

## **Mitt bidrag till Coachcompanions bok ”Min resa”**

### ***Så här har coachingen påverkat mitt liv***

Jag tänker på drömmar. Små och stora. Söta och krispiga. De skimrar av guld och är varsamt rundade. Smälter i munnen och en underbar närvaro sprider sig. I precis hela mig.

Lika underbart som det är att knapra hembakta småkakedrömmar är det att se tillbaka på hur coachutbildningarna påverkat mitt liv. Hur alla upplevelsebaserade övningar och ivriga samtal med andra likasinnade coacher har stärkt mig. Och hur utbildningsledarens sprudlande engagemang har fört mig framåt. Inte bara i min yrkesroll. Framförallt som människa. Det har varit på riktigt. En ljuvlig känsla som smakar riktigt, riktigt gott.

Det var ett enkelt val att det blev just metaforen småkakedrömmar jag vill dela med mig av för att beskriva hur vägen mot att bli professionell coach påverkat mitt liv. Att jag överhuvudtaget väljer att använda en metafor, och att det är just bakning, säger en hel del om den lustfylldhet och även trygghet jag fyllts med. Till mig själv, och till det jag tror på. Våga synas. En förmåga som växt sig allt starkare allteftersom jag upptäckt coachingens smakfyllda värld. Att vara stolt över mitt genuina jag, min passion för bakning och låta den ta plats - utan att be om ursäkt eller förklara mig. Ha tillit till att min genuinitet märks och tas på allvar. Varmt välkommen att följa med mig in i bakningens magiska värld för en stund.

För att baka drömmar så behövs socker, vaniljsocker, smör, olja, hjorthornsalt och mjöl. Ingredienser som var och en är betydelsefulla på sitt alldeles egna sätt för att åstadkomma de där ljuvligt gyllene och krispiga smaksensationerna.

### *Underbara drömmar*

*3 dl socker*

*1 tsk vaniljsocker*

*100 gr smör*

*1 dl rapsolja*

*1 tsk hjorthornssalt*

*4 dl vetemjöl*

*Rör samman smör, socker och vaniljsocker poröst.*

Sockret. Den ingrediens som bidrar allra mest till drömmarnas ljuvligt söta smak.

Som möjliggör njutning här och nu i stunden, i ögonblicket. Och väcker längtan efter mer. För mig handlar det söta om att vara i det goda. Fullt ut. Inte bara i rollen som coach. Även som Johanna. Ta plats och låta en ödmjuk lättja få breda ut sig. Nu. Alldeles precis just nu. Inte sen. Inte någon annan gång. Numera känns det ok att vara i det goda och njutningsfulla. Att tillåta mig ta emot. Utan att på en gång ge tillbaka. Jag påverkas inte lika lätt av utanförhållande faktorer som t ex vädret. Hur har då njutningen påverkat mig? Jag kan snabbare och enklare fylla på med energi nu jämfört med förut. Det är enklare att gå in i känslan av ”som om” det goda i livet vore sant. Det känns naturligt att uppmärksamma de små, små stunderna och verkligen njuta av dem. Och andra blir nyfikna på att få uppleva samma ljuvliga känsla.

Vaniljsockret är nästa ingrediens. Den smakrika förstärkaren. Som ger ännu mer av det goda. För mig handlar vaniljsockret om att förstärka det jag önskar mer av. Det jag inte ger plats åt eller ser potentialen kring inom mig själv. För mig är vaniljsockret att visualisera. Affirmera det jag önskar. Leva i det jag vill ha mer av. Under de coachutbildningar jag gått har vi fått ge plats åt just det. Att gå in i den önskan eller längtan vi har och känna efter hur det är då. Förstärka målbilden. Det är en av de största lärdomarna under min resa till att bli professionell coach - att ta med alla sinnen och våga gå in i "som om" det jag vill uppnå redan är verkligt.

Oljan och smöret är de ingredienser i småkakereceptet som jag tänker har till uppgift att binda samman. För mig handlar det om flera saker. Att vårda mina nära relationer. Det som binder mig och dem samman. Det handlar också om att ge plats åt det nätverk av fina människor och intressen som inspirerar och entusiasmerar mig. Det ger mig en känsla av sammanhang och binder samman mitt liv. Oljan och smöret handlar också om ett större perspektiv. Att förstå varför jag är där jag är, väljer det jag gör och känner det jag känner. Att ge tid till reflektion med mig själv och de jag har nära. Att värdesätta tid till eftertanke. Ta eftertanken på allvar. Känslan av sammanhang är så viktigt.

*Blanda i hjorthornssalt och mjöl och blanda till en vacker deg.*

Hjorthornssalt. Ett vitt pulver med kraft utöver det vanliga. En mindre mängd gör underverk och när det vita blandas varsamt med de övriga ingredienserna så möjliggörs

mirakel. För att jag själv ska kunna växa och ta plats behöver ju jag också kraft. För mig handlar det om att bygga upp en inre tillit. Hitta och utveckla det jag värdesätter. Det som är viktigt. På riktigt. När jag lever efter mina värderingar så växer jag. Den inre tilliten och mina värderingar har hjälpt mig vara tydlig. Jag visar vem jag är och det förenklar för andra när vi träffas. Det handlar om Mod. Ärlighet. Och Envishet.

Den sista ingrediensen är vetemjöl. Det ingår 4 dl i drömreceptet. Mjölet är den ingrediens som det behövs allra mest av. Mjölet fyller ut, skapar stabilitet och volym. Mitt vetemjöl handlar om att bevara mina grundstenar i livet. Ge stort utrymme till rofylld vila. Sunda måltider. Glädjefylld rörelse och motion. Och stabila rutiner i vardagen. Om och om igen under coachutbildningarna har jag upptäckt hur viktig en stabil grund är. När grundstenarna finns på plats så möjliggörs det mesta. Då behövs inte så mycket mer för att förverkliga mina drömmar. Stora som små. Gyllene och mjukt rundade.

*Forma små bollar av degen och lägg dem på bakplåtsklädd plåt. Låt drömmarna väckas till liv i mitten av ugnen i 150 grader och i ca 25 minuter. Låt drömmarna svalna på plåten, annars går de sönder.*

En avgörande del för att drömmarna ska bli ätbara och sådär ljuvligt knapriga är tålmod. När jag låter drömmarna få gräddas ifred, respekterar att ugnsluckan ska vara stängd och väntar de där 25 minuterna tills ägguret ringer. Samma sak med tålmod i

livet. Våga lita på att det kommer bli bra. Det ordnar sig. Allt har sin tid. Det har jag lärt mig under utbildningarna. Att det inte går att skynda på en process.

*Häll upp mjölk i ditt favoritglas, lägg dina alldeles egna drömmar på ett vackert fat, sätt dig bekvämt och njut...*

Nu kanske du tänker att det där med att dricka ett glas mjölk och äta en hembakt kaka, är det verkligen så speciellt? Jajamensan. Det är mitt tydliga och gyllene svar. När jag bestämde mig för att gå diplomutbildning till att bli professionell coach hade jag tänkt mig den som ett sidospår, som något jag gjorde mest för kul. Den kunde vara bra att ha. Då kunde jag inte ana hur enormt stor påverkan den och de andra coachutbildningarna jag gått därefter skulle ha i mitt liv. Hur mycket som skulle förändras. En coachutbildning hos en professionell anordnare möjliggör underverk.

Liksom Arla har komponerat ingredienserna i småkakedrömsreceptet så har jag, med hjälp av utbildningarna till att bli professionell coach, funnit mitt alldeles egna recept för att nå mina drömmar. Mängder av njutning och närvaro i stunden. Att jag vågar visualisera och gå in i känslan av mina egna livsdrömmar. Fullt ut. Ha tillit. Ge plats åt nära och kära och alla sammanhang som ger mitt liv mening och glädje. Låta mina grundstenar få plats i massor. Och ha tålamod. Det är precis som det ska. Och såklart, ta alla tillfällen som finns att fika och knapra på hembakt. Inget slår den ljuvliga känslan.

Men kan det inte bli för mycket av det goda? Nej, jag tror inte det. Jag känner tillit till mig själv och min förmåga att se receptet som en helhet, som påminner om att det ingår hela 4 dl mjöl. En stor mängd som ger stabilitet. När stabiliteten finns så behöver jag inte oroa mig för att det ska bli för sött.

Nu börjar småkakemetaforen närma sig sitt slut. Känslan av att vilja förbättra, putsa vidare, utveckla, förfina finns inom mig. Att göra om receptet och byta ut några av ingredienserna. Förlänga gräddningstiden. Höja ugnstemperaturen. Nej, det låter inte som en lyckosam väg att gå. För hur skulle de kakorna smaka?

## **Klientberättelser**

Nej, nu låter jag berättelsen hittills få vara som den är. Jag skulle nu vilja fortsätta och berätta en stund till om metaforer i en annan form. Jag vill berätta om metaforer som coachverktyg, i de samtal jag haft med klienter under de senaste åren.

## **Maria**

Maria (Fingerat namn) är en ung tjej med ångest och depression. Hon har varit sjukskriven under de senaste åren och har inte velat leva. Hon får med jämna mellanrum starka ångestattacker och tvivlar på sig själv. Under ett coachsamtal, när vi lärt känna varann lite mer och hennes ångest var hög, så frågade jag om hon skulle vilja prova att se på ångesten på ett lite annorlunda sätt. Hon svarade ok och vi reste oss upp från stolarna där vi satt. Jag bad henne lägga ångesten på golvet framför oss och ta en titt på hur den såg ut. Sedan bad jag henne tänka sig in i olika personers perspektiv run-

tomkring henne. Och hur de såg på den där ångesten på golvet. Det blev en tuff stund men hon fortsatte och tog sig igenom övningen. När vi träffades veckan efter märkte jag att något hade förändrats. Hon var beslutsam och verkade ha bestämt sig för att ge sig själv en ärlig chans. Kanske hjälpte den där jobbiga perspektivbytesövningen till att befästa beslutsamheten. Efter några veckor träffade jag och en nervös men rakryggad Maria chefen på ett litet bankkontor utanför Stockholm. Praktikintervjun gick strålande. Veckan efter började en ännu mer nervös och stolt ung kvinna praktik på en arbetsplats hon tidigare knappt vågat drömma om att få prova på.

## **Lena**

Lena (Fingerat namn) och jag brukade ta promenader istället för att sitta inne i ett samtalsrum, det blev enklare när vi rörde oss ute. Hon hade värk i kroppen och många olika diffusa krämpor av både fysisk och psykisk karaktär. Jag bad henne vid flera olika tillfällen att använda gångvägen, buskarna och träden som liknelser för att beskriva sina känslor, mående och vad hon önskade framåt. Det var ett sätt som fungerade för henne och hon fullständigt glittrade och bubblade tacksamhet till mig i slutet av vår kontakt. Hon hade då ännu inte börjat arbetsträna men det var en helt annan tryggare, lugnare och gladare Lena som jag önskade lycka till.

## **Jaser**

Jaser (Fingerat namn) är en ung man med glimten i ögat. Jag har träffat honom i min roll på det säkerhetshäkte jag arbetar och han sitter häktad för narkotikabrott. Under

de första samtalen beskrev han sig leva ett okliv. Han arbetade, hade egen lägenhet som han trivdes med och han älskade sina två hundar. Gillade att spela fotboll. Att han langade droger för hundratusentals kronor och att han kände sig beroende av de pengar han tjänade på langningen berättar han först i slutet av vår kontakt. Han verkade vara inne i djup kriminalitet. Under ett av de första samtalen oss emellan frågade jag om han skulle vilja gå igenom livets olika delar, fast med fokus på det som är positivt. Han sa ja, ok och nästa samtal hade jag med mig övningen Balanshjulet. Jag berättade att nu kommer vi att ha fokus på det som fungerar i livet, på det som är bra. Det verkade vara ett helt nytt perspektiv för honom och jag fick gång på gång styra in samtalet på det som kändes bra istället för det som var tufft och krånglade. När han till slut hade summerat allt det som var positivt i livet var ögonen glansiga och han blev märkbart tyst. När han berättade vad han tog med sig från samtalet så var det med darrande röst han berättade att han börjat förstå hur mycket bra saker han faktiskt hade att ta hjälp av.

Nästa samtal bjöd jag in Jaser att arbeta vidare med sin målbild med hjälp av fotografier som jag hade med mig. Jag anade att han skulle vilja prova. Han antog utmaningen och jag bad honom välja ut tre bilder. Den första bilden skulle beskriva känslan han ville uppnå, hur han ville må framöver. Den andra bilden skulle beskriva vad han redan hade inom sig som kunde hjälpa honom nå till den känslan. Och den tredje bilden bad jag honom välja utifrån vad/vilka som fanns runtomkring honom som kunde hjälpa honom att nå förändringen. Han gav sig in i uppgiften med hela sin själ. Sedan började han berätta. Det som hände då berörde mig djupt. Jag fick bita mig i tungan



för att inte jubla rakt ut och hoppa upp på bordet av glädje över hans fantasiförmåga och hängivenhet. Han hade helt klart hittat sitt sätt att formulera känslor och framtids-  
tro på.

Och plötsligt, mitt i en upplevelse- och känslofylld beskrivning av den stora porten som leder till ett bättre liv och guldnyckeln som han hittat för att öppna porten, så rycker någon abrupt upp dörren till rummet vi sitter i. Det är en annan klient på häk-  
tesavdelningen, en ung kille och nybliven vän till Jaser, som ropar att det är middag  
nu, skynda dig. Jaser säger bestämt vänta, jag kommer sen. Han tittade knappt upp  
från bordet och bilderna och var bestämd med att han var upptagen. Jag log inom hela  
mig och kände att yes, det här är verkligen viktigt för honom. Att markera nej så tyd-  
ligt till kompiserna, och prioritera en metaforövning före middag med avdelningskom-  
pisarna på häktet, var ett rejält kvitto på att bilderna verkligen betydde något. Några  
dagar senare förflyttades Jaser till anstalt för att avtjäna det straff han blev dömd till.  
Jag vet inte hur det gått för honom men känner full tillit. Den kreativiteten, fantasi-  
fullheten och inlevelseförmågan skulle han kunna komma långt med även utanför den  
kriminella världen.

## **Asir**

Asir (fingerat namn) är en annan ung man som sitter häktad misstänkt för grovt nar-  
kotikabrott. Under en stor del av det senaste året hade han rökt cannabis dagligen och  
isolerat sig alltmer. Han var misstänksam till en början och avigt inställd till att prata  
men allteftersom han märkte att jag inte ville prata för att döma honom eller skälla så

mjuknade han. Även han tackade ja till att prova Balanshjulet och när jag sedan föreslog att vi kunde fortsätta med en övning som heter Båten så tackade han ja även till det. I efterhand har han berättat för mig hur konstigt han tyckte det lät att rita en båt. Men när han ritade sin båt och skrev ned vad som läckte i hans liv, vad som förankrar honom, vad som styr hans liv och vad som ger honom vind i seglen så verkade saker falla på sin plats. Tankarna och känslorna blev tydliga. De liksom ramlade in i hans kropp och fann sin plats. Några veckor senare berättar en kriminalvårdare på avdelningen att Asir stolt berättat hur hjälpsamt det varit när han ritade sin båt. Hur tydligt det blev att hans mamma är oerhört viktig för honom. Att hennes tjat kanske ändå är till för att hjälpa. Det blev först bara några få ord på seglet. Vi hjälptes åt och vips så var hela seglet fyllt med det positiva. Hela han log nöjt och stolt.

Inför den första förhandlingen i tingsrätten förflyttades Asir till ett annat häkte. Som sista fråga under vårt avslutande samtal bad jag honom tänka ut en fråga han ville ställa till sig själv. Han blev tyst. Osäkerheten tog plats inom mig, kanske hade jag ställt för höga krav på honom. Kanske borde jag inte ha utmanat honom så. Tänk om han inte kommer på någon fråga och vi måste avsluta samtalet och vår samtalsserie utan att ha knutit ihop säcken. Då berättar han att han vet vad han vill fråga sig själv. Han säger: Jo, jag vill fråga mig själv, är det på allvar eller är det bara snack? Jag rös. Kände glädjen växa över att vårt gemensamma arbete hade gett kraft. Mina ögon blev glansiga. Han hade ju lika gärna kunnat säga, jag vet inte eller valt en betydligt mindre kraftfull fråga. Men det gjorde han inte. Han valde att fråga sig själv om han verkligen menade allvar. Och när han svarade på sin egen fråga så växte min glädje ännu

större. Han svarade: Det återstår att se. Sättet han svarade på fick mig att känna trygghet i att han tog sig själv på fullaste allvar.

En av de största insikterna när jag tänker på både min egen resa och resan för de jag möter som är sjukskrivna, i utanförskap eller häktade handlar om hur viktigt det är att använda alla våra sinnen. Och att våga drömma. Att vi alla har drömmar. Små och stora. Oavsett vilka vi är, var vi kommer ifrån och hur vi mår. Oavsett om vi sitter inlåst på ett säkerhetshäkte och heter Asir eller är fri.

Jag vet att de som sitter häktade och de som är i utanförskap har drömmar. I bakhuvudet hos mig finns en dröm om att skriva en bok om drömmar och jag är övertygad om att den kommer att bli verklighet en dag. Den kommer att handla om att bakning + coaching = sant. Om hur dessa två delar tillsammans med alla våra sinnen gör underverk. Inte bara för mig utan för alla, oavsett bakgrund eller livssituation. Det är jag övertygad om kan bli verklighet. Jag vet redan att det är sant.

Johanna Nilsson