

Självcoachande frågor

Ibland fastnar vi i ett tröslöst ältande av olika beslut, exempel sådant som gäller funderingar om att byta jobb, börja träna eller liknande. Här är en självcoachande övning som jag fått av ledarskapscoachen Åsa Lundquist Coey.

Vad är ditt behov, ditt problem, din frågeställning eller ditt mål? Vad vill du fokusera på? Vad vill du ha med dig i bagaget? Vill du ha idéer, alternativa synsätt, stöd, en bättre känsla eller något annat?

Om det skulle vara så att detta som du vill ha eller behöver redan fanns - om frågan redan var besvarad, om målet redan var uppfyllt - hur skulle då situationen vara? Alltså, hur ser den ideala situationen ut?

När vill du att det ska vara så?

Vem/Vilka har kontroll över situationen?

Vad skulle kunna vara ett delmål eller ett steg på vägen?

Vad är det som gör detta till ett mål för dig?

Hur ser någon annan som är inblandad på det? Vem av er är mest positivt inställd?

Om du redan har provat, vilken effekt har det haft?

Vilka andra möjligheter har du?

Vad har du ytterligare för möjligheter?

Vad finns det mer du kan göra?

Skriv ner tre saker till som du kan göra!

Vad är det du har som du inte använderr dig av?

Om du hade obegränsade resurser - tid, pengar etc. - vad skulle du göra då? Ta en parameter i taget.

Om du hade ett trollspö, vad skulle du då göra?

Vad håller dig tillbaka, vad hindrar dig från att gör mer?

Om någon, död eller levande, skulle ge dig råd eller stöd, vem skulle det vara?

Vad skulle han/hon då säga?

Om du hade en god vän som hade samma frågeställning eller problem som du har nu, vilket råd skulle du då ge honom eller henne?

Vem eller vad kan hindra dig från att ta steget?

Vem/vilka behöver få kännedom om dina planer?

Vilket stöd eller support behöver du och från vem?

När kontaktar du din support?

Hur fast besluten är du att på en skala från 1-10 verkligen genomföra det som överenskommit nu?

Vad hindrar dig från att ta 10 poäng?

Vad kan du göra för att ändra eller öka din beslutsamhet så att den kommer närmare 10?
