



Sophia Lövgren

EXISTENTIELL COACHNING

Vad är coachning?

Coachning kan enligt mig definieras som ett mer eller mindre regelbundet och långsiktigt möte, där vi i ett partnerskap deltar i en kreativ process som inspirerar dig att nå din maximala potential. Jag som coach hjälper dig att se dina styrkor och talanger, samtidigt som ditt eget ansvar förblir tydligt under coachningen. Du står för målen, jag står för stödet! Vi ser tillsammans var du är nu, och var du egentligen vill vara, och tar reda på vad du ska göra för att komma dit! Som existentiell coach utgår jag från ett andligt perspektiv, vilket du kan läsa mer om här.

- Har du svårt med gränser i dina relationer, och känner dig utnyttjad?
- Känner du dig inte som "god nog" förälder; barn; vän; partner?
- Har du svag självkänsla och/eller dåligt självförtroende?
- Tycker du inte du vet vem du är, eller vet vad du kan?
- Vill du något annat med ditt liv, men du vet inte vad?
- Vet du att du vill något annat med ditt liv, men tror inte det går?
- Känns det som om du inte är tillfredsställd i ditt liv, i något eller fler områden?
- Jobbar du med något du egentligen inte vill göra?
- Känns det som om du fastnat, och inte kommer vidare?

Vad det handlar om är att i coachning:

få tillit till sig själv >>> vilket bl.a. skapas i samtal under coachningen >>> vilket öppnar upp för nytt lärande och nya insikter och ny tillit, bli medveten om sig själv och om sin omgivning >>> vilket bl.a. skapas i relationer med andra, som medvetandegörs under coachningen >>> vilket öppnar upp för nya relationer och nya åtaganden och perspektiv i gamla relationer, bli klar över valen som finns >>> vilket sker i en process under coachningen >>> vilket öppnar upp för nytt beteende och nya mål och visioner

Ny kunskap skapar helt enkelt nytt liv!

Du har redan allt du behöver inombords, för att skapa det liv du drömmer om. Du är kreativ och kan finna dina egna lösningar på problem som finns i ditt liv. Du är fri att ändra på ditt liv, i den riktning du än vill. Jag arbetar enligt devisen:

Inre styrka och självkänsla skapar yttre självförtroende och mod!

Hur går det rent praktiskt till?

Du sitter inne med din sanning om dig själv! Det är den ständigt levande riktlinjen för vårt gemensamma arbete. Jag kan och vill inte berätta för dig hur du ska leva, för faktum är att du vet precis hur du vill leva, och hur du ska komma dit du vill komma. Det kan dock vara så att din sanning sitter långt inom dig. Du och jag skapar ny plattform för dig att öppna upp för att se din egen sanning.

Vi börjar att lära känna varandra, så gott det nu går under ett samtal. Jag tydliggör vad jag kan erbjuda, och du förmedlar vad du (1) inte är nöjd med i ditt liv och (2) vad du är nöjd med i ditt liv. Om jag tror att jag är den rätta personen för det du är ute efter, och om du tycker det känns rätt, så bokar vi upp fler möten. Vi kommer då träffas allt från 5 till 15 tillfällen, mer eller mindre regelbundet (t.ex. varje vecka eller en gång i månaden). Vi kan också mötas i

telefon eller per mail. Hur våra möten ska genomföras, kommer vi mycket tydligt ha kommit överens om (skriftligt) under det första tillfället, och sker en ny överenskommelse kommer detta också att dokumenteras skriftligt. Vid dessa tillfällen kommer vi framför allt kommer att fokusera tre områden:

1. Dig själv, dvs. din självkänsla och ditt självförtroende. Vad du kan bli varse här kan t.ex. vara negativa tankar och mönster som styr, begränsar och stressar på olika sätt.
2. Din livssituation, dvs. hur du känner inför t.ex. din utbildning, ditt arbete, dina relationer, din hälsa, din ekonomi m.m.
3. Din framtid, dvs. dina kortsiktiga och långsiktiga mål och visioner.

Under varje möte väljer du vad vi ska fokusera på, och därefter sker ett samspel som framför allt syftar till nya handlingar från din sida. Naturligtvis kan våra samtal vara av kognitiv karaktär, där vi diskuterar sådant som ger dig nya insikter. Men målet är att din nya medvetenhet om dina känslor och tankar, och dina nya insikter om nya förhållningssätt, ska inspirera dig till nya handlingar!

Efter coaching är vårt gemensamma mål att du ska ha ett positivt samspel med dig själv; en sund och kärleksfull livssituation samt både realiserbara och visionära mål! Vad det handlar om hela tiden förstås är ditt inre arbete, men det skapar kontinuerligt yttre manifestationer. Med acceptans, integritet, ärlighet, tillit och mod skapar du ett liv där du är välmående och i harmoni! Det handlar kort och gott om "mmm", som betyder...

Makt: ta ansvar för det liv du lever nu, och ta kontroll över det liv du vill leva!

Möjligheter: se det du kan göra, istället för det du inte kan göra!

Mod: det är faktiskt OK att leva ut den du verkligen är; i full passion!

Jag som existentiell coach:

Jag använder min kreativa och intuitiva förmåga för att ge dig stöd, fokus och drivkraft.

Jag ser dig som den starka person du är, och inspirerar och stöttar dig till att finna dina egna svar.

Jag håller dig som ansvarig för ditt liv, och kommer att ge dig en ärlig feedback under coachingen.

Jag lyssnar på dig och anpassar mitt förhållningssätt efter dina personliga behov, såsom jag bedömer dem som coach.

Du som klient:

Du är redo för förändring, och vill ta fullt ansvar för ditt liv.

Du vill få tillgång till din egen vishet, och inte bli beordrad av en s.k. expert.

Du har inga allvarliga psykiska problem eller missbruksproblem.

Etiska riktlinjer som jag följer:

- Jag agerar professionellt så till vida att jag förblir medveten om mitt inflytande som existentiell coach, och är uppmärksam på den påverkan det kan ha på dig.
- Jag respekterar andras sätt att coacha, samtidigt som jag tydligt försöker beskriva mitt sätt som existentiell coach.
- Är det av något skäl nödvändigt, tvekar jag inte att söka en kollegas stöd, som hjälper mig att bli uppmärksam på min professionella roll som existentiell coach.
- Min dokumentation av mitt arbete som existentiell coach förvaras och dokumenteras på ett etiskt sätt, som respekterar och skyddar mina klienters identitet. Jag använder t.ex. inte ditt namn utan ditt tillstånd.

Mer om mig

- Jag är engagerad och aktivt lyssnande coach, som fokuserar närvaro och medvetenhet.
- Jag har en positiv livssyn, som många finner berikande.
- Jag har livserfarenheter som gör att jag inte är rädd för känslouttryck eller "svåra" frågor.
- Jag är en kreativ person, och har tidigare vana av ledarskap.
- Jag använder mig gärna av många olika slags övningar, t.ex. harmoniträning, visualiseringsövningar, mental träning och olika slags skrivövningar.
- När jag inte arbetar som coach, håller jag föredrag eller skriver böcker på min kombinerade arbetstid och fritid.