligger i underbevisstheten din og ressurser du allerede har i deg.
- Du vet selv hva løsningen er, coachen hjelper deg å formulere og finne den.
- Ved å mentalt lede deg fremover i tid, så du fysisk føler hvordan det kjennes når målet er nådd, blir veien kortere, og barrierene lavere.
- Når målet er definert, setter dere ord på positive konsekvenser av endringen.
- Coachen legger en handlingsplan og konkretiserer mål for neste møte.

Husk: Du kan ikke forandre andre, men gjennom å endre deg selv, vil du endre måten andre omgås deg.



Ofta har vi svarene selv, men coachen vet å stille de riktige spørsmålene.

Dermed kjenner hun fysisk hvordan et ektefølt nei kjennes.

Full av pågangsmot drar Mette fra coachen. Like etter kommer sms-en: «Nå har jeg sendt e-posten jeg har gruet meg til så lenge, og jeg har ikke dårlig samvittighet!», står det.

FEM UKER SENERE:

– Selv om det fremdeles ligger på tunga å tilby meg å hjelpe folk, så svelger jeg det hvis det ikke føles ekte. Jeg forteller alle, også ungene mine, at jeg har gått på kurs og lært meg å si nei, forteller Mette med et smil.

Selvutsletteren, det er meg.

– Berit ga meg sparket jeg trengte. Før var jeg dumsnill, nå føler jeg meg mer ekte. Jeg har fått mer guts på jobben og er rett og slett gladere og sterkere. Og jeg har innsett at det faktisk ikke er min jobb å gjøre alle glade. Det rare er at jeg ikke dumper borti så mange av de situasjonene lenger, og dermed slipper jeg å gå på akkord med

meg selv. Før ville jeg kjefta og smelt på ungene mine og endt opp med å si ja likevel. Nå øver jeg meg på å ikke få dårlig samvittighet og på å være konsekvent.

E-POST: marte.glanville@hm-media.no

**Neste gang:
Bort med heksemammaen!**