

- Az ügyfél célja

„Saját témáimat képviselni”

„Önérdek érvényesítés”

- A folyamat

Formai megállapodások (szerződéskötés, keretek, titok), téma-megnevezés, cél-kitűzés.

3 alkalom, 3 helyzet, 1 téma.

1. előfeltevésem a folyamat kezdetén: Kliensemnél biztonságérzeti kérdés, hogy megismerjem és megértem helyzetének előzményeit. Ezért eleinte kevesebbet kérdezek, nagyon figyelek, visszacsatolok, elfogadó, megerősítő vagyok.

Ellazul, maga számára negatív viselkedéseit, megterhelő érzéseit egyre könnyebben megfogalmazza; bemélyülünk, teljes bizalmi viszony jön létre, melyben „ő dolgozik”, én „csak” kérdezek, támogatok. A saját felelőssége ezzel tökéletesen nála marad.

2. – bizalmi – előfeltevésem: ha 3 alkalomra ilyen fajsúlyú témával jelentkezett, akkor ő már „belülről tudja”, hogy van megoldás a számára!

Coachingunk **megoldás fókuszú folyamat**, a kívánt viselkedés és érzések kikísérletezésének, megalkotásának és alkalmazásának folyamata.

- Hogyan reagált az ügyfél? Minek volt azonnali előremozdító hatása, illetve mi vezetett hosszabb távon eredményre?

Figyelmem megnyugtatta, nyíltá tette: egyre fesztelenebbül képes vállalni gyengeségeit, sérelmeit.

A kérdéseim, intervencióim nyomán feltároló érzelmi és magatartás megoldásokra meglepődéssel, később eufóriával, az eredmények feletti örömmel reagál.

Azonnali előremozdító hatása az engedélykérést követően, kérdés formájában megfogalmazott szelíd konfrontációknak van (?Kinek akarsz megfelelni?).

Azonnali erős és hosszú távon eredményes hatása az eredmények megerősítő tudatosításának van (?Hogy is állsz most az elengedéssel? „... baromi jó! ...eldöntöttem, kilépek, és hogyan és mikor lépek ki, most én jól vagyok!”)

Hosszú távú eredményesség: a kimunkált megoldások alkalmazási tapasztalatainak megerősítő feldolgozása.

- Negatív ügyfél-reakciók

Kifejezett negatív reakció nem volt. Érzékenységét és biztonság-keresését mint helyzetet szelíden és határozott megoldásközpontú coaching-vezetéssel kezeltem – érzéseim tisztázása, a türelem megtalálása, Kliensem felé pedig a felhatalmazás: meg fogja találni magában azt, amire szüksége van.

- A te reakcióid

Teljes jelenlét, figyelem, érdeklődés, kíváncsiság, hallgatás; időt hagyva arra, hogy elgondolkodhasson közbevetéseimen, saját kijelentésein, ötletein. Észleltem, hogy a csönd, lassúság érleli benne az eredményt; engedtem.

Szégyenkezve megosztott közléseit elfogadtam, és megerősítettem arról, hogy rendben vannak, és a kijutás felé vezettem (!Ez nehéz lehetett. Mi segít/ett/ kijönni belőle?)

Felismeréseit, megoldásait üdvözöltem.

- Mi játszódott le benned? Ebből mit osztottál meg az ügyféllel? Hogyan kezelted dilemmáidat?

Mintha érzékeny, sérülékeny jószágot tartanék a kezemben; egy hirtelen, erősebb mozdulat, visszavetheti, viszont – túljutva ezen a szakaszon – gyorsan megerősödhet, magára találhat. Ennek a felelősségét éreztem: megtartani, támogatni a segítség túlzott aktivitása nélkül; a közeget biztosítani, hogy „saját magát megszülje”.

Belső dilemmám: aktív intervenció vs. várakozás, „gáz vs. fék”. Önreflexió: az én dilemmám az övéből fakad. Teljesítmény-sürgető érzésemet az ő keret-kötöttségei és saját magával szembeni maximalizmusa táplálják.

A felismerést követően megengedtem magamnak a türelmet, a lassúságot a folyamat során.

Ezzel a sürgetés eleme eltűnt, a coaching tere kitágult: van elegendő idő.

Érzéseimből azt osztottam meg, hogy milyen szép, ahogy lépésről-lépésre, saját erejéből halad előre.

Sikereinek örömein nyíltan osztottam vele.

- Milyen változásoknak kellett bekövetkezniük a cél eléréséhez? (az ügyfélben, benned vagy a folyamatban)

Kapcsolati változás: saját fenti változásom lényege az idő sürgetésének elengedése, a „gáz! üzemmód” készítésének megszelídítése volt. Ez Kliensem számára bizto(nságo)s közeget teremtett, amelyben ő már nyugodtan kísérletezhetett, tesztelhetett gondolatban, érzésben, ötletben, megvalósításban egyaránt.

- Hogyan járultál ehhez hozzá (mit csináltál, mondtál, miben hittél)?

Hitem előfeltevéseimen alapult (ld. folyamat-pont), és bizalomként volt jelen, amely révén kétségek helyett csakis a megoldásokra összpontosíthattunk.

- Érlelő csöndek
- Ismételt varázskérdés
- Múltbéli minták, megoldások, referencia-személyek („*Büszke is vagyok erre a döntésemre*”)
- A Kliens által hozott metaforák felhasználása („..., *de van egy pont.*” ?Ha azon a ponton túlkerülsz, mi van?)
- A felkínált jelenetek használata („... *de ezt P-vel kellene tisztázni.*” ?Képzeld el, hogy ezt teszed: mi történik...?)
- Érzelmi horgonyzás (?Megtetted. Milyen érzés?)
- Tudatosítás (?Hogy állsz most az elengedéssel?)
- Szelíd konfrontáció (?Kinek akarsz megfelelni?)
- Indulatok megengedése, támogatása
- Haladás mérése (?Mi van meg már ebből?)
- Sikeres scenárió felépítése (?Miért jó ez? Milyen érzés? Mi más? Mi változik még az által, hogy elérted?)

- Mit tanult az ügyfél?

1.) Magabiztosság, önbizalom. 2.) Konkrét akciók, megoldások. 3.) Erő, belső, hozzáférhető megoldások, képességek, források és tudatosodásuk. 4.) Van segítség, lehetséges továbblépni; van olyan módszer, amely támogatni tudja.

5.) Korrekciós hatás az áldozati paradigmából: „egy 'felettes hatalom' típusú kapcsolatban ő 'anullálva' van, a helyzetre semmiféle hatása nincs” – oldódás: igenis van beleszólása, lehetősége és ereje saját feltételrendszerét alkotni, megfogalmazni és ezzel egyenrangúként megjelenni a kapcsolatban.

- Mit tanultál te, mint coach?

1.) Megerősítés: a türelem kitágítja az időélményt, a kereteket, és mindenre jut idő, figyelem.

2.) A kezdeti sürgetés, a szűk időkeret engem segít a fegyelmezett működésben: ne engedjenek a kísértésnek, hogy oknyomozásba kezdjek, bármilyen csábító lehetőség kínálkozik is.

3.) Lehetséges lelki fejlődést, továbblépést is megvalósítani az okok feltárása, a tünetekkel való elmélyült foglalkozás nélkül (is), a megoldásra összpontosítva!

- ICF coaching kompetenciák?

B/3-4. Bizalom és közelség kialakítása az ügyféllel, A coach jelenléte

C/5-6. Aktív hallgatás, Hatásos kérdezéstechnika

D/9, 11. Akciótervezés, A haladás mérése és a felelősség kérdése