MASTERCOACH ONLINE

MANUAL

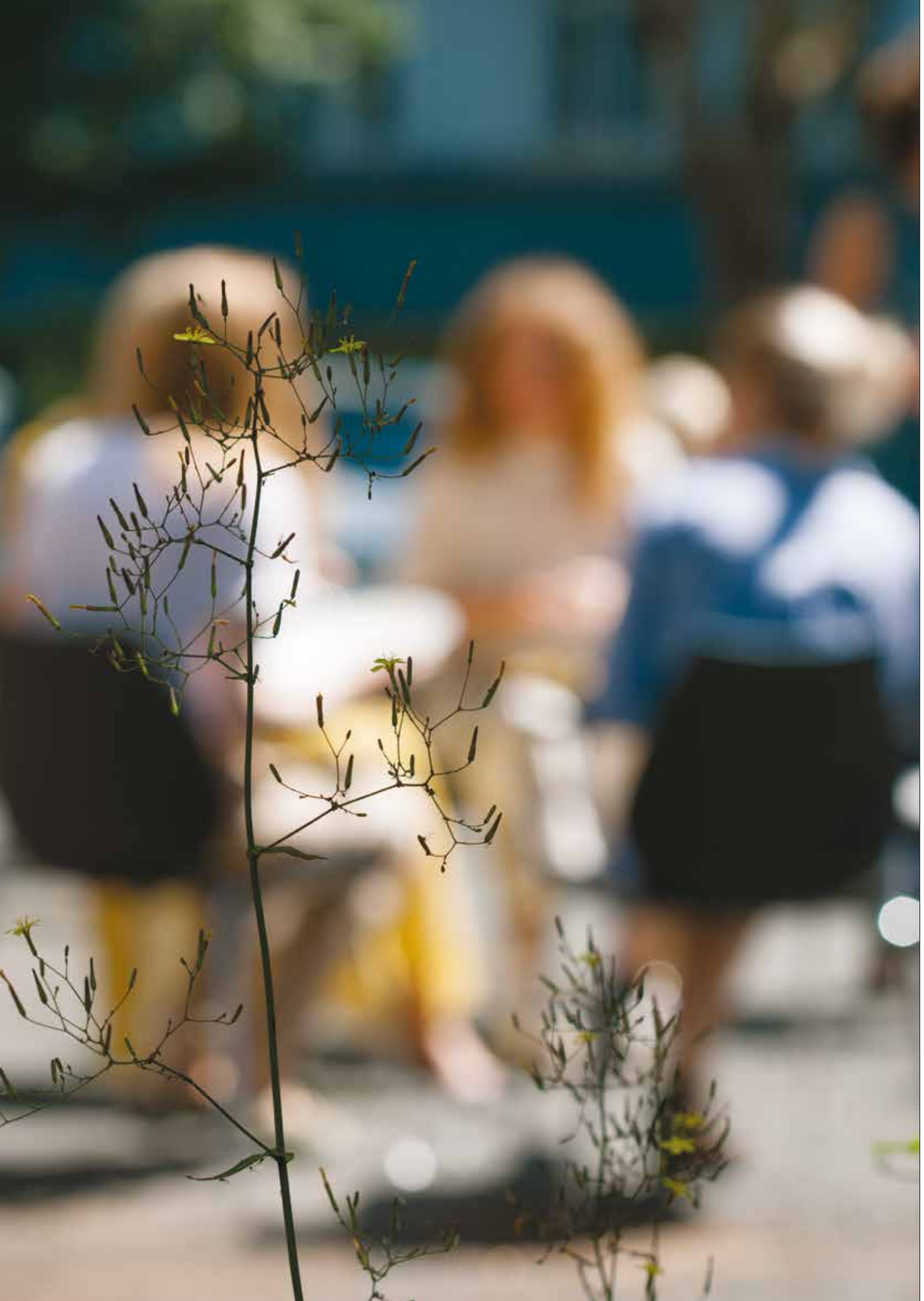
SOFIA MANNING

SKAB DET LIV DU DRØMMER OM

SKAB DET LIV DU DRØMMER OM

Denne manual tilhører:

Har du fundet den, må du meget gerne ringe til mig på:



VELKOMMEN

På Mastercoach onlineforløbet har jeg samlet nogle af de bedste redskaber, jeg kender inden for coaching og menneskelig udvikling. Forløbet er skabt som et tillæg til den fulde Mastercoach-uddannelse, som foregår fysisk i Sofias Hus.

Har du haft kig på Mastercoachuddannelsen, men været i tvivl, om den er dit næste skridt, har du her mulighed for at få en forsmag på det og udforske nogle af øvelserne på egen hånd online.

På onlineforløbet lærer du vigtige redskaber til at gå dybere i din coaching og i din menneskelige psyke. Du lærer om, hvordan andre mennesker lærer, hvad der driver dem, og hvordan du møder mennesker, hvor de er.

På de følgende sider finder du 12 temaer, som alle har til hensigt at give dig flere værktøjer og en dybere og bredere viden som coach.

Online bonus Mastercoachforløbet indeholder:

- 12 onlinemoduler, som er opdelt, så de understøtter din læring og integration bedst muligt:

Modul 1: Introduktion
Modul 2: Perspektiver
Modul 3: Bevidsthed
Modul 4: Tranformation
Modul 5: Power
Modul 6: Paradigmer
Modul 7—12: Mastercoaching & De 6 Trin

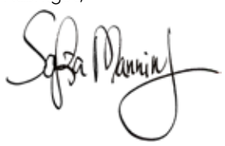
For hvert modul på onlineforløbet får du:

- Teori inden for det valgte emne
- Viden om, hvordan du bruger teorien i praksis
- Værktøjer til at integrere temaet i din praksis med dine klienter
- Redskaber til din markedsføring og din branding

Mastercoach onlineforløbet er et omfattende forløb med meget læring og dybdegående øvelser. Giver du kurset dit fulde fokus og engagement, har det potentiale til at gøre en stor positiv forskel. Både privat, forretningsmæssigt og i din coachingpraksis.

Jeg håber, at du vil nyde rejsen og tage en masse spændende med dig. Rigtig god fornøjelse.

Kærligst,



COPYRIGHT© 07-2023

“At man, når det i sandhed skal lykkes en at føre et menneske hen til et bestemt sted, først og fremmest må passe på at finde ham der, hvor han er, og begynde der”

— Søren Kierkegaard

INDHOLD

8 Introduktion
10 Visualisering

11 Modul 1 — Perspektiver

16 Modul 2 — Bevidsthed

23 Modul 3 — Transformation

31 Modul 4 — Power

36 Modul 5 — Paradigmer

40 Modul 6 — Din Mastermodel
41 Dit Mastercoach Manifest

42 Grundcoaching & De 6 Trin

43 Mastercoaching & De 6 Trin

45 Modul 7 — Mastercoaching & Trin 1

49 Modul 8 — Mastercoaching & Trin 2

57 Modul 9 — Mastercoaching & Trin 3

60 Modul 10 — Mastercoaching & Trin 4

62 Modul 11 — Mastercoaching & Trin 5

64 Modul 12 — Mastercoaching & Trin 6

67 Integration

68 Stort tillykke

COPYRIGHT© 07-2023

Hvad er Mastercoaching

Som Mastercoach introducerer vi dig til 5 begreber:

- Perspektiver
- Bevidsthed
- Transformation
- Power
- Paradigmer

Det gør vi, da vi mener, at mastercoaching b.la. handler om at hjælpe dine klienter til at træde ind i det fulde potentiale, som vi forudsætter, er iboende i dem.

De 5 begreber understøtter dig som Mastercoach i at hjælpe dine klienter til at slippe gamle, tillærte ego-forme og strukturer, som ikke tjener dem mere. Samt til at kunne slippe gamle fortolkninger af verden, så de ikke fortsætter med at leve svaret på gamle spørgsmål.

Mastercoaching handler både om at skabe afklaring og handling. Men det handler også om at understøtte en dyb kontakt til essensen hos din klient. Den essens, der har svarene, som han/hun leder efter.

En god Mastercoach kan navigere i flere arenaer. Både det konkrete og det u-konkrete. Det målbare og det udefinérbare. Sind og sjæl. Det rationelle, det emotionelle og det energetiske. At arbejde med det udefinérbare, betyder derfor aldrig en ekskludering af det konkrete. En god Mastercoach mestrer netop begge dele og tør inddrage både hjerte og bevidsthedsarbejde i sin coaching.

Hvis du hovedsagligt har været vant til at følge en fast struktur i dine sessioner, kan det kræve mod og tålmodighed at invitere en dybere form for væren og spørgsmål ind i din praksis. Du vil med stor sandsynlighed opleve en positiv udvikling, når du begynder at inddrage de nye tilgange i din praksis, fordi du nu både har det konkrete, det resultatorienterede, samt det mere åbnende og transformerende til din rådighed.

Alle 5 begreber bliver uddybet i manualen her

De 5 begreber, samt dine nye indsigter og værktøjer, er ment som et ekstra lag til dine allerede eksisterende coachingkundskaber.

Din mastercoaching står med andre ord på skuldrene af alle dine kernekompetencer som coach:

- De 6 Trin (hvis du har taget din grunduddannelse hos Sofia Manning)
- Dine værktøjer fra din grunduddannelse
- Dine spørge-, lytte-, motivations- og mønsterbrudsteknikker m.m.

COPYRIGHT© 07-2023

INTRODUKTION

Hvad er Mastercoaching — fortsat

Som Mastercoach handler det om at udfolde den, du er, med alt, hvad du er. At komme fuldt til rådighed for dig selv og livet og hjælpe dine klienter til at gøre det samme.

Grundprincippet for en Mastercoach er,
at vi alle allerede indeholder det hele

Derfor har vi som coach på Masterniveau ikke blot fokus på målene; at tabe sig 5 kilo, få et nyt job, en ny kæreste, et nyt sted at bo etc., men også på 'hvorfor?'.

- Hvorfor ønsker vi netop det, vi ønsker?
- Hvad er vores gave?
- Hvorfor er vi her?
- Hvorfor rykker vi ikke, når nu vi godt ved, hvad vi vil?

Når man piller alle lagene af, hvem er vi så inden under alle overlevelsesmekanismer, vaner, tanker m.m.?
Og hvordan kan du som coach hjælpe dig selv og dine klienter til at læne jer ind i og udfolde netop dét?

Som Mastercoach ser vi på hele mennesket: Krop, sind og ånd.

Vores fokus er først og fremmest at "vække" os selv til live, og herefter at hjælpe andre til at gøre det samme.

Forskellene på grund- og mastercoaching

På mange måder er din mastercoaching en uddybning af din grundcoaching. Men som Mastercoach kan du (også) skabe dyb refleksion og indsigt. Ofte sker dette ved at stille færre, men dybere spørgsmål.

Du vil derfor højst sandsynligt opleve, at din mastercoaching indebærer færre "fremdrivende" spørgsmål, end du er vant til. Dette skyldes, at det nu i højere grad end tidligere, handler om at gå i dybden med din klients indre landskab og navigationssystem.

Mastercoaching er coaching fra sjælen.
Hvor egoet gerne vil forstå og drive fremad, vil sjælen gerne skabe rum, indsigt og transformation.

Du udforsker følgende med dine klienter:

- Deres oplevelser — hvorfor oplever de situationer, som de gør?
- Deres paradigmer — hvad de tror på og fortæller sig selv?
- Deres fortolkninger — hvilke dele af dem selv lader de fortolke? (Big Mind)
- Deres overlevelsesstrategier (Tillært form)
- Deres transformation (Hero's Journey)

Herunder udforsker og coacher du naturligvis også på alt det, du plejer via den grunduddannelse og baggrund, du har.

COPYRIGHT© 07-2023

VISUALISERING

Din intention
Din mission / statement
Dit løfte til dig selv

Jeg vil lære...

Jeg vil udfordre mig selv ved at...

Jeg vil støtte mig selv ved at...

Det vigtigste for mig som Mastercoach er...

COPYRIGHT© 07-2023

MODUL 1 — PERSPEKTIVER

Teori

Som menneske har du uanede perspektiver til din rådighed.
Et af de første perspektiver, du udvikler som barn, er forståelsen af konceptet; "dig og mig".
Et andet tidligt perspektiv, du udvikler og lægger mærke til, er forskellen på feminin og maskulin energi.
Dine perspektiver skabes af det miljø, du vokser op i. Det kaldes også for din subkultur.

Subkultur
Hvad tror jeg på om livet, om mig selv, om verden?

Som du udvikler dig og vokser, holder perspektiver fra subkulturen ofte op med at virke. Det kan opleves som en krise, og det er derfor på dette stadie, at folk ofte opsøger en coach.

Dekonstruktion
Det er ofte her, du møder ofte din klient.

Genskabelse
Du hjælper din klient til at genskabe et liv ud fra egne perspektivér, egne ønsker og bevidste valg.

Undersøg med dine klienter, hvad deres perspektiver er og hvad, de tror på?
Hvad er deres overbevisninger? Sandheder m.m.?
Jo flere perspektiver de har til rådighed, desto mere frie vil de føle sig.

Din opgave som Coach

Læg mærke til: "Hvad er dine perspektiver?"
Der er ofte mange flere perspektiver, end vi lægger mærke til.

COPYRIGHT© 07-2023

Dig som Mastercoach

Rejsen mod at blive Mastercoach går ofte igennem følgende tre stadier:

- Der er noget galt med mig: Jeg skal fikses (du opsøger coaching eller terapi)
- Jeg ved noget og jeg vil gerne hjælpe andre (du tager en coachuddannelse, terapeutuddannelse eller andet og starter dit arbejde som coach)
- Jeg giver mig selv til det, som er (du coacher på masterniveau)

Lige så vigtigt det er at have noget på hjerte og gerne vil gøre en forskel for andre mennesker og hjælpe dem igennem det, som vi selv har lært, lige så vigtigt er det samtidig at være opmærksom på ikke at komme til at få en agenda på dine klienters vegne.

Når du tænker "Jeg ved noget og jeg vil gerne hjælpe dig", kan du komme til at forudindtage, at du ved, hvad dine klienter egentlig har brug for hjælp til.

Som Mastercoach er dit job at holde rum for det, som er og det, som ønsker at komme op. Ikke styre det i en bestemt retning eller have en bestemt agenda.

Du tænker i stedet:
"Måske ved jeg ikke mere end andre. Måske vil jeg bare gerne give mig selv og alt det, jeg kan, til det, der dukker op. Dette menneske. Dette perspektiv. Jeg kommer ikke fra et perspektiv af at vide bedre eller vide mindre, men holder blot rummet for nye perspektiver, nye muligheder og nye veje".

Øvelse

Spørg dig selv

"Hvad, tror du, er dit arbejde ift. dine klienter og deres perspektiver?"

(Skriv i din Learning Journal)

Mulige svar

- At give plads til flest mulige perspektiver uden dom
- At forstå mine klienter og deres perspektiver
- At hjælpe dem til at folde deres indre univers ud

COPYRIGHT© 07-2023

Dig som Mastercoach — fortsat

Jeg	Dem ("man")
Os	Det

Øvelse

Spørg dig selv

"Hvor kommer du mest fra?" Jeg, Os, Dem eller Det?

Læg mærke til

- Hvilket perspektiv kommer din klient primært fra?
- Skyldes nogle af deres udfordringer, at de er "groet" fast i et bestemt perspektiv?

Hvis klienten (eller du selv) er meget jeg-orienteret, kan det være en hjælp at arbejde på at blive mere vi-orienteret. Hvis klienten (eller du selv) er meget vi-orienteret, kan det være en hjælp at arbejde på at blive mere jeg-orienteret.

Siger personen f.eks. ofte "man" eller "det", når de taler, kan det være et udtryk for, at de har svært ved helt at stå ved og tage ejerskab for det, de taler om (ofte pga. gammel skyld eller skam), og derfor har behov for at lægge afstand til det ved at tale om det i 3. person.

Her kan det være en hjælp at arbejde på at udtrykke sig mere personligt. Hjælp dine klienter til at anvende det perspektiv, der passer til den situation de er i, og som vil gavne dem mest lige nu.

COPYRIGHT© 07-2023

Dit værktøj

Big Mind

Big Mind er et mønsterbrydningsværktøj skabt til at hjælpe dig med at komme i kontakt med flere sider af dig selv, når du skal træffe både store og små beslutninger. Redskabet er udviklet i 1999 af den buddhistiske Zen-lærer og præst Dennis Paul Merzel, også kendt som Genpo Roshi.

Det er et anerkendt værktøj i buddhismen og bruges bl.a. inden for psykoterapien, meditation, forretningsudvikling, sport, helbredelse af sygdomme og som personlig udvikling.

Big Mind kan hjælpe dig til at skabe en større adgang til din indre visdom og dine ressourcer.

I Big Mind arbejder vi ofte med tre perspektiver, hvoraf det ene altid er '*den viseste stemme*'.

Afklar i samarbejde med din klient, hvilke to stemmer, udover den 'viseste', de ønsker at tale med i sessionen.

Har din klient brug for en mere fast model, kan du ligeledes altid tage udgangspunkt i:

- Den skeptiske stemme
- Den støttende stemme
- Den viseste stemme

Stemme nr. 1

— Hvem taler jeg med?
— Hvad er din rolle i X's liv?
— Hvad er din positive intention for X?
— Hvad har du at sige ift til X's situation?
— Hvad er dit bedste råd til X?
— Tak

Stemme nr. 2

— Hvem taler jeg med?
— Hvad er din rolle i X's liv?
— Hvad er din positive intention for X?
— Hvad har du at sige ift til X's situation?
— Hvad er dit bedste råd til X?
— Hvad tænker du om den skeptiske stemme?
— Hvad er jeres relation?
— Tak

Den viseste stemme — som altid har været i dig og til din rådighed

— Hvem taler jeg med?
— Hvad er din rolle i X's liv?
— Hvad tænker du om X's intention?
— Hvor meget plads har du i X's liv?
— Hvor meget kunne du tænke dig at fylde?
— Har du et godt råd til den skeptiske/støttende stemme?
— Har du et råd til at arbejde på intentionen?
— Tak

Vil du lære mere om Big Mind, anbefaler vi at google "Genpo Roshi", som laver nogle fine videoer om emnet.

COPYRIGHT© 07-2023

MODUL 1 — PERSPEKTIVER

Din Tribe

Hvem skal du tale til?
Hvem skal modtage dit budskab?

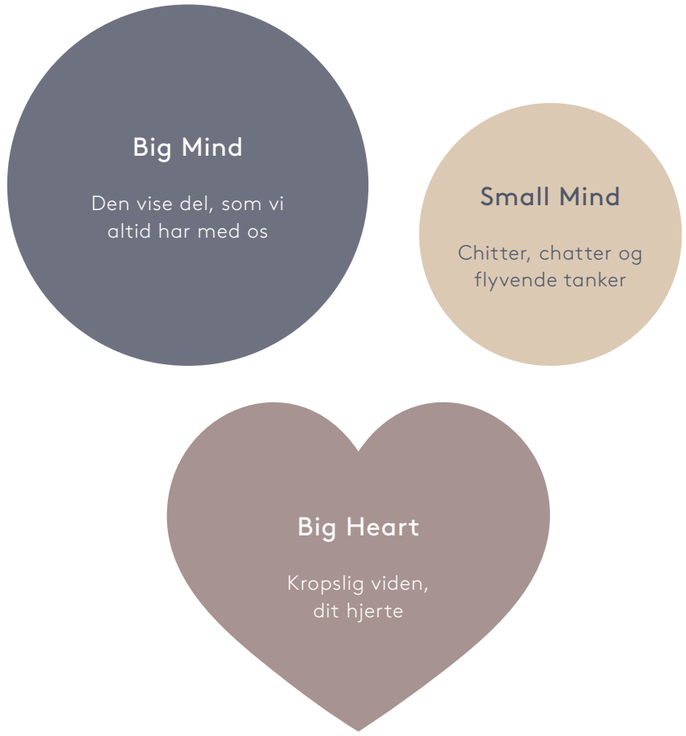
Beskriv din ideelle kunde
så præcist som muligt

- Hvor gammel er han/hun?
- Hvad arbejder han med?
- Hvad spiser han?
- Hvad tjener han?
- Hvor mange børn har han?
- Hvilke kriser har han været i gennem?
- Hvad længes han efter?
- Hvad drømmer han om?

COPYRIGHT© 07-2023

Teori

- Din bevidsthed styrer din opmærksomhed
- Hvad du giver din opmærksomhed, styrer dit liv



Der findes mange forskellige lag af bevidsthed, som du kan skifte ind og ud af.
Når du f.eks. laver noget, du elsker og er opslugt af, gør du som regel kun dét. Du giver dig helt hen til det. Når du laver noget, som du ikke bryder dig om og måske ikke rigtig gider, kan bevidstheden hurtigt blive flakkende.

De briller, vi har på og de filtre, vi ser tingene gennem, styrer, hvad vi tænker og konkluderer om virkeligheden.
Din opgave som Mastercoach er at hjælpe dine klienter til at ændre deres forhold til de filtre, de ser gennem.

COPYRIGHT© 07-2023

"De største problemer i verden er resultat af forskellen mellem, hvordan virkeligheden er indrettet, og hvordan vi mennesker tænker i forhold til den"

— Gregory B, videnskabsmand, antropolog og psykolog

Teori — fortsat

Projektion

- Som mennesker formes vi af vores miljø: Vores opdragelse, mødet med vores kultur og vores samfund m.m.
- Vi mærker, hvad der er acceptabelt og hvad der er uacceptabelt
- Vi tillærer adfærd formet af de mennesker, der omgiver os
- Vi lærer, at der er sider af os, som ikke er velsete og måske ligefrem uønskede i det fællesskab, vi er en del af
- De sider pakker vi ofte væk
- Andre sider træder frem
- Vores forståelse af livet — de briller vi ser livet gennem og den forståelse, vi tillægger det — bliver dannet tidligt
- De er ikke nødvendigvis de samme briller, som vores medmennesker ser verden gennem
- De briller, vi ser verden gennem, er vores "projektor". Der skabes vores projektion og vores verdensbillede
- Det vi ofte glemmer er, at vores verdensbillede (projektion) er skabt af vores unikke projektor (det filter vi har fået med os fra barndommen)
- Vi tror så meget på vores verdensbillede, at vi glemmer, at det blot er en projektion
- Og at vi ved at tage andre briller på — så at sige — kan skabe et nyt verdensbillede. Et verdensbillede og en forståelse af livet, som måske er mere sand, støttende og kærlig
- Hvis vi forstår dette og begynder at arbejde med vores syn på os selv og verden, bliver vi i stand til at transformere relationen til os selv og vores medmennesker
- Vi får en større og mere rummelig forståelse for ethvert menneskes unikke livsvej — og vi bliver i stand til at sætte os mål og nå dem. Vi indser, at begrænsningerne i mange tilfælde er selvskabte

Opgave

Træn at blive opmærksom på, hvad du har din bevidsthed rettet mod.

- Hvad giver jeg min opmærksomhed?
- Er det noget, jeg vælger?
- Hvor meget har jeg min opmærksomhed på kærlighed og muligheder?
- Hvor meget sidder jeg fast i en offerrolle?
- Hvor meget husker jeg, at jeg har et valg?
- Hvornår er jeg helt derude, at jeg lader muligheder opstå ud af noget, som er svært?

Fanger du f.eks. dig selv i at tænke:
"Det er virkelighedens skyld, at jeg har det, som jeg har det."

Så eksperimenter med at vende det til:
"Hvad er det for nogle briller, jeg har på lige nu?"

Hvad sker der så?

COPYRIGHT© 07-2023

MODUL 2 — BEVIDSTHED

Dig som Mastercoach

De tre rum, du som Mastercoach skal være opmærksom på:

Dig

Bevidsthed om dig og dit felt

Dem

Bevidsthed om andre og deres felt

Det

Bevidsthed om feltet i, omkring og mellem jer

Spørg dig selv

- I samværet med andre, er der så mest plads til dig eller mest plads til andre?
- Har du en tendens til at være primært i dit eget rum og ikke mærke dem, eller at være primært i dem og ikke mærke dig?
- Eller er du mest i rummet imellem jer? (Dette er de færreste. Det er ofte, når vi inkluderer dette felt, at nye muligheder og perspektiver begynder at opstå)

Som Mastercoach er det vigtigt at vide, hvor du primært befinder dig, så du ikke bliver offer for det.

Bliv opmærksom på

- Hvad bringer du til feltet? (Hvor i de tre er du?)
- Hvilken energi fylder mest i dit liv?

Praksis

Lav en daglig egen praksis, der hjælper dig til at træne det "felt", hvor du er svagest og skabe balance mellem de tre.

COPYRIGHT© 07-2023

Dig som Mastercoach — fortsat

Sensitivitet og bevidsthed

Du kan være sensitiv på flere forskellige måder.

Nogle bliver oversensitive og kan mærke alting. Andre lukker ned. Og andre igen, gør noget helt tredje.
Men alle er sensitive.

Din sensitivitet udspringer fra dit indre bibliotek. Det er her din indre Master-IQ gemmer sig. Det der gør dig unik som Coach, og gør, at du kan hjælpe lige præcis de mennesker, som du skal hjælpe.

På Grunduddannelsen, beder vi dig om at lægge dit 'bagkatalog' fra dig. På Masterniveau inviterer du det ind igen, i rummet imellem jer.

Det vigtigste er at observere, ikke dømme, og dermed lære dit indre landskab at kende.

Husk, at din bevidsthed skifter hele tiden.

Spørg dig selv:

Hvor kommer det fra?
Hvor stammer din sensitivitet fra?
Hvad styrer dit fokus?
Hvad er din 'indre station' indstillet på?

Projektion

Lær dine projektioner at kende.
Det er responser fra fortiden. Men de er ikke nødvendigvis sande.
Begynd med at lægge mærke til, om svarene fra fortiden har ret, eller ej.
Måske har de. Måske har de ikke.

Hvordan ser dit indre landkort ud?
Det hele hører til, og må gerne være der.

Spørg dig selv:

- Hvordan føles det at være dig?
- Kan du være dig?
- Eller er der mere plads til den anden?

I forhold til dine nære, dem, du coacher, når du er sammen med flere?

COPYRIGHT© 07-2023

MODUL 2 — BEVIDSTHED

Dig som Mastercoach — fortsat

Lav gerne øvelsen sammen med en kollega, medstuderende eller ven.

Tænk over:
Hvad gør du, når der kommer 'gammel information' til dit felt?

En indre afslapning

Vores intention for dig, som Mastercoach er at hjælpe dig til at kunne slappe af i din opmærksomhed.
En indre afslapning.

Mærk hvordan dine klienter påvirker dig. Oplev dem. Fremfor at lave en historie om den.

På den måde kan du være mere fri i livet, til rådighed for dig selv og til rådighed for andre.

I en fin balance.

COPYRIGHT© 07-2023

Dit værktøj

Inkludér alt — og lad det informere dig

Byd virkeligheden velkommen

Hver gang noget fanger din opmærksomhed
og enten generer, trigger eller overrasker dig,
sig da til dig selv: "Inkludér det".

Når din ven kommer for sent, når dine børn
ikke har hængt deres jakker på plads, når du
misser bussen, når du får en parkeringsbøde,
når du får komplimenter, når du får ros
og kærlighed eller noget helt syvende.

Lav denne praksis 5—10 minutter om dagen
i 30 dage, og se, hvad der sker.

Når vi forsøger at eksludere, undertrykke eller gøre ting større eller mindre, end de er, kommer de ofte til at fylde på en uhensigtsmæssig måde.

Din Tribe

- Hvordan vil du være i relation til dem?
- Hvilken relation vil du have?
- Hvor skal I være i kontakt? Hvilke platforme etc.?
- De skal kunne finde dig, og de skal føle sig trygge samt forstå, hvordan du kan yde værdi til dem.

COPYRIGHT© 07-2023

Teori

Transformation
- er en måde at viske tavlen ren på
- er en separation fra din klients tidligere identitet
- skaber plads til noget nyt hos din klient

Dét du ændrer, når du gennemgår en transformation, er altid på den ene eller anden måde;
dit forhold til dig selv, synet på dig selv og dit selvkoncept.

Dette gør du ved at støtte dine klienter i at transformere deres:
- Overbevisninger
- Historier
- Følelser
- Værdier

Transformation udspringer ofte af en krise (indre eller ydre). Som Mastercoach hjælper du dine klienter med at gøre transformationen bevidst i stedet for ubevidst.

Du hjælper dem med spørgsmålet:
Hvordan udvikler jeg mig bevidst til dén, jeg ønsker at være?

Indre og ydre
- Som Mastercoach arbejder du med den indre transformation.
- Når transformation er ydre, kalder vi det ofte for manifestation.

Transformation er cirkulær

Manifestation er ofte lineær

COPYRIGHT© 07-2023

Teori — fortsat

Når transformationen indfinder sig, er det for mange ofte et skifte fra at "gøre" til at "være".
Vi stiller spørgsmål som: "Hvem vil jeg gerne være? Hvordan vil jeg gerne være i livet?"

Ofte genskaber vi os selv på den måde, vi er vokset op eller også tager vi meget stor afstand fra det. Men intet af det er frihed.

Tegn på, at din klient står over for en transformation kan findes i svar på spørgsmål som:

- Er mit liv bare det her?
- Er jeg den, jeg gerne vil være?
- Er jeg i livet, som jeg gerne vil være?

Spørg dig selv
- Hvilken transformation står du i lige nu?
- Hvilken transformation har du allerede gennemgået?
- Tal gerne med en anden Mastercoachstuderende om det

Husk
Der vil altid være modstand før en transformation. Måske endda vrede. Det er en del af processen.

COPYRIGHT© 07-2023

MODUL 3 — TRANSFORMATION

Dig som Mastercoach

Som Mastercoach lytter du efter spørgsmål som:

- Hvad er meningen med mit liv?
- Hvorfor er jeg her?
- Er det her alt, hvad der er?
- Er jeg på rette hylde?
- Er der noget, der kalder på mig?

Du kan som Mastercoach hjælpe dine klienter med:

- Hvordan er deres relation til sig selv?
- Hvordan er deres opfattelse af livet?
- Hvilke historier har de om livet? (og er de sande?)
- Hvilke værdier har de? (er de støttende?)
- Hvilken støtte har de brug for nu?

Du skal vide om transformation:

- At den vækker vrede
- At den vækker modstand
- At den kan føles farlig
- At vi kan frygte ensomhed
- At vi kan frygte at blive udstødt og afvist

Lyt til alt, hvad klienten siger (også det, de ikke siger):

- Støt din klient i at lade alt i deres liv informere dem
- Hvilke mennesker er de draget af?
- Hvilken musik?
- Hvilke bøger?
- Er de der, hvor de gerne vil være?
- Hvad får dem til at føle sig levende?

Ufred hører med til transformation:

- Husk at minde dine klienter om, at det er normalt at opleve en form for kaos
- Støt dem i at stå i transformation med alt, hvad den indeholder
- De kommer igennem det
- Og på den anden side venter det, de venter på

Du står stærk i transformationen og støtter din klient igennem.

COPYRIGHT© 07-2023

Dit værktøj

Hero's Journey

COPYRIGHT© 07-2023

Dit værktøj — fortsat

1. Landsbyen

- Hvad er det, der føles trygt for dig, men som ikke længere føles rigtigt?
- Hvordan vil det være at give slip?
- Hvad er det, der rør på sig i dit liv? Hvad prøver det at fortælle dig?

2. Eventyret kalder

- Hvad kalder på dig?
- Hvad inspirerer dig?
- Hvad har hvisket til dig (længe)?
- Hvad drømmer du om?
- Hvor mærker du glæde?
- Hvad dukker op igen og igen i dit liv?
- Hvad prøver livet at fortælle dig?
  — Hvad brændte du for før?
- Hvordan kan du håndtere din frygt for at lytte til kaldet?
- Hvad har du brug for, for at turde lytte?

3. Afvisning af kaldet

- Hvad vil du gerne, men kommer til at afvise?
- Hvad skal der til for, at du tør lytte til det, der kalder på dig?
- Hvad vil der ske, hvis du bliver ved med at afvise det?
- Hvad vil der ske, hvis du bliver ved med at leve både i din gamle verden og i din nye?
- Hvad er den tunge sten at løfte?
- Hvad frygter du?
- Hvad hvis du drager af sted alligevel?
- Hvad skal der til for, at du committer dig til dit kald?
- Hvad har du brug for?

4. Mødet med mentoren

- Hvem (eller hvad) kan du hente støtte fra?
- Hvilke af dine indre vise dele, har du brug for at lytte til?
- Hvordan kan jeg som din coach støtte dig?

COPYRIGHT© 07-2023

Dit værktøj — fortsat

5. Krydsning af tærsklen

- Hvem kan hjælpe dig?
- Hvilke perspektiver i dig kan støtte dig?
- Hvor kan du indhente referencer fra tidligere?
- Er du klar til at committe dig til dig selv?
- Hvad vil det give dig at stå ved dig selv?
- Er du klar til at sige ja til dit kald?
  — Brug af vippen

6. Prøvelser, venner og fjender

- Hvordan kan du stole endnu mere på det, du allerede ved?
- Hvem er dine sande støtter?
- Hvem eller hvad har du brug for at sige farvel til? (kan også være indre dele)
  — Hvordan kan du stå i kaos og passe på dig selv, trods kaos?
- Hvordan kan du stå stærkt i kaos?
- Hvilken gave kan du se i kaos?
- Hvad gemmer sig til dig i dybden af dig selv?

7. Nedstigningen

- Hvordan kan du holde af hele dig?
- Hvordan kan du acceptere, hvor du står?
- Hvad reflekterer du over? Og hvad fortæller refleksionen dig?
- Hvornår har du tidligere kastet lys på dele af dig selv, du havde modstand på, og opdaget, at deres intention var positiv?
- Hvad lærer du allermest af lige nu (her i din transition)

8. Dybet — mødet med dig selv

- Hvad vil nære dette menneske allermest?
- Accept og selvomsorg
- Behov for at blive mødt uden dom
- Holde rum for det, at de nok skal ankomme
- Det er ok, at der er et ubegribeligt behov for bekræftelse
- Dette er vigtigt — du skal nok komme i mål
- Hvad er det, du er bange for ved det nye?
- Hvad skal der til for, at du træder ind i din fulde power lige nu?

COPYRIGHT© 07-2023

MODUL 3 — TRANSFORMATION

Dit værktøj — fortsat

9. Indsigt og gevinst

- Anerkend dit skifte
- Hvordan er den nye version af dig?
- Hvordan var den gamle?
- Hvad har du nu til din rådighed?
- Hvad er muligt for dig her?

10. Opstigningen og vejen tilbage

- Hvornår har du mærket, at noget var sandt for dig?
- Hvornår er du landet i et indre formål, som føltes helt rigtigt for dig?
- Hvornår har du opdaget, at du inspirerede andre blot ved at være den, du er?
- Har du tidligere bragt noget "tilbage" til dit liv, som virkelig var dig, og delt det med andre?

11. Genopstandelse

- Du "er den"
- Støtte i at holde fast — du er klar
- Hvordan kan du støtte dig selv, når du tvivler?
- Den modstand der vækkes i dig fra andre — udforsk den
- Hvordan kan du understøtte dine nye indsigter fremadrettet?

12. Hjemkomst — frihed til at leve

- Du er tilbage og klar til at dele ud af indsigten
- Hvad er dit bidrag til verden — med alt det du har lært og indset?
- Brug for at fejre
- Bekræfte, at det lykkedes!
- Du landede, du gjorde det!

COPYRIGHT© 07-2023

Din Tribe

- Hvor er dine unikke kunder på deres individuelle helterejse? (Dette kan have meget at sige ift., hvordan du bedst kommunikerer med dem.)
- Hvad vækker dem, hvad tænder dem, hvad har de brug for?
- Hvor har de brug for, at du kontakter dem, for at de føler sig set, hørt og mødt og kan se og forstå, hvad du kan hjælpe dem med?
- Tip: Ofte vil du tale til nogen, der står blot ét skridt bag dig — fra en udviklingszone, hvor du netop selv har været.

COPYRIGHT© 07-2023

Teori

Lyt efter, hvor dine klienter befinder sig i forhold til deres personlige power.

De 6 stadier til personlig power

Stadie 1: Offerrolle/Afmagt

På dette stadie har vi nærmest fuldkommen glemt vores personlige power.

Vi kommer typisk til at kritisere, dømme, klage og bruge manipulation.

Fokus på
Hvad skal der til for at udvikle mere selvværd og igen kunne tage ansvar på sine skuldre?

Stadie 2: Power qua Forening/Sammenligning

Her begynder vi at opdage, at vi ikke er ofrer for omstændighederne. Vi begynder at forstå, at vi kan påvirke vores liv ved at tage ansvar for vores attitude, handlinger og tilgang til ting.

Vi er fokuseret på "andre" og på at "høre til". Typisk har vi rollemodeller og mentorer, som vi anser som mere powerfulde end os selv. Vi finder vores personlige power i, hvem vi kender, hvem vi hænger ud med, hvad vi er en del af — og det, som de grupper står for.

Udviklingspunktet på dette trin er, at vi udvikler større selvtillid til vores evner, tager større chancer og lærer at navigere i relationer med andre.

Stadie 3: Power qua Præstation

Vi tror vi skal gøre noget, for at være noget og vi ser vores power ud fra de resultater, vi skaber. Vi er drevet af at opnå noget, fordi vi er drevet af anerkendelse.

På dette stadie oplever vi ofte stress. Det er også dette stadie, som ofte bliver kronisk, fordi meget af verden har samme fokus.

COPYRIGHT© 07-2023

Teori — fortsat

Det udviklingsmæssige trin er, at vi opdager vores evne til at bruge vores intention, kraft og vilje til skabe de ting, vi ønsker.

Integritetskrise
(For dig som Mastercoach lytter du særligt efter netop dette punkt, da det er her, dybe transformationer ofte starter).

Stadie 4: Power qua Refleksion

På dette stadie begynder vi at stille spørgsmål som:
Hvem er jeg?
Hvad er jeg her for?
Hvad er mine værdier?
Hvad er virkelig vigtigt her?
Hvad andet er der til livet, end dette?
Hvad er formålet med mit liv?

Går vi igennem dette stadie, bringer det os til vores mørkeste skygger og største lys.
Og det transformerer vores egobaserede liv til et, som tager udgangspunkt i sjælen.

Her kan vi ofte komme til at drible mellem stadie 3 og 4, fordi vi endnu ikke helt tør tage skridtet fuldt ud.

Stadie 5: Power qua Formål

På dette stadie holder vi op med at leve to liv i ét. Vi bliver kongruente med vores indre stemme og intuition.

Vi har et formål, der når ud over os selv. Vi ved, hvad vores livsformål er, og vi er i stand til at gøre det til vores liv og vores arbejde.

Vi er ydmyge og samtidig modige, fordi vi ved, at vores indre power er så meget større, end noget ydre nogensinde kan være.

Vores ultimative mål er altid at tjene og hjælpe andre.

Vi er for det meste rolige og autentiske og lever sætningen "Det handler ikke om mig".

COPYRIGHT© 07-2023

MODUL 4 — POWER

Teori — fortsat

Stadie 6: Power qua Visdom

Fra dette stadie tjener vi stille og ydmygt de samfund og organisationer, vi er en del af. Vores handlinger og væren er med til at højne bevidstheden for andre.

Blot det at være i vores nærvær på dette stadie, kan være healende og fredfyldt.

På dette stadie ved vi, og accepterer vi, at vi ingen magt har, og derfor finder vi den ultimative power.

Vi udstråler en rolig og stille styrke. Et godt eksempel på dette er Yoda fra Star Wars-filmene.

Den dybeste mening er at være til rådighed for det, som er.

COPYRIGHT© 07-2023

Dig som Mastercoach

Som Mastercoach er du også på en indre rejse i at lære dig selv at kende.
Jo mere du har adgang til din egen indre power, desto mere kan du hjælpe andre til at få adgang til deres.

Reflektér over de 6 stadier:

- Hvor ser du dig selv inden for de 6 stadier?
- Hvor er dit nuværende hjem?
- Er der nogle områder i livet, hvor du sidder fast i et bestemt stadie? Hvad er de symptomer og oplevelser, som bekræfter det?
- Hvad er dine barrierer for at rykke til næste stadie?
- Hvad skal der til for, at du kan slippe det?

Som Mastercoach udvikler du mere og mere din egen unikke måde at coache på. Du har ikke længere samme behov for at læne dig op ad andre, og du får mere tillid til dine egne fornemmelser, din intuition, dit hjertes visdom og din evne til at være med det, der er.

Særligt det sidste, er en af de største gaver, du kan give din klient. Når du kan være med dem, med alt hvad de er og indeholder, bliver det langt lettere for dem at gøre det samme med sig selv. Finde deres sandhed og stå i deres power. Indre såvel som ydre.

Jo mere erfaring du har med de 6 stadier (Offer, Sammenligning, Præstation, Refleksion, Formål, Visdom) og ved, hvordan du selv personligt relaterer til dem, desto bedre Coach bliver du.

Som Mastercoach skal du:

- Kende de 6 stadier
- Kunne lytte efter stadierne hos dine klienter: Hvor befinder din klient sig ift. til sin egen personlige power? Er de trådt ind i den eller sidder de fast i en offerrolle, præstation eller andet?
- Vide, hvordan du selv forholder dig til hvert af stadierne

COPYRIGHT© 07-2023

MODUL 4 — POWER

Dit værktøj

- Introducér en dyb refleksion og opmærksomhed i din praksis med fokus på følgende sætning:

  "Hvordan prøver dette menneske at overleve?" "Hvordan er deres overlevelsesstrategier skruet sammen?"

- Lyt efter: Hvilket stadie befinder de sig på?
  Dette behøver ikke blot at være med en enkelt person, men kan også være i en virksomhed eller i et team.

  Lav evt. følgende øvelse med en med-coach:

  Den første svarer gentagne gange på spørgsmålet:
  "Hele mit har jeg prøvet at overleve ved at..."

  Den anden holder rummet i stilhed.

  Efter 2—3 minutter bytter I.

Din Tribe

Tænk over:

- Hvilket powerstadie befinder dine klienter/kunder sig på?
- Hvilket stadie vil de gerne væk fra?
- Hvilket stadie vil de gerne hen til?

Lav produkter og marketing, der passer til netop deres stadie. Tal til konflikten og lav produkter, der løser deres konflikt.

COPYRIGHT© 07-2023

Teori

Den tyske forsker og filosof Thomas Kuhn, har forsket i hvordan vores paradigmer påvirker vores liv i bogen: "The Structure of the Scientific Revolution"

Et paradigme er et 'framework', vi holder som værende sandt om verden. Det er et overskyggende perspektiv, som du holder som værende 'din virkelighed'. Det er karakteriseret ved, at det har sine egne regler og love, som opretholder det. På den måde bliver paradigmet selvoprettende og har stor modstandsdygtighed overfor forandring.

Paradigmeskift:
Vores paradigmer, bliver skabt af vores kultur, religion, samfund, familiestrukturer mm. Som Mastercoach udvider vi dit syn på overbevisninger og inkluderer begrebet "paradigme".

I begrebet paradigme inkluderer vi:
Overbevisninger, historier, love, regler, dogmer, normer.

Med andre ord:
Et paradigme er det, du 'tror', er virkeligheden. De briller, du har på. Den perception, som du holder som værende sandt på nuværende tidspunkt. Et paradigme er på den måde mere, end blot dine overbevisninger. Det er hele din 'verden'. Dine paradigmers job er at overleve. Så længe dit paradigme giver dig de svar, du ønsker, og forklarer de situationer, du står i, forbliver det dominerende.

Vi stiller derfor også sjældent spørgsmål ved paradigmet, fordi vi simpelthen ikke ved, at det eksisterer. Det er jo blot vores virkelighed.

Når paradigmet ikke har et formål mere, kan det falde væk. Der kan dog gå lang tid, hvor vi ikke stiller spørgsmål ved vores paradigmer. Måske stiller vi aldrig spørgsmål ved dem.

Hvornår skifter paradigmer?
Det gør de, når de gamle paradigmer bliver provokeret.
Som f.eks ved "Black lives matter"- og "Me-too"-bevægelserne (og mange andre).

De fleste paradigmeskift bliver forårsaget af en:
- Provokation
- Udfordring
- Krise

Eller ved:
- Nye beviser (jorden er rund)
- Det gamle paradigme kommer til kort
- Paradigmet ikke længere afspejler virkeligheden

Naturen går igennem denne proces. Verdens historien gør. Og mennesker. Paradigmeskift sker over det hele. Og kunne kaldes en omsiggribende transformation. Omsiggribende fordi et paradigme er et udtryk for hele din opfattelse af din virkelighed.

Hvornår er du sidst blevet provokeret til et paradigmeskift?

COPYRIGHT© 07-2023

MODUL 5 — PARADIGMER

Ofte kan vi føle, at vi står med et ben i hver lejr. Et ben i den 'gamle' lejr. Og et ben i den 'nye' lejr. Og denne tid imellem de to paradigmer kan være en udfordrende fase for din klient.

Dit job som Mastercoach er at lytte efter paradigmer, at kunne "høre" gamle og invitere nye paradigmer ind, hvis nødvendigt. Samt at kunne støtte en klient, der står midt i skiftet.

Dig som Mastercoach

Vi stiller som regel først spørgsmål ved vores paradigmer, når de begynder at krakelere. Så længe et paradigme møder nogle behov, kan de være meget svære at give slip på.

Et nyt paradigme skabes næsten altid i forbindelse med en indre eller ydre krise. Et tidspunkt, hvor vi opdager, at noget må skifte i vores liv, for at vi ikke kommer ud af integritet med os selv.

Spørg dig selv:

- Hvilke paradigmer har du haft i dit liv indtil nu, som du har udviklet dig videre fra? Enten som et aktivt valg eller som del af en naturlig udvikling?
- Hvilket paradigme står du i nu?
- Hvad holder du som værende sandt netop nu om livet, dine klienter og om dig selv som Mastercoach?
- Hvilke love, regler, historier og værdier har du bevidst og ubevidst, om det at være Mastercoach?
- Er det paradigme, du befinder dig i nu et, der kommer til at støtte dig til at blive den bedste Mastercoach du kan blive?
- Hvis du står i et skift — hvilket paradigme kan du da få øje på i horisonten?
- Hvilket paradigme har du brug for at vælge til, for at kunne stå stærkt i din udfoldelse af dig som Mastercoach?

Når du coacher, lyt da efter, om din klient taler ud fra et gammelt paradigme, som ikke tjener dem mere.

- Hvilke regler, værdier, historier mm. bevidste som ubevidste taler de ud fra?

Du behøves ikke at kunne forstå et menneskes valg og muligheder, for at kunne være deres Mastercoach.

Du skal blot kunne støtte og inspirere dem til på powerfuld, masterfuld vis at åbne op, acceptere, tillade og turde at kigge på og invitere det nye paradigme indenfor.

COPYRIGHT© 07-2023

Dit værktøj

- Kinæstetisk indføling

At mærke kinæstetisk er en evne, du er født med. Du gør det allerede inden, du kommer til verden.
Og børn og dyr gør stort set udelukkende det, indtil de lærer andet.

Det er en form for sprog, hvor du mærker fremfor at tænke, og hvor du lytter med hele kroppen.

Kinæstetisk indføling er en måde at komme i dyb kontakt med din klient, lytte dybere og afkode eventuelle paradigmer.

I praksis:
- Match dit åndedræt med din klients åndedræt.
- Mærk med dine øjne og alle dine sanser. Læg mærke til strukturen i din klients tøj, hår og smykker og se, om du kan mærke, hvordan det føles blot ved at sanse.
- Se, om du kan mærke, hvordan din klient har det, eller hvordan det team, du arbejder for har det.
- Læg dybere mærke til mennesker. Ikke hvad de siger og hvad de gør, men hvad du mærker.

Din Tribe

Når du laver nyhedsbreve, SoMe, designer forløb mm.

Tænk over:
- Hvilke paradigmer præger dine klienters liv?
- Hvilke paradigmer lever de med?
- Hvad tror de på? Hvilke regler har de? Hvilke værdier har de? Hvilke normer har de i deres liv?
- Hvilket paradigme kommer de fra? Hvor er de nu? Hvilket paradigme venter forude?
- Definér også gerne, hvilket paradigme vil du gerne tiltrække?

Sæt dig ind i deres paradigmer og kommuniker på en måde, der støtter og inspirerer dem.

Gør det så levende, du overhovedet kan.

Tip: Du vil ofte tale til et paradigme, du selv er i eller netop er trådt videre fra.

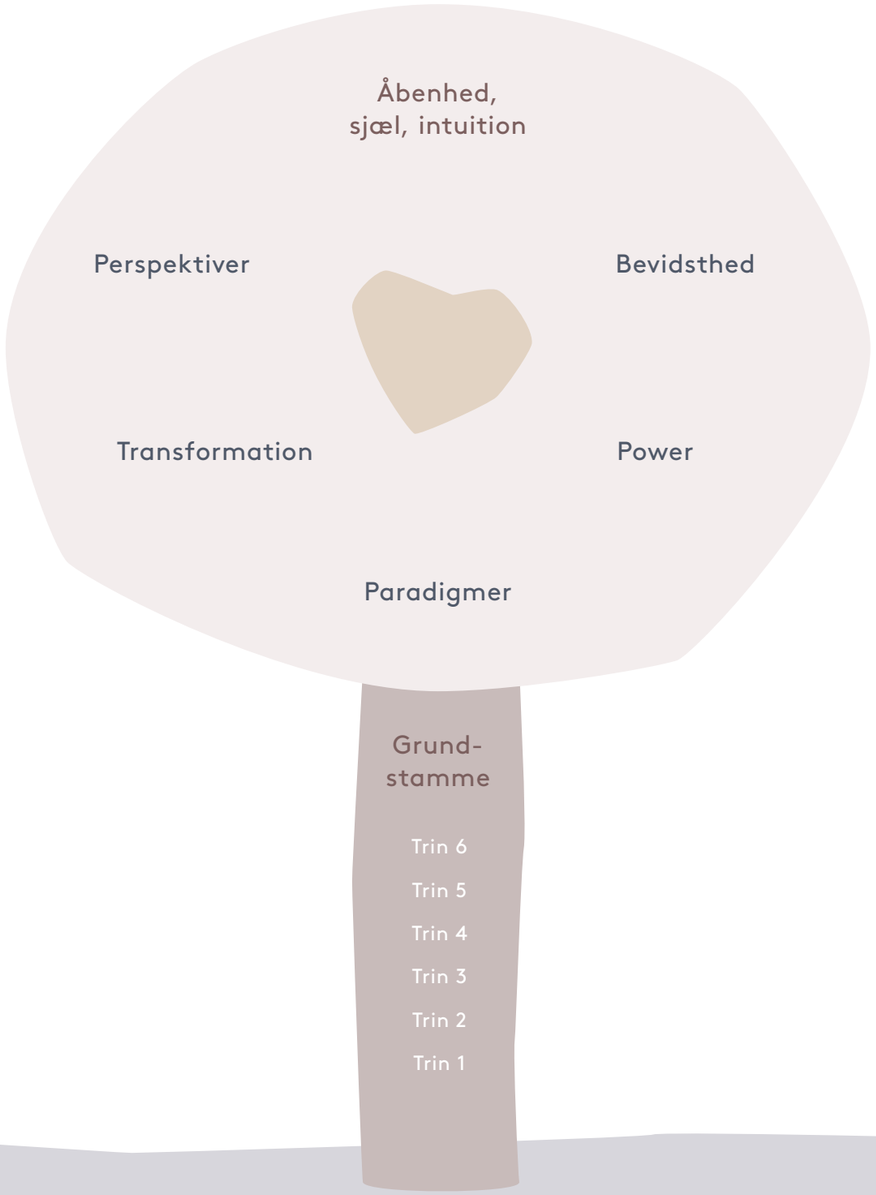
COPYRIGHT© 07-2023

“Hvad gjorde de 27 år i fængsel ved dig”?

“De gjorde mig moden”

— Nelson Mandela

MODUL 6 — DIN MASTERMODEL



COPYRIGHT© 07-2023

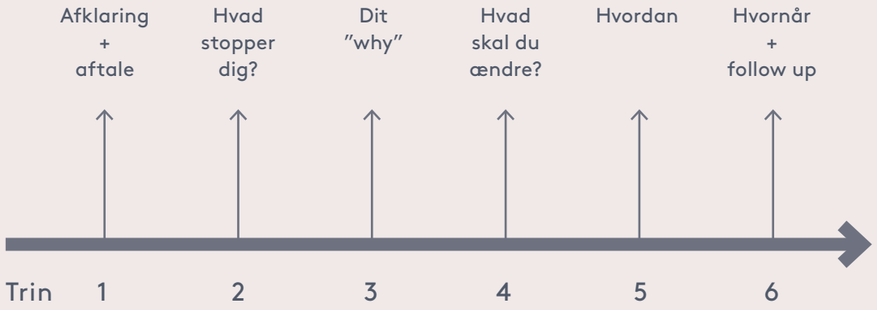
MODUL 6 — DIT MASTERCOACH MANIFEST

Som Mastercoach...

1. ...ved du, at dit indre arbejde, er det vigtigste
2. ...har du udforsket livets mange perspektiver — også de modsatrettede
3. ...forholder du dig til begrebet "bevidsthed"
4. ...har du udforsket begrebet "at transformere sig"
5. ...har du lært at begå dig i forskellige menneskelige paradigmer
6. ...kan du rumme og stille spørgsmål, der åbner til visdom
7. ...ved du, at din klients relation til målet er vigtigere end målet i sig selv
8. ...tror du på, at din klient har uanede muligheder
9. ...ved du, at alle har personlig power til sin rådighed
10. ...har du indsigten til at sætte en dyb intention sammen med din klient

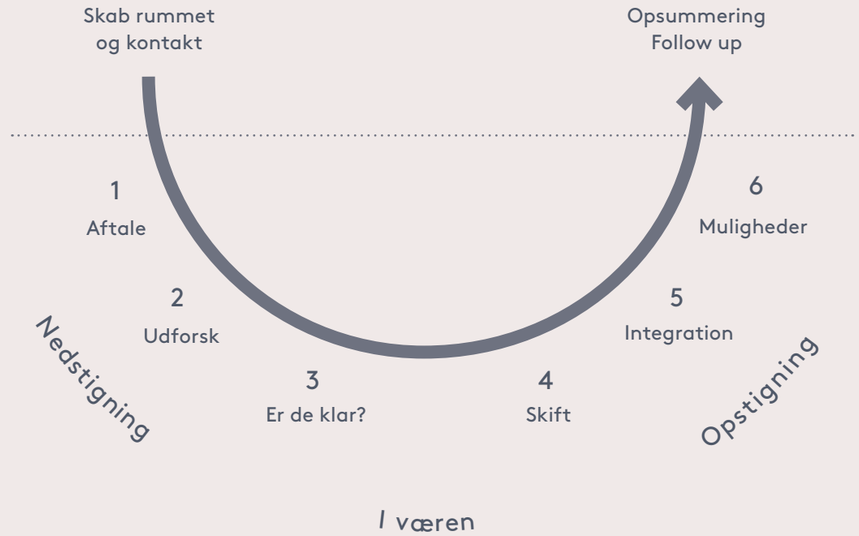
COPYRIGHT© 07-2023

GRUNDCOACHING & DE 6 TRIN



COPYRIGHT© 07-2023

MASTERCOACHING & DE 6 TRIN



COPYRIGHT© 07-2023

"Hvad vil nære dette menneske allermest?"

"Jeg modtager den allerede eksisterende klarhed i dette menneske"

Mål

Hvilket mål vil du arbejde hen imod?

Teori

Før sessionen, sig sætningen (for dig selv):

"Jeg modtager den allerede eksisterende klarhed i dette menneske."

Slip sætningen igen...

Reflektér også både før og under hele sessionen på spørgsmålet:

"Hvad vil nære dette menneske mest?"

Derefter afklarer du klientens mål, som du plejer og kender det fra din coachingmodel:

1. Hvad vil klienten? (husk at målet skal være positivt)
2. Specifikt: Forstår du klientens mål?
3. Find målstreg og tidshorisont (hvordan ved klienten, at han/hun er i mål? Og hvornår vil han/hun gerne være i mål?)
4. Hvad vil klienten specifikt arbejde på I dag?

Som Mastercoach er sætningen: "Hvad vil nære dette menneske allermest?" den vigtigste.
Du taler ofte mindre som Mastercoach, og lader klienten arbejde mere. Du giver plads til, at det som klienten er kommet med, får lov at folde sig ud.

Dig som Mastercoach

Som Mastercoach vil vi invitere dig til at udforske dit forhold til 'det at sætte mål'.

Ofte kommer din klient med et mål, som kun repræsenterer enkelte (og gamle) dele af det, der er til rådighed i deres indre.

Måske er det den perfektionistiske del i klienten, der kommer med et mål. Måske er det den håbefulde del, måske er det den pleasende del, eller en helt 4.

Som Mastercoach behøver du ikke kende alle dele, men blot at være opmærksom på, at din klient har flere dele til sin rådighed end dén, de lige nu er associeret med.
På den måde hjælper du din klient til at åbne sig for, at flere dele af dem selv kan komme på banen.

Når klienten sætter mål fra de samme "indre dele" igen og igen, kan det være svært for dem virkelig at komme i mål.

Jo mere din klient er i relation til flere dele i sig, desto lettere bliver for dem at arbejde med deres mål og rent faktisk at bringe det til virkelighed.

COPYRIGHT© 07-2023

Einstein formulerede det således:

”We cannot solve our problems with the same level of thinking that created them”.

Som Mastercoach ville vi sige, at: ”Den del, der ønsker at opnå målet, måske ikke er den samme del, som skal formulere målet”.

Der skal simpelthen nogle andre ”selver” på banen, så målene bliver mere holistiske for klienten og dermed mere levende og nutidige.

Derfor er det vigtigt for dig som Mastercoach at vide, at jo flere dele, du tillader dig selv at have kontakt til i dig selv, jo flere dele, kan din klient også få kontakt med.
virkelig at komme i mål.

Jo mere din klient er i relation til flere dele i sig, desto lettere bliver for dem at arbejde med deres mål og rent faktisk at bringe det til virkelighed.

Einstein formulerede det således:

”We cannot solve our problems with the same level of thinking that created them”.

Som Mastercoach ville vi sige, at: ”Den del, der ønsker at opnå målet, måske ikke er den samme del, som skal formulere målet”.

Der skal simpelthen nogle andre ”selver” på banen, så målene bliver mere holistiske for klienten og dermed mere levende og nutidige.

Derfor er det vigtigt for dig som Mastercoach at vide, at jo flere dele, du tillader dig selv at have kontakt til i dig selv, jo flere dele, kan din klient også få kontakt med.

Dit Værktøj

1. Før sessionen, sig sætningen (for dig selv):

”Jeg modtager den allerede eksisterende klarhed i dette menneske.”

Slip sætningen igen...

Reflektér også både før og under sessionen på spørgsmålet:

”Hvad vil nære dette menneske allermest?”

2. Tag kontakt til den kinæstetiske indfølingsevne.
   Kinæstetisk indføling:
   Sid et øjeblik og træk vejret. Mærk den andens tøj med dine øjne. Mærk rummet imellem jer. Mærk verden, mærk din klient og mærk dig selv.

COPYRIGHT© 07-2023

MODUL 7 — MASTERCOACHING & TRIN 1

3. Benyt dig af ”Ray of Connection”
   Hav kontakt til det kærligste sted i dig (din hjerteenergi).
   Det mentale vil ofte have svar. Hjerteenergien skaber kontakt.

   Ray of Connection:

   - Tag kontakt til den mest kærlige del i dig, du kan i dette nu. (Så længe du blot har det som fokus, kan du ikke gøre det forkert).
   - Mærk dit hjerte. Se for dig, at du sender en stråle af lys fra dit hjerte til din klients hjerte og læg mærke til, hvad der kommer op.
   - Start evt. denne praksis allerede nogle minutter, inden din klient ankommer.
   - Stil dine spørgsmål med hjertet, lyt med hjertet, se med hjertet — og se, hvad der sker.
   - Hvis/når du ryger ud af den kærlige kontakt, så hav tålmodighed med dig selv. Tag blot kontakt på ny og gør det igen.

Din Tribe

Tænk over:

1. Hvad er det, dine kunder vil? Hvad drømmer de om?

Connect ofte med din målgruppe. Reflektér over, hvad de virkelig vil.

Tag kontakt til dit hjerte og spørg dig selv:

2. ”Hvad har jeg lyst til at give?”

COPYRIGHT© 07-2023

“At han, når det i sandhed skal lykkes en at føre et menneske hen til et bestemt sted, først og fremmest må passe på at finde ham der, hvor han er, og begynde der”

— *Kierkegaard*

Forhindringer

Hvad forhindrer dig i at opnå dit mål og hvad gør det svært at overvinde forhindringerne?

Teori

Du går nu ikke lige så lineært og stringent frem, som du kender det fra din grunduddannelse.

Dit hovedfokus er: ”Hvad vil nære min klient mest?”

I Trin 2 i din Mastercoachmodel spørger du først ind, som du plejer i din grundmodel.

Du brainstormer med klienten: ”Hvad forhindrer dig?”

Du gør forhindringerne specifikke og hjælper din klient med at prioritere forhindringerne.

Samtidig med at du og klienten udforsker forhindringerne sammen, lytter du efter deres ”tillærte form”.

Du lytter efter:

- Hvad er det for mønstrer dette menneske ubevidst genskaber?
- Hvilke overlevelsesstrategier benytter din klient sig af om og om igen for at ”redde” sig selv?
- Hvordan tilpasser de sig verden?

Du deler ikke nødvendigvis disse ting med din klient. Det er hovedsagligt viden, du bruger i din coaching til at stille opklarende spørgsmål.

Som børn føler vi med kroppen

Allerede som baby begynder du via din sansning at tilpasse dig verden. Du begynder at ”overleve” ved at implementere en række overlevelsesstrategier.

I en stor del af din opvækst spørger du dig selv: ”Hvordan kan jeg være tryg?”

Man kan sige, at den måde, hvorpå du former dig omkring dine omgivelser, bliver din ”adgangsbillet” til livet. For det er sådan, du 'overlever'.

Bag formerne ('Tillært form') gemmer sig:

- Dit potentiale
- Din passion
- Din vilje og drive

Ofte har vi glemt, hvem vi er, for at tilpasse os livet. I Trin 2 hjælper du din klient med at se, hvordan han eller hun har mistet sig selv ved at tilpasse sig livet og andre. Når vi slipper formen, kan vi mærke verden og invitere livet ind. Derfor lytter du efter dette, så du kan stille spørgsmål, der løsner båndet til din klients ”tillærte former”.

COPYRIGHT© 07-2023

Dig som Mastercoach

Som Mastercoach vil vi invitere dig til at udforske dit forhold til 'det at sætte mål'.

Ofte kommer din klient med et mål, som kun repræsenterer enkelte (og gamle) dele af det, der er til rådighed i deres indre.

Måske er det den perfektionistiske del i klienten, der kommer med et mål. Måske er det den håbefulde del, måske er det den pleasende del, eller en helt 4.

Som Mastercoach behøver du ikke kende alle dele, men blot at være opmærksom på, at din klient har flere dele til sin rådighed end dén, de lige nu er associeret med.
På den måde hjælper du din klient til at åbne sig for, at flere dele af dem selv kan komme på banen.

Når klienten sætter mål fra de samme "indre dele" igen og igen, kan det være svært for dem virkelig at komme i mål.

Jo mere din klient er i relation til flere dele i sig, desto lettere bliver for dem at arbejde med deres mål og rent faktisk at bringe det til virkelighed.

Jo dybere bevidsthed du har adgang til, desto dybere kan du gå med dine klienter.

I Trin 2 er dit fokus at se forhindringen knivskarpt. Det gør du ved at tillade tomrummet. Ud af tomrummet står det, der skal transformeres, ofte klart frem.

Ofte forsøger vi at fikse os selv, dømme os selv eller ønske at tingene var anderledes.
Derfor har vi også brug for nogle pauser. Pauser fra "os selv".

Som Mastercoach er det vigtigt at være okay med pausen, stilheden og roen. For i hastværket mister vi ofte vigtigere indsigter — og i tomrummet gemmer sig ofte den ægte transformation. Når vi haster afsted, er det ofte fordi, vi gerne vil glemme os selv. Derfor er det som Mastercoach vigtigt at have en bevidsthedspraksis.

Også selvom det måske kun er 5 minutter om dagen.

Dit værktøj

Dit værktøj er dine bevidsthedspraksisser.

Her på Mastercoach Onlineforløbet, introducerer vi dig bl.a. til følgende praksisser:

- Tillært Form: "Hele mit liv har jeg prøvet at redde mig selv ved at...xxx. Jeg har tænkt mig at lade være."
- Inkludér alt
- Tankernes udspring
- Vær luften
- Slip dine begrænsninger

COPYRIGHT© 07-2023

MODUL 8 — MASTERCOACHING & TRIN 2

Visualisering — Inkludér alt

Lad alle tanker komme til dig.

Byd det hele velkommen.

Du er velkommen.

Du er inkluderet.

Byd det velkommen.

Det er her. Det er virkeligheden.

Byd det velkommen.

Du er også en del af mig. Du er velkommen.

Tag nogle dybe vejrtrækninger.

Giv lidt slip. Slap lidt af.

Inviter alt ind.

Tanken om at være lidt træt, tanken om din frokost, hvad du skal have til aftensmad.

Tanken om at være lidt bange.
Tanken om at være glad.
Byd det hele velkommen.

Inviter følelsen af at være forvirret over alt dét, du har lært, ind.

Inviter din følelse af at være spændt på alt det nye materiale, du modtager, ind.

Velkommen til lydene omkring dig.

Fuglene der synger, lyden af bilerne på gaden, musik i baggrunden.

Velkommen.

Velkommen til fornemmelsen af andre mennesker omkring dig.

Alt dét, der er dig — forskellige dele af dig.

Byd dem velkommen.

De er alle velkomne.

Der er ikke en del af dig, der ikke er velkommen.

Bare byd alt velkommen.

Inviter det hele ind.

COPYRIGHT© 07-2023

Visualisering — Tankernes udspring

Sæt dig godt til rette. Længde på overkroppen og fødderne i jorden.

Meditationen kan gøres med åbne eller lukkede øjne.

Ret opmærksomheden imod din vejrtrækning. Mediter på åndedrættet.

Tillad dine tanker at komme og gå — som de nu gør.

Måske opstår der billeder for dit indre øje, måske opstår der fornemmelser — bare lad tankerne — og hvad end der opstår sammen med tankerne komme og gå.

Bemærk nu, at tankerne ikke er helt sammenhængende — at tankerne er ikke en komplet strøm som en flod. Der er ofte lidt tomhed, lidt rum, en pause imellem dine tanker.

Lige der hvor en tanke afløser en anden, opstår et lille fint rum.

Nogle gange er det lille rum imellem tankerne helt kort — bare en lille sprække — og andre gange lidt længere.

Bare bemærk den, pausen, det lille rum imellem tankerne.

Tillad dig selv at bemærke det rum, der er imellem dine tanker.

Ret nu din fulde opmærksomhed mod pauserne imellem tankerne.

Du skal ikke ignorere de tanker, der dukker op hos dig — de må gerne være der. Du bemærker dem bare ikke nærmere. Bare lade tankerne komme og gå.

Men lad dit fokus være rettet imod de små rum imellem dine tanker. Dit fokus er på det rum — det lille spring — der skabes imellem dine tanker.

Som din opmærksom er på rummet imellem tankerne, bemærk det eksakte tidspunkt, hvor en tanke udspringer. Lige der hvor tanken opstår. Nogle gange modtager du måske en fornemmelse, lige der, lige inden at en tanke melder sin ankomst.

Bemærk lige det sted, hvor din tanke opstår.

Vær lige der hvor tankerne udspringer.

Og hold samtidig opmærksomheden på det lille spring imellem tankerne. Hvor en tanke afsluttes — en ny opstår.

Hold din opmærksomhed på det sted, hvor en tanke opstår, og det fine rum der er imellem, at en tanke afløser en anden

Det sted hvor tanker opstår og det rum, der er imellem dine tanker.

COPYRIGHT© 07-2023

MODUL 8 — MASTERCOACHING & TRIN 2

Visualisering — Vær luften

Sæt dig godt tilrette. Længde på rygsøjlen.
Lidt afstand imellem fødderne. Lukkede øjne.

Ret opmærksomheden mod din vejrtrækning.

Tillad dig selv at rette opmærksomheden mod luften omkring dig. Mærk den. Luften der berører hver eneste del af dig. Alle dele af din krop: Dit ansigt, dit hår, dine arme, dine hænder, dit bryst, din mave og din ryg, dine ben, dine fødder.

Bliv opmærksom på din indånding.

Tillad luften omkring dig at flyde ind i din krop.
Og tillad den så fuldendt som muligt. Tillad den at flyde så dybt i din krop som muligt — til de yderste dele af din brystkasse. Bevægelsen af din mave.

Og nu imens du ånder ud — forestil dig luften flyde ud så direkte som muligt. Fra indersiden af din krop — gennem musklerne, dine organer, din hud.
— gennem alle dele af din krop.
Tillad luften at forlade din krop så direkte som muligt og blande sig med luften omkring dig.

På hver eneste indånding trækkes luften ind i dig fra luften omkring dig.

På hver eneste udånding forlader luften dig igen — så direkte som muligt igennem dine muskler, din hud, din krop. Igennem hver eneste del af din krop.

På hver eneste indånding møder luften udefra — luften inde i dig.

På hver eneste udånding møder luften indeni dig — luften uden om dig.

Vi trækker luften omkring os ind og ud og vi er luft.

Vi er luft.

COPYRIGHT© 07-2023

Visualisering — Slip dine begrænsninger

Luk dine øjne. Vend opmærksomheden indad.

Mærk din krop. Mærk dit hjerte. Mærk åndedrætsrummet.

Vend opmærksomheden mod dine begrænsninger.
Alt det, du kunne ønske, du var eller ikke var. Alt det ved dig selv, du kunne ønske var anderledes.

Bemærk, hvordan du altid er i bevægelse/en dans, hvordan du ser dig selv og altid ønsker, at du selv er en smule anderledes, end du i virkeligheden er.

Bemærk, hvordan du prøver at være anderledes.

Bemærk det og tag det ind.

Tag det billede af dig, der ønsker at være anderledes, og hvordan du altid danser med det — i forskellige sammenhænge — helt ind. Bemærk den indsats og de kræfter du bruger på det.

Træk vejret. Blink øjnene åbne og når du er klar til det, skriv så alle dine begrænsninger ned.

Skriv ned, hvordan du igennem dine begrænsninger presser dig selv til at være anderledes, end du faktisk er.

Skriv ned, hvordan du gør dig selv mindre ved at prøve at fjerne og undgå problemer.

Læg papir og blyant ud til siden.

Luk så igen dine øjne.

Og husk...

Alt vil blive glemt.

Bortset fra dit bidrag af lys.

Din accept.

Dit bidrag af lys vil altid være her. Vil altid bestå.

Ingen vil vide, hvor du kom fra.

Det der består, vil alene være din selvaccept.

Langt ind i fremtiden.

Det vil blive bragt videre fra person til person.

Ingen vil vide, hvor det startede.

Nu tillad tiden — dit her og nu — at forsvinde.

Og bare tilgiv dig selv.

Tilgiv — tilgiv — tilgiv.

Tilgiv dig selv for alle dine begrænsninger.

Tilgiv dig selv for ikke at kunne tilgive.

Tilgiv endda dine begrænsninger i at tilgive.

Bare tilgiv — uendelig, ubegrænset tilgivelse.

Vi bekymrer os så meget om os selv.

Kig på din liste.

Vi bekymrer os så meget.

COPYRIGHT© 07-2023

MODUL 8 — MASTERCOACHING & TRIN 2

Dit værktøj — fortsat

Brug evt. de to førnævnte sætninger på dig selv:

1. "Jeg modtager den allerede eksisterende klarhed i dette menneske."
2. "Hvad vil nære dette menneske mest?"

At have en bevidsthedspraksis gør, at du kan:

- Rumme mere
- Modtage mere
- Fylde dig selv mere op
- Undgå at blive drænet

Skab en praksis, der passer til dit liv. Det vigtigste er, at du starter.

Din Tribe

Tænk over:

Hvad forhindrer din Tribe?

Når du kommunikerer med din Tribe, tænk da også på: "Hvad stopper dem i at have det, de ønsker?" Når din Tribe føler, at du kender dem, så føler de sig trygge ved dig og ved det, du tilbyder. Vi har (også) brug for at blive genkendt i vores smerte. Ikke kun i vores glæder.

Spørg dig selv:

"Hvad er det for problemer, du prøver at løse for dine klienter/kunder/studerende?"

COPYRIGHT© 07-2023

“To see a world
in a grain of sand
and a heaven in a
wild flower, hold
infinity in the palm
of your hand and
eternity in an hour”

— William Blake

Motivation

Hvad vil det koste dig, hvis du fortsat lader dig stoppe af dine forhindringer?
Hvad vil det give dig, hvis du vælger at overkomme dem?

Teori

Brug først de klassiske motivationsspørgsmål fra din grundmodel:

- ”Hvad vil det koste dig, hvis du bliver ved med at sidde fast i dine gamle forhindringer?”
- ”Hvad vil du kunne opnå nu og i fremtiden, hvis du overvinder dine forhindringer?”

Hero´s Journey:

Som en del af Trin 3 på Masterniveau, introducerer du Hero´s Journey.
Du lytter ind i, hvilken fase af modellen, din klient befinder sig i, og støtter dem dér.
Du lytter efter hvilke spørgsmål, du kan stille, som kan understøtte din klients motivation.

Du kan altså både bruge dine klassiske motivationsspørgsmål og/eller dine motivationsspørgsmål fra modellen Hero´s Journey.

Spørg dig selv:

- ”Hvor befinder min klient sig på sin transformationsrejse?”
- ”Hvad har min klient brug for?”

Dine klienter står ofte lige midt imellem dét, der ”har været” og det, der ”ikke er blevet endnu.”
Her har de brug for din støtte. Støtte til at kunne stå i tomrummet mellem før og fremtid og stadig have kontakt til motivationen til at bevæge sig videre/dybere.

Dig som Mastercoach

Reflektér over:

Hvem vil du gerne være som Mastercoach?
Hvad vil du gerne give dine klienter?
Hvad vil du virkelig med din Mastercoaching?
Hvad er din dybeste motivation for at tage dette Master Onlineforløb?

Skriveøvelse:
”Min gave til verden som Mastercoach er...”

Skriv i 6 minutter. Skriv non-stop uden at løfte pennen på næste side.

COPYRIGHT© 07-2023

Min gave til verden som Mastercoach er...

COPYRIGHT© 07-2023

MODUL 9 — MASTERCOACHING & TRIN 3

Dit værktøj

Når du arbejder med motivation og Hero´s Journey, benytter du de spørgsmål, der passer til den fase, din klient befinder sig i. Se side 26.

Din Tribe

Tænk over:

- Hvilke behov opfylder du hos dine kunder?
- Hvad motiverer din Tribe?
- Hvad er din Tribes dybeste grunde til at komme til dig?

COPYRIGHT© 07-2023

Mønsterbrud

Hvad må du acceptere? Og hvad vil du handle på?

Teori

Mønsterbrud handler om at udforske perspektiver.

Det gør du ved hjælp af Big Mind.

Træn både Big Mind som et isoleret værktøj og som en del af din Mastercoachmodel.

At træne Big Mind isoleret vil give dig god erfaring med modellen. Denne erfaring vil gøre det nemmere at integrere Big Mind i dit arbejde.

Du kan bruge Big Minds klassiske 3 perspektiver (den kritiske, den støttende og den vise stemme). Du kan også udvide modellen til at indeholde flere perspektiver. Du kan faktisk bruge de perspektiver, der kommer op i sessionen.

Husk altid at slutte af med "Den vise stemme".

Spørg dig selv under Trin 4:

"Hvilke perspektiver kan min klient og jeg udforske, som giver vigtig indsigt i, hvor min klient står på sin transformationsrejse?"

Dig som Mastercoach

Husk at støtte dig selv som Mastercoach.

Det er ofte i refleksionen fra dig, at klienten finder sig selv og sine nye mønstre.

Giv din klient plads til at reflektere.
Giv dem en pause.
Hold et rum.

Lav Big Mind med dig selv som case, hvor du udforsker hvilke perspektiver, du har til din rådighed.

Big Mind skriveøvelse:

Svar på følgende ud fra tre perspektiver (den kritiske, den støttende, den viseste):

"Hvilke perspektiver har jeg brug for at udforske ift. at træde ind i min rolle som Mastercoach?"

Skriv i 5—10 minutter.

COPYRIGHT© 07-2023

MODUL 10 — MASTERCOACHING & TRIN 4

Dit værktøj

Trin 4 af din Mastercoachmodel handler om at arbejde med din klient's perspektiver.
Det kan du bl.a. gøre ved at bruge Big Mind. Se side 14.

1. Arbejd med 3 stemmer/perspektiver hos din klient.

For eksempel:

- Den skeptiske stemme
- Den støttende stemme
- Den viseste stemme

Du kan skifte de to første perspektiver ud efter behov.

Din Tribe

Tænk over:

- "Hvilke perspektiver har din tribe allerede til deres rådighed?"
- "Hvilke perspektiver kan du invitere dem ind i?"

COPYRIGHT© 07-2023

Nyt alternativ

Hvordan vil du handle og hvornår?

Teori

I Trin 5 skaber du plads til, at din klient kan reflektere i dybden.

Udover de spørgsmål, du normalt bruger fra din grundmodel, kan du bede klienten om at reflektere ved at:

- Lukke øjnene
- Skrive dagbog
- Sidde lidt og trække vejret roligt
- Med mere...

Udover de normale Trin 5 spørgsmål, kan du spørge ind til:

- "Hvad har du allermest brug for nu?"
- "Hvad er det for en mulighed, der viser sig?"
- "Hvad vil livet med dig?"
- "Ud af refleksionen, hvad vokser der så?"

Dig som Mastercoach

Efterforsk og undersøg:

- Hvordan har du det med stilhed og refleksion?
- Har du adgang til din power også i stilhed?
- Kan du rumme stilhed og pause?
- Hvad vokser ud af stilheden for dig?

Prøv at invitere tomrummet ind. Byd det velkommen.

Brug praksissen: "Inkludér alt".

Når du står i tomrummet (i Trin 5), så spørg dig selv: "Kan jeg byde tomrummet velkommen?"

Efter at have tilladt tomrum, kommer det nye. Tomrummet er en del af udviklingen.

COPYRIGHT© 07-2023

MODUL 11 — MASTERCOACHING & TRIN 5

Dit værktøj

Værktøjet som understøtter Trin 5 af Mastercoachmodellen, er at skabe plads inde i dig.

Det gør du ved at have en bevidsthedspraksis.

Sørg for — altså så godt, som du kan — at være i kontakt med dig selv. En stor del af det at være Mastercoach er at have en bevidsthedspraksis.

Enten en bevidsthedspraksis inspireret af vores praksis her fra Mastercoach Onlineforløbet eller en praksis, du har fra tidligere.

Når vi forcerer et nyt alternativ,
er det sjældent det rigtige

Din Tribe

Tænk over:

Hvad drømmer din Tribe om?

De drømmer om:

- At finde modet til at handle på drømmene?
- At komme mere i kontakt med sig selv?
- Eller noget helt tredje?

Vær nysgerrig og udforsk, hvad din Tribe ønsker. Hvad er deres alternativer?

Lad dig inspirere. Når du er inspireret, kan du også inspirere din Tribe.

COPYRIGHT© 07-2023

Den gode afslutning

Hvad og hvem kan støtte dig? Hvordan kan du støtte dig selv? Hvordan vil du fejre dig selv?
Hvad tager du med dig fra sessionen?

Teori

Nu er du ved afslutningen af din Mastercoachmodel.

Her binder du sløjfen på sessionen, som du kender det fra 6 Trins-modellen (Hvis du har taget din Coachuddannelse hos Sofia Manning).

Du lader refleksionen (fra Trin 5) hos klienten forankre sig.

Du spørger:

- "Hvad tager du med dig fra sessionen i dag?"
- "Hvor er du nu ift., hvor vi startede?"

Og:

- "Hvad vil du gerne:
    - reflektere over...
    - handle på...
    - 'være' med...

...indtil næste gang, vi ses?"

Dig som Mastercoach

Det vigtigste er din tilstand og, at du er tilpas med at skabe et trygt rum for din klient. Samt at du har fokus på at sende dem afsted med en tro på, at de kan.

Brug evt. dine to sætninger fra tidligere:

1. "Hvad vil nære dette menneske mest at sende dem afsted med?"
2. "Hvordan kan jeg connecte til den allerede eksisterende klarhed i dette menneske og sende dem hjem med?"

Når du har afsluttet sessionen, så brug lidt tid på egenrefleksion:

"Hvad lærte du af denne session?"

COPYRIGHT© 07-2023

MODUL 12 — MASTERCOACHING & TRIN 6

Dit værktøj

Dit værktøj under Trin 6 er, udover at gøre det, du plejer; at sende dine klienter hjem med muligheder for inspiration.

Giv evt. lektier for og anbefal gerne bogtitler, kurser, websider, øvelser m.m.

Send dem afsted med inspiration.

Din Tribe

Hvordan kan din tribe få hjælp af dig efterfølgende?

Tænk over:

- Kan du skabe produkter både til begynder, midt og avanceret? Så du ikke blot har et produkt, men flere niveauer, så der er noget til alle.

- Er der en 'trappe' i dine services, så jeres forhold kan udvikle sig?

COPYRIGHT© 07-2023

Dyb forandring
sker ofte i fravær
af løsninger

INTEGRATION

Reflektér over de ting, du har været igennem.
Du vælger selv, om du vil tegne eller skrive.

Hvad er det vigtigste, du tager med dig?

COPYRIGHT© 07-2023

STORT TILLYKKE

Du har nu gennemgået Online Bonus Mastercoachforløbet.

Som deltager på den fulde Mastercoachuddannelse med efterfølgende certificering som Mastercoach, er onlineforløbet obligatorisk.

Ønsker du derfor at deltage på den fulde Mastercoachuddannelse efter endt onlineforløb, får du online Bonusforløbet fratrukket i prisen.

For at kunne hjælpe andre, kræver det først og fremmest, at vi tør kigge på os selv. Lære nyt, opdage mønstrer og blive ved med at udvikle os.

Som studerende på Mastercoach onlineforløb er det, hvad du har gjort.

Du har fået flere redskaber, metoder, perspektiver og måder at gribe coaching an på. Og forhåbentlig også lært nyt om dig selv.

Jeg håber, at du vil bruge dine evner, nærvær og kompetencer til at gøre en forskel for dig selv og andre.

Gå efter din drøm. Giv af din viden. Der har aldrig været mere brug for dygtige coaches, end der er netop nu.

Vi ønsker dig alt det bedste og håber, at vi mødes igen en dag.

Kærligst,

COPYRIGHT© 07-2023

MÅSKE ER NÆRVÆR UDEN DOM DET ENESTE, DER ER BRUG FOR?

Sofia Manning
Godthåbsvej 6A, 2000 Frederiksberg
+45 40 50 00 90
info@sofiamanning.dk
sofiamanning.dk

SOFIA MANNING

SKAB DET LIV DU DRØMMER OM