

## TDDD91 – Coaching, skrivuppgift

Johan Runestam, U3

Jag gick med öppenhet, men också ett mått av skepsis, in i uppgiften som väntade. Under det första mötet med de i jämförelse mycket positiva psykologstudenterna beskrev jag mina förväntningar ungefär i stil med att "jag vill bara komma härifrån med bra tips och en bra känsla så jag slipper vara livrädd när jag väl ska coacha". Psykologstudenterna själva var desto mer lugna och tonade ner pressen; mot slutet av vårt andra pass minns jag en av dem, efter att vi fått rollspela ett coaching-scenari, säga att "egentligen så handlar det ju i grund och botten bara om att samtala, att prata, och det kan ni". Det tog jag med mig, och när det väl var dags att coacha så var det ett flertal ögonblick där jag upptäckte att jag i stunden omedvetet avvikit från min planerade agenda till förmån för ett naturligt samtal.

Jag känner, och tror att även många andra i min grupp som träffade psykologstudenterna kände, att det gav ett visst uns av mod och självsäkerhet att få höra att vi kunde utgå från oss själva och vad vi redan kunde för att klara av uppgiften. Min känsla inför var att jag aldrig skulle hitta tid eller motivation för att lära mig allt jag skulle behöva veta för att lyckas med coachingen. Insikten att mycket av grundkunskapen inte var främmande, utan i viss mån redan fanns där, ändrade den känslan från skepsis och oro till ganska stark optimism.

För min del var det alltså väldigt positivt. Jag kan å andra sidan tänka mig att om man själv, på ett djupare plan, tvivlar på sin förmåga att föra samtal så kan det nästan slå åt andra hållet istället. Då är det hjälpsamt att ha de där bra tipsen jag efterfrågat; det tydligaste av dem jag tog med mig till coaching-tillfället var att på förhand skriva en agenda som jag presenterade både för mig själv och för de jag coachade. För min del, när jag sedan omedvetet avvek från denna, så kändes det dock inte fel.

Det bästa sättet jag kan likna den här känslan vid är den när jag håller ett framförande. Jag är ofta nervös på förhand; min spontana instinkt är då att skriva ner allt jag ska säga som ett manus, "det perfekta talet". Jag tränar på manuset febrilt, och efter ett tag brukar jag kunna rabbla manuset utantill. När det väl är dags så avviker jag dock oftast nästan helt från det och pratar fritt, med manuset enbart som oregelbundet stöd om jag verkligen behöver det. Likväl blev agendan, som jag inför behandlat som min bibel, bara ett sporadiskt hjälpmedel, en livlina, för att ta reda på om jag missat någon viktig punkt.

Något som var avgörande i detta var hur de jag pratade med, i detta fall de jag coachade, reagerade på saker jag sa. Båda nickade mycket, svarade hjälpsamt på frågor, och lyfte ögonbrynen vid tillfällen då jag slängde ut tankar och funderingar de kanske aldrig reflekterat över. Det märktes att de, liksom jag, bara var ute efter att göra det bästa av situationen för att komma därifrån med mindre osäkerhet, en bra känsla och saker att ta med sig i framtiden; i deras fall angående deras mål, i mitt fall hur man coachar. Hade de inte varit så pass välvilliga som de var så tror jag att jag hade behövt använda mig av min livlina desto oftare.

För att återkoppla: under det första mötet beskrev jag mina förväntningar som att "jag vill bara komma härifrån med bra tips och en bra känsla så jag slipper vara livrädd när jag väl ska coacha". Jag tar i första hand med mig den bra känslan. Tiden vi hade till godo att träna på coaching var naturligtvis för kort för att få någon bredare kunskap eller erfarenhet om området i stort, men det tillät mig att gå in i ett för mig nytt mentalt läge med utgångspunkt på en annans tankar och reflektioner, och det kändes helt naturligt.

Givetvis är det säkert så att mina kunskaper och erfarenheter inte skulle vara nog i de mest komplicerade av coaching-situationer; jag tror samtidigt ändå att det jag lärt mig här, och kanske framförallt det jag insett att jag redan kan, kommer ge mig stor nytta i livet. Frågan är hur mycket jag kommer använda mig av det professionellt som ingenjör, men om inte så kan jag i alla fall säkerligen använda det på mig själv i mitt liv som helhet.

För inför varje framförande jag ska hålla så kommer jag nog alltid behöva besegra mina inre demoner och skapa livlinor för mig själv innan jag når en punkt där jag känner mig helt bekväm. Det är ju också mycket det coaching handlar om i slutändan; att hitta styrkor (och svagheter) och utifrån dem skapa en bättre plan för att kunna nå sina mål.