



Frederikssund Avis lod sig coache af coach Pernille Sten Krohn. Foto: Finn Jørgensen

## Frederikssund Avis lod sig coache: Bekendelser fra en hvid sofa

Coaching er her og der og alle vegne. På avisen er vi blevet kimet ned af lokale kvinder, der har reetableret sig som coaches. Redaktionen lod sig derfor coache af Slangstrup-bosatte Pernille Sten Krohn. Her kan du læse dagbog fra et coachforløb.

*Af Martine Bentsen*

Du kender det sikkert alt for godt. Der er arbejdet, der er familien, der er blindkøb og forlist tosomhed, der er 'jeg henter, du bringer', og der er alt for meget af det. Så hvordan finder man så lige balancen mellem arbejdsliv og familieliv? Og når alle hverdagskortene er lagt på bordet - er det så i virkeligheden dem, som er de mest vigtige for dig lige nu?! Dét vil din coach helt sikkert også spørge dig om, som hun spurgte mig. Jeg indlod mig på at blive coachet i læsernes tjeneste hos Slangstrup-bosatte Pernille Sten Krohn, der sidste år sagde sit lønslave job op for at uddanne sig til coach på Danmarks største coachuddannelse hos coachguru'en Sofia Manning. Her kan du læse min personlige dagbog fra fire uger i det der for mig var fremmed land.

### **Slangstrup tirsdag den 6. januar klokken 9.16**

Jeg ved ikke om jeg er skeptisk, inden mit første besøg hos Pernille Sten Krohn, måske er det rettere en naturlig skepsis, eftersom jeg ikke kender nogen i min omgangskreds, der har været til coach (eller tør indrømme det) eller kender nogen, der har uddannet sig til coach. Bilturen til Slangstrup går med at tænke på, hvad det er jeg har sagt ja til. Jeg tænker på turen til skoletandlægen i folkeskolen, fra venteværelset var der tre døre, hvoraf den ene var tandlægen. Den tredje dør kan jeg ikke huske, men på den anden dør stod der 'skolepsykolog'. Ingen vidste rigtigt, hvad det præcist var en skolepsykolog gjorde, det eneste vi vidste var, at man ikke blev indkaldt over højtaleranlægget, som når man skulle til tandlægen. Jeg ved ikke, hvorfor jeg pludselig kommer til at tænke på den oplevelse, måske har det noget at gøre med, at jeg ikke helt kan skelne psykologen fra coachen. Jeg er ankommet, og Pernille åbner døren for mig. I den ene ende af huset har hun et lille enkelt indrettet arbejdslokale og

her bliver jeg placeret i en hvid sofa med udsigt til masser af overskyet vinterhimmel, toppen af naboens villatag og nøgne grene på en vinterkold busk i haven. Udsigten er dragende og mit blik flakker mod den overskyede vinterhimmel, når jeg ikke umiddelbart kan svare på Pernilles spørgsmål. Der er dæmpet musik, som er næsten meditativ, der er behageligt lys og der er 'min coach' overfor mig i en rigtig gammeldags lænestol med ører. 'Min coach' - jeg smager lidt på ordene inde i hovedet, mens jeg sætter mig til rette i sofaen, det lyder sådan lidt frelst, men Pernille understreger, at hvis der er noget jeg har svært ved at sige, så kan jeg jo altid bare sige: "Min coach siger, at det er vigtigt for mig, at ...". Puha men det er altså også noget af en udfordring, for en ting er at sige, at man går til coach i arbejdsøjemed - i læsernes tjeneste - en anden ting er at erkende for sig selv, at timerne måske rent faktisk kommer til at have givet mig noget, som jeg ellers ikke ville have fået, for dermed vil jeg jo også være nødt til at erkende, at coaching ikke bare er en varm kartoffel eller noget for de frelste, men at det rent faktisk virker?! Jeg skubber mine egenbryggede kausalsammenhænge om i baghovedet, jeg skal jo lige i gang, og jeg er altså kun lige kommet. Vi snakker om mit privatliv, min fritid og mit arbejde, og i virkeligheden er det slet ikke en snak, men rettere en omvendt arbejdssituation, for her er det Pernille Sten Krohn, der er på arbejde, det er hende, der som en dydeborende journalist stiller spørgsmålene. Når hun mærker, at jeg undviger at svare, så spørger hun dybere ind til årsager og sammenhænge indtil vi sidder med det, der skal blive mit mål for min tid hos hende. Det, der begynder som et mål om at finde en balance mellem arbejdsliv og familieliv ender ved hjælp af skræmmende simple spørgsmål med at være et mål, om at blive en stærkere person - både privat og på arbejdet. Og da jeg efter to timer med refleksion og bekendelser i den hvide sofa i Slangerup vender snuden hjem mod redaktionen føler jeg mig opløftet. Ved hele tiden simpelt at spørge: 'hvad vil det give dig at...' har Pernille fundet ind til kernen af det, der lige nu er mit mål. Samtidig har jeg skullet sætte ord på, hvor jeg tror, jeg er om fem år, hvis jeg hhv. har ændret mig eller ikke ændret mig. Og med et går det op for mig, at coachings styrke er at sætte et håndgribeligt mål, som er 'ofrets eget mål' ligesom en sportstræner sætter et mål for sit hold eller for sin sportsudøver og herefter hjælper holdet eller vedkommende med at nå det mål, som de sammen er blevet enige om, at de kan nå.

#### **Torsdag den 8. januar klokken 13.02**

Tidligt denne torsdag morgen har jeg sendt Pernille en mail med de hjemmeopgaver, som jeg fik ved sidste session. Jeg har blandt andet skullet finde det, der skal være mit personlige mantra samt lave en prioriteret liste med mine otte værdipunkter. Udkastet til mit mantra begyndte aftenen før med: 'jeg er god nok', men efter flere overvejelser er det bare ikke lige det, som er kernen, og da jeg pludselig står midt i tandbørstningen og tænker på noget andet kommer det: 'jeg kan det jeg vil'. De otte værdipunkter er mere svære. Prøv lige selv at finde de otte ord, der er mest vigtige for dig eller kendetegner dig og prioriter dem! Det er umuligt, men jeg lader intuitionen råde, og den rammer så rigtigt, som det nu kan lade sig gøre, når man skal koge sit liv og sine følelser ned til otte ord! Nu sidder Pernille foran mig i lænestolen med et print af mine svar og spørger ind til mine prioriteter, som blev: 1. Anerkendelse 2. Familie 3. At kunne bruge mine evner til at hjælpe andre mennesker 4. Frihed 5. Venner 6. Udfordringer 7. At være glad 8. Retfærdighed. Samtidig taler vi om de personlige forhindringer, som jeg ved første session italesatte. Det var blandt andet, at jeg nogle gange giver op for hurtigt op. Er for dårlig til at sige nej - påtager mig for meget. Ikke prioriterer mig selv. Jeg er i den hvide sofa i to timer, men denne gang går tiden langsomt, hvor den første gang fløj af sted, så er vi nået til et niveau, hvor jeg kan mærke, at det bliver svært for mig. Jeg kigger rigtig meget ud ad vinduet i dag. Min tunge slår krøller, og jeg kan mærke, at der er nogle ting, der er svære at svare på, og Pernilles spørgsmål er

insisterende, og egentlig vil jeg bare væk, for vi er nået ned til materien til der, hvor det gør ondt. Vi skøjter ikke længere rundt på overfladen, men er dybt nede i de følelser og forhindringer der er afgørende for, at jeg er den, jeg er. Vi laver aftaler, som jeg skal overholde, blandt andet om at sige fra, og Pernille beder mig sende hende en mail, når jeg har indfriet vores aftaler. Det er som om, at netop det der med at skulle vende tilbage betyder, at man rent faktisk gør det, for et eller andet sted ved man godt, at det at tage handling i sit eget liv er alfa omega, men det er bare ofte mere bekvemmeligt at vente på, at beslutningerne træffer sig selv eller andre træffer dem for en.

### **Fredag den 22. januar klokken 13.00**

Jeg sidder i bilen på vej til Slangerup og har mest af alt lyst til at vende om, for det har været hårdt at komme ned i materien og tage fat på de ting, der virkelig rør mig. Men jeg gør det ikke, og det er jeg glad for, for jeg er alligevel nysgerrig og spændt på at fortælle Pernille om, at jeg er kommet videre, og hvordan jeg rent faktisk har taget hul på flere problemstillinger end dem, som vi har drøftet, og at jeg rent faktisk føler mig tættere end nogensinde på at blive en stærkere person, som jeg gerne vil være arbejdsmæssigt og privat. Ved at tage telefonen og ringe har jeg fået en drøm af et interview i stand - et drømmeinterview af dem, man som journalist kun får ganske få af - og det gør mig en smule stolt, at det rent faktisk er lykkedes at få et sådant interview. Jeg har fået en række værktøjer til at takle de problemstillinger, som tidligere har tricket mig, og jeg kan mærke, at mit mål er lige om hjørnet. Hvilke konsekvenser det får kan kun tiden vise, men jeg er meget lykkelig for, at jeg turde prøve at tage springet ud i et for mig tidligere fremmed land. Det er ikke sikkert coaching er noget for dig, at det er der du er, men jeg håber, at du nu har et bedre grundlag til at forstå, hvilke processer der foregår, når man bliver coachet.

### **Coachen Pernille Sten Krohn**

Hun er født 1972. Gift og mor til to mindre børn. Er oprindeligt uddannet Markedsøkonom, HD Afsætning og HD Organisation & Ledelse, men tog i 2007 uddannelsen som 'Business- og Life Coach' hos Manning Inspire ved coachguru Sofia Manning, som er en af de få ICF-certificerede (International Coach Federation) coachuddannelser herhjemme, som sikrer at coachen har modtaget mindst 120 timers undervisning og lever op til en række etiske regler. Hun arbejder i dag som certificeret coach fra hjemmet i Slangerup. Læs mere på [www.pernillesten.dk](http://www.pernillesten.dk)

### **Coaching ifølge Pernille Sten Krohn**

"En coach kan hjælpe med at identificere hvad der forhindrer i at nå målet/drømmen. Det drejer sig ikke om håb eller teori, men en spørgeteknik, der er modeleret efter dine tidligere opnåede resultater og individuelle behov. Alle besidder nemlig allerede nu en stor mængde fantastiske egenskaber og muligheder, det er blot et spørgsmål om at få kanaliseret kræfterne hen på at de kommer til at yde og præstere deres optimale. Og så er en coach god til at holde klienten op på målene!"

### **Coachspørgsmålene**

Tænk over; hvad du virkelig gerne vil opnå her i livet, hvad drømmer du om? Hvad er din største udfordring i skabelsen af det liv du ønsker dig? Hvad skal du indrømme overfor dig selv, for at få det liv du ønsker? Hvad skal du rydde op i mentalt og fysisk for at få det liv du ønsker? Hvad skal du give slip på? Hvad skal du begynde på? Hvad skal du acceptere? Hvad vil der ske, hvis du *ikke* gør det, du virkelig gerne vil? Hvordan vil du have det og hvordan vil det føles at være dig, hvis du *ikke* gør det du virkelig gerne vil? Når du om mange år sidder og ser tilbage på dit liv, hvad ville du så tænke om dig selv, hvis du fortsætter med at lade dig forhindre i at få det liv, du virkelig vil have?

Publiceret: 10. Februar 2009 11:00