

Detta är en utskrift från Göteborgs-Posten.

Uppdaterad: 2007-11-02 13:43



Bild: BENGT CHRISTIAN

Louise Erikssons jobb är att lyssna och genom frågor få klienten att resa sig ur sin situation.

Samtal som kan hjälpa

I dag är det en trend för många hjälpare att kalla sig coach. Men Louise Eriksson ser sig som ett verktyg och är övertygad om att hennes yrke, professionell livscoach, inte bara är en fluga.

Hon släpper allt hon har omkring sig, eller vad som hänt hemma på morgonen. Fokus är 100 procent på klienten: "Vad vill du prata om i dag?"

Ungefär så inleder Louise Eriksson sitt arbete. Sen fortsätter det med fler frågor, bara frågor. Första steget är att hitta målet med samtalet.

- Men det är klientens agenda som gäller och jag ger inga råd. Vi tror stenhårt att en människa själv vet vad som är sant inom sig. Men man har ett motstånd mot förändringar, en typisk försvarsmekanism är ekonomin.

Klienterna är personer som "fastnat", i livet, i familjesituationen, eller på jobbet. Louise möter oftare glada, aktiva människor än folk som har det jobbigt och är deppiga. De flesta försöker få arbetsgivaren att betala för samtalen.

- Tendensen är att företagen betalar mer än tidigare, men också att både klienter och arbetsgivare tittar över sin situation innan katastrofen är ett faktum.

Första samtalet skriver man ett kontrakt med tystnadsplikt. Louise rekommenderar minst tre coachningar för en klient, men inte för många heller. Man ska inte bli beroende av sin coach.

Aktivt lyssnande

Utgångspunkten är: Hur vill du att det ska vara om allt vore möjligt?

- Det är ett aktivt lyssnande, vad kommer bakom orden, magkänsla, även kroppsspråk är viktigt. När de börjar klia sig på näsan eller dra sig i örat har det börjat hända något. En del är otroligt sköra. Det räcker att man skrapar på ytan så bryter de ihop. Andra får man ha stenhårda frågor till. Det kan var otroligt jobbiga samtal och när det blåser gäller det att ha mod att vänta. Jag ska inte lösa situationen.

Jobbet kanske påminner om terapeutens eller psykologens, men Louise betonar att det inte handlar om

det.

- Märker jag att det börjar gå mot terapi så diskuterar vi om detta verkligen är rätt forum. Vi går inte ner i problemen och rotar, utan har fokus på lösningar och möjligheter.

Egen verksamhet

Louise har jobbat som livscoach i 1,5 år. Det började med en gratisföreläsning.

- Sen fick jag praktik här på Strandska utvecklingshuset och blev fast. Jag är förskollärare i botten och van vid samtal. En dröm är att coachande förhållningssätt finns i hela skolan, mellan lärare, elever och rektorer.

De flesta livscoacher driver egen verksamhet och många kombinerar samtal med privatpersoner med uppdrag inom företag, utbildningar och föreläsningar. Louise tror inte det skulle gå runt ekonomiskt om man enbart inriktar sig på privatpersoner.

- Fördelen med jobbet är att man möter människor som uppskattar den hjälp de får och när man ser att personer som mått väldigt dåligt kan lägga det bakom sig och våga göra saker.

Linus Hugo

031-62 42 15 linus.hugo@gp.se

FAKTA

Certifiering för coacher

Det finns ett stort utbud av olika utbildningar i "lifecoaching".

ICF, International coach federation, är den största ideella organisationen för personliga coacher. De certifierar coacher på tre nivåer. Den lägsta certifieringen kräver 100 coachningstimmar, den högsta 2 500.

ICF har 11 000 medlemmar i 80 länder.

I Sverige finns 152 coacher som är certifierade genom ICF.

Copyright © 1995 - 2007 **Göteborgs-Posten**

[Stäng fönstret](#)