

„Amire másoktól vágyok, azt először önmagamnak kell megadnom.”

Fókusz a barokkos körmondatok helyett

Az ügyfél azzal keresett meg, hogy nem biztos abban, hogy a munkájában tényleg a helyén van, szeretné megtalálni a hivatását, a mindennapokban pedig következetes és fókuszorientált lenni. A nulladik találkozón elmondta, hogy a közös munka során azt kérné tőlem, hogy segítő kérdésekkel orientáljam, adjak visszajelzéseket a folyamatról, és „a coach tartsa kordában a barokkos körmondataimat, hogy jobban tudjak fókuszálni a kijelölt céljaimra.”

Feladat: Dolgozzunk a 3 E-vel!

Az első ülésen az ügyfél elmesélte, hogy bár a munkáját szereti, sokszor elbizonytalanodik, mert úgy érzi, hogy nem elég a tudása. Szeretne minden feladatnak és kollégának megfelelni, minden adandó feladatot száz százalékosan megoldani. A coachee nagyon hamar szóba hozta a családját, és párhuzamot vont, azt mondta, ez a fajta megfelelés, és az elismerésre való sóvárgása valószínűleg a családi közegekből eredeztethető. Kérdéseim segítségével saját maga fogalmazta meg, hogy az elvárásokkal, elismeréssel, elfogadással kell foglalkoznia ahhoz, hogy közelebb kerüljön a céljához. Mottónk az lett, hogy ezzel a 3 E betűs szóval foglalkozunk a további üléseken. Az ügyfél le tudta írni a jelenlegi helyzetet, és azt, hogy mivel lenne elégedett a coaching folyamat végére.

	Mi van most?	Mivel lennél elégedett?
Elvárás	Úgy érzem, hogy nem tudok megfelelni családi elvárásoknak, és ők sem az én elvárásaimnak.	Ha nem támasztanék és mutatnék feléjük elvárásokat, és ugyanezt megkapnám tőlük is.
Elismerés	Nem kapom meg a vágyott elismerést a munkahelyemen.	Szeretném azt érezni, hogy saját magammal elégedett vagyok.
Elfogadás	Úgy érzem, a családom feltételekhez köti az elfogadásomat.	Érzelmileg biztonságra vágyom. Fogadjanak el olyannak, amilyen vagyok.

„Jó itt lenni!”

A közös munka során a coacheet a teljes bizalom és nyitottság jellemezte. Azt mondta, úgy érzi, hogy támogató és otthonos a közeg, ahol találkozunk, egy olyan hely, ahol felszabadultan beszélhet. „Értem, amit mondasz, és olyan dolgokat mondasz ki velem, amik segítenek továbblépni. Jó, hogy érzed, hogy mikor kell a lelket simogatni, és mikor kell egy kicsit provokálni, hogy kiugrasz a nyulatról a bokorból.” Úgy vélem, hogy a coacheet is ez mozdította leginkább tovább: a pozitív visszajelzések a részfolyamatok végén, a házi feladatok átbeszélése után a dicséret az alapos munkáért, és néha, provokáló módon, az egyes mondatainak a megismétlése, hogy visszahallja az én szóból is, amit éppen mondtam.

A coach 'szerszámosládája'

Találkozásaink során nem tapasztaltam negatív reakciót az ügyfélől. Feladatötleteimet, javaslataimat mindig pozitívan fogadta, még akkor is, ha olyat kértem tőle, amit korábban még nem csinált. Ezt a nyitottságot kihasználva dolgoztunk coaching képkártyákkal, szókártyákkal, idézetekkel is. A 'szerszámosládából' csak akkor vettem elő bármilyen eszközt, ha úgy éreztem, hogy ez továbbblendíti a coacheet az elakadásban, illetve segít egy más perspektívából ránézni a témájára.

Büszkeség és öröm

A coaching folyamat alatt végig éreztem azt, hogy coachee teljes szívvel és lélekkel elkötelezte magát az iránt, hogy változtasson azokon a dolgokon, amik zavarják. Határtalan öröm és büszkeség volt látni, ahogyan ülésről-ülésre közeledik a céljához. Fontosnak éreztem azt is, hogy megoszam a coacheevel, hogy végtelenül megtisztel azzal, ahogy egyre inkább a bizalmába avat, és megosztja velem legbensőbb érzéseit. Egy percre sem volt kérdés, hogy őszintén és nyíltan beszéljünk egymással az érzelmekről.

A nagy felismerés

A coaching folyamat fordulópontja volt, amikor a coachee felismerte, hogy „amire másoktól vágyok, azt először önmagamnak kell megadnom.” Ez volt az a pillanat, amikor a coachee számára világossá vált, hogy a vágyott változás igenis független másoktól, és ha el szeretné érni a célját, akkor ehhez más személyek szemszögéből is rá kell nézni a témájára. Ennek a megoldására irányultak a házi feladatok is, a skáláztatás utáni gyakorlat otthonra: *Mit tudok tenni, hogy mások elfogadását ötször nyolcasra tornázzam? Mit tehetek, hogy az irányomba mutató elfogadást kettesről ötösre hozzam? Mit jelent számomra az érték? Mit tartok magamban értékesnek? Írj le öt személyt, akit feltétel nélkül el tudok fogadni! Miben változna az életem, ha elfogadom, hogy nem mindenem tudok változtatni?*

Előremutató kérdések

Coachee gondolata	Az én kérdéseim
Mindent tudni akarok, hogy jól teljesítsek, és megfeleljek.	Mi a rossz a nemtudásban?
Szeretnék saját magammal elégedett lenni.	Mit gondolsz, mi szükséges ehhez? Mit tudsz konkrétan tenni ezért?
Túl sok mindent akarok.	Ha egy tündér teljesítené egy kívánságodat, mit kérnél?

Nem tudok semmi értékeset felmutatni az életemből.	Mit jelent számodra az érték? Mondj példát a környezetedből, mások milyen értékekkel rendelkeznek? Most sorolj fel öt értéket a te életeredből.
--	---

Az utolsó ülés

Az utolsó találkozásunkkor a coachee azt mondta, hogy végre szívből tudja mondani, hogy jól érzi magát. „Sokszor van *aha* élményem, mintha kívülről látnám a helyzetet, rájöttem, hogy csak rajtam múlik a korábban gyűlölt szituációk kimenetele. Érzelmi szinten is tudatosabb lettem. Azt érzem, hogy a helyemen vagyok. Nem kellenek mindig, újból és újból célok, néha az is elegendő, hogy jól érezzem magam. Rájöttem, nem szükséges mindig fókuszot találni, nem kell ezen görcsölni, olykor elég, ha csak úgy történnek a dolgok, én pedig belefeledkezhetek ebbe. Örülök, hogy ki tudom ezt mondani, és el tudom fogadni, hogy ez a kiindulópontja a vágyott életemnek.”

Kulcs: az aktív hallgatás

Az ügyfél az üléseken hosszan hömpölygő, többszörösen alárendelt mondatokat használt, gondolatfolyamokban beszélt. És bár a nulladik találkozón arra kért, hogy a barokkos körmondatait tartsam kordában, én mégsem tettem mindig eleget ennek a kérésnek. Az ok egyszerű: ezekben a sokszor dagályosra nyúló mondatáradatokban olyan, mélyen magában elásott gondolatok törtek felszínre, amik nagy felismerésekhez vezettek, és amikkel aztán tovább lehetett lépni. Ehhez szükséges volt a bizalmi légkör megteremtésére, amiben a coachee el tudta engedni magát, az én tudatos jelenlétemre, és aktív figyelmemre, hogy teret engedjek a coachee megnyílásának, de valahogy mégis kordában tartsam a szétáradó gondolatok, és meghalljam azokat a félmondatokat, szavakat, amikre megfelelő kérdésekkel rákérdezve a coacheet segitettem a továbbjutásban.

Az én gazdagodásom

Ez a folyamat megerősített abban, hogy a business és a life coaching témák nem szétválaszthatók. Ha az üléseken foglalkozunk az önbizalomhiánnyal, az asszertív kommunikációval, a konfliktus-, és változáskezeléssel, és sikerül elősegítenünk egy aprócska változást, az a coachee egész életére (magánélet+munka) hatással lesz. A személyt és témáját egységében kell kezelni, és látni azt, hogy minden mindennel összefügg.