



Det Naturvidenskabelige Fakultet

Faglig Selskab for Supervision – Fyraftensmøde, den 3.5.2010

## At slippe ekspertpositionen!?

**Coaching som samskabende praksis –  
et nyt perspektiv for supervisorrollen?**

### Reinhard Stelter

Coaching Psychology Unit  
Institut for Idræt  
Email: rstelter@ifi.ku.dk

Dias 1



### Kort præsentation

- Prof. i coachingspsykologi, KU; ekstern lektor CBS
- Leder af forskergruppen "Krop, læring og identitet" og af Coaching Psychology Unit, Institut for Idræt
- PhD i psykologi. Medlem af Dansk Psykolog Forening, Accred. medlem & Hon. VP, Soc. for Coaching Psychology
- Gestaltterapeutisk uddannelse og efteruddannelser inden for det systemiske, relationelle og narrative felt
- Medlem i Research Advisory Panel – Institute of Coaching, Harvard Medical School
- Medlem af Advisory Board, underviser og senior coach – Copenhagen Coaching Center
- Erfaring som mentor (Mentorprogram på KU)



Reinhard Stelter

Dias 2



## Forskelle og ligheder supervision vs coaching

### Supervision

- Supervisorpositionen indebærer "et vist kontrol- og instruktionsaspekt" (Schilling, 2005, 71)
- Supervision forbindes ofte med en oplæring og videreudvikling

### Coaching (fra mit perspektiv)

- Coaching tager udgangspunkt i en fundamental ligestilling ml. parterne
- Coaching kan udvikle sig i en retning, hvor begge parter udvikler sig ved at samskabe nye virkeligheder for sig selv og hinanden

**Metodologisk** kan supervision og coaching ligne hinanden

Dias 3



## Centrale fokuspunkter for mit arbejde

- Jeg søger **ikke** efter årsager (Hvorfor har coacheen det sådan?)
- Sammen med coacheen udforsker jeg **meningssammenhænge**
- Min samtale med coacheen er en **dialog mellem to eksperter** (ift. eget liv, profession, eksistens, værdier, erfaringer, løsninger)

### Opgaver i min dialogførelse:

- At uddybe coacheens **oplevelsesverden** ift. situationen
- At uddybe **konkstekstforståelse**
- At støtte op om at belyse flere (observatør)**perspektiver**
- At skærpe coacheens fokus på **identitet** og egne **værdier**
- At samskabe nye og **alternative historier** om coacheens liv
- At styrke coacheens aktørposition

Dias 4



## Intentionen med mit oplæg

- Coaching skal præsenteres som udviklingssamtale og sam-skabelsesproces mellem coach og fokuspersion med det formål:
- At give fokuspersionen rum og mulighed for refleksion og ny forståelse
  1. af **egne oplevelser** i den konkrete kontekst og
  2. af **sit samspil, sine relationer og forhandlinger med andre** i specifikke kontekster og situationer.

Dias 5



## Intentionen med mit oplæg

- Jeg ønsker at forbinde et **fænomenologisk-oplevelsesorienteret** perspektiv
- Med et **socialkonstruktionistisk-relationelt** perspektiv
- *Begge tilgange bygger på at **skabe mening** gennem coaching, enten i form af individuelle oplevelser eller i form af refleksion over sociale processer.*

### Min ambition

Jeg stiler mod en teoretisk fundering af coaching, der vender sig væk fra et individualpsykologisk perspektiv og hen imod et **æstetisk, relationelt, kulturelt, narrativ og værdiorienteret** perspektiv

Dias 6



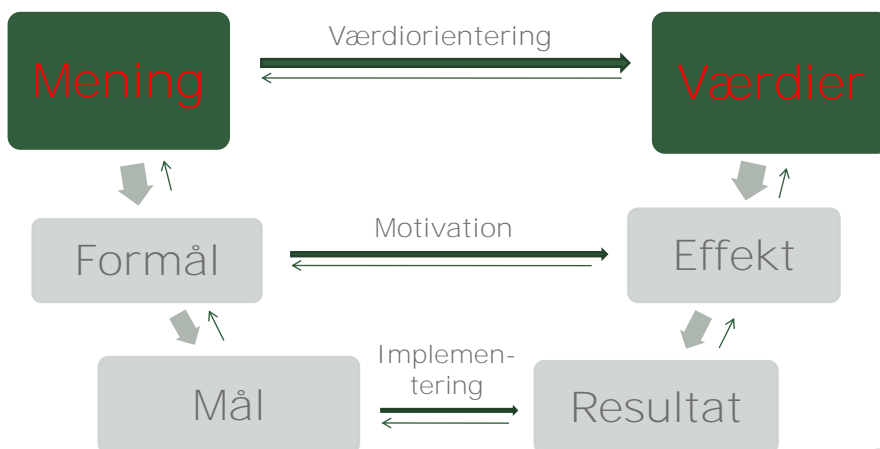
## Mening som central begrebskategori i coachingprocessen

- *Mening* er fundamental, fordi vi tilskriver vores oplevelser, handlinger, livs- og arbejdspraksisser og vores samspil med andre en bestemt **værdi**.
- Tingene fremstår som menings- eller betydningsfulde, når vi **forstår vores egen måde at tænke og handle på**, bl.a. ved at lave bestemte fortællinger om os selv og den verden vi lever i.
- *Mening* er langt fra det samme som behandling af *information*.
- *Mening* vokser frem gennem erfaring, samspil med andre, gennem den kultur vi lever i og gennem de fortællinger som vi og andre udformer.

Dias 7



## Mening – basis for individets intentionalitet



Dias 8

Jf. Nitsch, 1986 & Stelter, 1999, 2009



## To grundlæggende former for meningsskabelse

1. Mening udformes gennem de **konkrete oplevelser** og erfaringer man har i de forskellige livskontekster.  
Denne form for oplevelsesbaseret *meningsskabelse* skal sættes i forbindelse med teorien om **æstetisk læring**.
2. Mening udformes gennem de **sociale forhandlinger og fortællinger**, som finder sted i mange forskellige sammenhænge, hvor man deler liv og arbejde med andre.  
Denne form for relationel *meningsskabelse* skal belyses med teorien om **social læring**, hvor man i konkrete praksisfællesskaber og i samspil med andre sam-skaber virkeligheden.

Dias 9



Disse to perspektiver fører os frem til

## Coachingens to spor

1. **Oplevelse** → *den subjektive virkelighed*
  - Sanselig-æstetisk læring
  - Kropslig forankring – implicit viden
  - Mindfulness – årvågenhed, bevidsthed, ingen vurdering
2. **Refleksion, dekonstruktion og nyfortælling** → *den social konstruerede virkelighed*
  - Læring gennem sproglige diskurser
  - Forankring i kultur, kontekst og relationer

Dias 10



## 1. Oplevelser og erfaringer – æstetisk læring i coaching

- Ofte er vores oplevelser af situationen *prærefleksiv – del af vores tavse viden*
- Coaching drejer sig blandt andet om at komme i tættere kontakt med og opnå større forståelse for sin måde at opleve og handle i verdenen
- Æstetisk læring drejer sig om at få en *fornemmelse* for den verden, de begivenheder og situationer man befinder sig i
- *Aisthetikos* betyder "som angår det at fornemme"

Dias 11



## Æstetisk læring i coaching – konkrete anvisninger til coachen

1. Arbejd sanseligt og ud fra kropslige oplevelser → **deskriptiv udspørgen**
2. Brug metaforer og sproglige billeder
3. Frem fokus på nuværende øjeblikke (Stern, 2004)
4. Fordyb og frem årvågenhed på person-situation relationen → **horisontalisering**
5. Forbered *kairos – det gunstige øjeblik*, som kan opstå i handlingens flow og som kan opleves gennem sanselig involvering i situationen
6. Støt *epoché – den ikke-vurderende modus* (Husserl, 1966)
7. Støt coachee i at være mindful

Dias 12



## 2. Forhandlinger i praksis – forståelse af relationelle processer gennem coaching

- Mening skabes i sam-handlinger eller ko-aktioner med andre (fx på arbejdspladsen eller i familien)
- Mening udvikles som "forhandling" i de *relationer*, som coacheen indgår i. Coacheen fortolker de sociale relationer og handlemønstre på en bestemt måde og skaber dermed en "midlertidig" mening
- Coaching er en reflekterende involvering i fokuspersonens *sociale læreprocesser*
- Coaching kan dermed hjælpe fokuspersonen til at de- og nykonstruere sin sociale virkelighed
- Dermed sam-skaber coach og coachee en ny fortælling om coacheens sociale virkelighed

Dias 13



## Forståelse af relationelle processer gennem coaching – praktiske anvisninger

### Fokus på reifikation / tingsliggørelse

- Beskriver den materialiserede form af deltagerens fælles praksis
- Eksempler: En abstrakt formel, et spillesystem i boldspil, en konstruktionstegning, en skitse til en arbejdsplan eller en venlig gestus efter en lang diskussion
- Udviklingsperspektiv i coaching dialogen: "Hvordan manifesteres jeres samarbejde? Hvis I nu ... hvad vil der ske?"

### Fortællinger og nyfortællinger

- Udvikles i fællesskabet eller skaber fællesskabet
- Er med til at udforme fællesskabets og individets *identitet*
- Udviklingsperspektiv i coaching dialogen: Hvordan kan jeg som coach være med til at skabe nye koblinger mellem bestemte centrale værdier og begivenhedens fortælling?

Dias 14



## Narrativ og samskabende coaching en "manual"

- Både coach og coachee(s) er **eksperter**. Alle parter bidrager til **fælles menings- og vidensproduktion**, som er del af en løbende udviklings- og transformationsproces
- Værdsæt den viden, som samskabes mellem jer/lokalt i gruppen. Undgå generaliseringer. **Værdsæt forskellighed** som mulighed for videreudvikling (af gruppen)
- Parafrasering af coacheens udsagn, meningstolkning på egne præmisser, modellering, associative kommentarer, ny-arrangering
- **"Generøs lytning"** – på "bedste vis" at bygge videre på coacheens udsagn. Generative (frugtbare) samtaler
- Spontant lydhør for den anden og den andens forskellighed. Vær **samtidig "naivt" undrende og uimponeret/uærbødig ift. det der siges**
- Flydende positionstilstand – redefinition af egen og andres position – og dermed udvikling

Dias 15



## Narrativ og samskabende coaching en "manual"

- Spørgsmål, som inviterer til et **perspektivskift** (forskellige typer cirkulære spørgsmål).
- Invitation til brugen af **metaforer** – både hos coachee og coach.
- Koblingen mellem **handling** (målsætning/formål) **og værdier** og vice versa.
- Kobling af bestemte værdier til bestemte personer i ens omgangskreds eller fortid.
- Bevidningsdokumenter – et digt, en genfortælling (brug coacheens ord)
  - Mulig setting: Coach og fokusperson taler sammen. En tredje person (genfortælleren) bliver bedt om at skrive et digt/en genfortælling om det, han/hun hører
  - Efter afslutning af coaching forløbet, oplæses genfortælling
  - Coacheen kommer med nogle refleksioner på genfortællingen

Dias 16



## Bevidningsdokument fra en 18-årig dreng – "Vejen til glæde"

- Det er svært altid at få livet til at hænge helt sammen. Men man må finde glæden på en måde. Livet er en lang march mod døden og der er ingen der kan komme udenom. Men selve vejen dertil er hvad man gør det til. Hvor meget vil du selv gøre for at finde glæden i dit liv. Det er det lykken kommer an på.
- Livet er ondt. Vi skal alle dø en dag. Disse ting fik jeg at vide helt fra da jeg var lille. Der blev ikke lagt skjul på noget og jeg fik tingenes sande værdier at vide. Men mine forældre sagde også til mig, at lige meget hvor svært livet end ville være ville de altid være der for mig. Jeg er blevet mobbet fra omkring 3-4 klasse og op til 7 klasse. Her havde jeg meget lavt selvværd og livet var meget svært for mig. I denne tid kunne jeg mærke at mine forældre og mine bedsteforældre var der for mig og gav mig den tryghed jeg havde brug for. Jeg har også altid haft nogle gode venner jeg kunne tale med og som jeg kunne hygge mig med i de gode tider især. Men i de dårlige tider har vennerne også været en god support for mig til at komme videre.
- Alt dette er en del af hvem jeg er i dag. Men det er kun et lille minde om det der er tilbage i den stærke mentalitet. Denne stærke mentalitet er en søgen efter lykke på den daglige vej gennem hundrede af udfordringer. Disse udfordringer kan være svære valg. Nogle gange vælger man rigtigt og andre gange vælger man forkert. Det vigtigste er at lytte efter hvad ens eget hjerte føler. Man kan godt tale med andre om det, men den endelige afgørelse skal selv tages. Lige meget hvilken vej man kommer hen skal man være glad for, hvad denne nye vej har bragt med sig. Man skal gå ind i sin hverdag med et åbent sind og gøre de ting man sætter sig for 100 %. Hvis man kun gør tingene halvt er fornøjelsen af det endelige resultat heller ikke lige så stort. Man kan derfor heller ikke blive glad for ens arbejdsindsats. ...

Dias 17



## Bevidningsdokument – coach tilbagemelding efter sessionen

Kære ...,

Det har været en rigtig god dag for mig sammen med jer. Det er så dejligt at se at I tager jeres deltagelse så seriøs. I var rigtig godt til at arbejde med de billedhistorier. Jeg ser frem til at modtage dem på en mail (Tak, P., for din).

Jeg ser frem til at forsætte vores gode samarbejde. I må bare kom frem med ønsker og emner som I godt kunne tænke jer at arbejde med

Synd for dig, K., at du har været syg i dag. Jeg ønsker dig god bedring.

Jeres bidrag til at støtte eleverne i min 1. G gruppe har været rigtig spændende.

Det viser mig jo at I har udviklet jer meget gennem de sidste 1-2 år. Super at I har været så villige til at sætte ord på det I har lært. Her kommer mit sammendrag af jeres anbefalinger:

**Hvis man vil "have styr på sit liv" så er det en god ide at følge følgende anbefalinger:**

- **Spørg dig "hvad der er vigtig?" – Prioriter din tid!**
- **Kom ind i en god dagsrytme**
- **Du skal ved hvornår du har en lektiedag og hvornår du ikke har en lektiedag**
- **Nyd det du laver!**
- **Det er dejligt at være med i Team Danmark ordning.**
- **Nyd din træning og glæde dig til det!**
- **Spørg dig, hvad der er det god ved din træning (fx at være sammen med god venner)**
- **Prøv at samle erfaringer, hvordan verden hænger sammen (Det første halve år på gymnasium)**
- **Lav et skema: Hvornår gør jeg hvad?**
- **Lav en plan, når du er stresset!**
- **Det er vigtig at holde fri, når man har fri**
- **Lad være med at fokusere på at du har travlt**
- **Bed dine lærere om at sprede deres opgaveafleveringer, så de ikke klumper sammen på meget kort tid**

I må meget gerne læse disse punkter igennem og gerne komme med personlige kommentarer som jeg gerne vil sende videre til min 1 G gruppe. Jeg er helt sikker på at de sætter pris på jeres involvering i deres udfordringer

Jeg ønsker jer en rigtig god efterårsferie og en god tur til England til dig, N.

Bedste hilsner

Reinhard



Dias 18

## Klip fra en coaching session

Coaching session med en **personale direktør i en kommune**, som har **fået en ny chef**, der har været tidligere kollega. Selv har velkommende ikke søgt stillingen, som efter fokuspersonens mening kræver en økonomi baggrund, hvilken fokuspersonen ikke har.

Chefen nyder en vis faglig respekt hos fokuspersonen, men fokuspersonen **savner, at chefen bliver mere synlig og proaktiv** som leder.

- Fokuspersonen i starten af samtalen:  
**"Jeg ønsker et mere nuanceret forhold til min chef."**
- C: "Hvad vil være dit optimale syn på din chef?"
- F: **"At jeg kunne regne med ham."**
- Spørgsmål og svar for at få et billede af situationen mellem fokuspersonen og sin chef.
- På et tidspunkt siger fokuspersonen: **"Vi danser rundt om hinanden"**
- Som coach tager jeg denne metafor op, men modificerer den gennem følgende spørgsmål:

Dias 19



## Coach: "Hvordan så det ud, hvis I dansede sammen?"

- F: "Det skulle enten være Engelsk Vals eller Tango?"
- C: "Hvad foretrækker du personligt?"
- F: "Tango!" (griner, er lidt overrasket og opløftet over det hun kom til at sige)
- C: "Hvad betyder tango som dans for dig? Det er i hvert fald ham, der kommer til at føre!"
- F: "Ja, jeg tror jeg vil give mig hen til ham! Det kunne jo være ret sjovt at prøve."
- C: "Hvis du nu tænker over situationen, hvordan vil det så være for dig?"
- F: "Jeg tror, jeg kommer til at slappe ret meget mere af! (Puster ud, virker lettet) --- Det er jo et helt nyt perspektiv for mig!"

*F og C griner sammen.*

- F: "Tak skal du have. Det er da en hel ny dimension for mig. Jeg gør det jo bar svært for mig selv. Jeg er rigtig glad for dette nye perspektiv."

Dias 20



## Diskussion af casen

- Hvilke elementer fra teorien kan du genkende?
- Fra at danse rundt om hinanden til at danse *sammen* – hvilken skift gør det hos fokuspersonen?
- At se danse som *metafor* – hvilke tanker sætter det i gang hos dig?
- At se dansen som *reifikation (som manifestation af deres samarbejde)* – hvilke tanker sætter det i gang hos dig?
- Hvordan ser du sammenhæng mellem *oplevelser* på den ene side og *dekonstruktion og nyfortælling* på den anden side?

Dias 21



## Referencer

- Husserl, E. (1966). *Analysen zur passiven Synthesis*. Den Haag: Martinus Nijhoff.
- Stelter, R. (1999). *Med kroppen i centrum - idrætspsykologi i teori og praksis*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Stelter, R. (red.) (2002). *Coaching - læring og udvikling*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Stelter, R. (2008). Learning in the light of the first-person approach. In T. S. S. Schilhab, M. Juelskjær & T. Moser (eds.). *The learning body* (pp. 45-65). Copenhagen: Danish University School of Education Press.
- Stelter, R. (2008). Approaches to enhance body-anchored learning. In T. S. S. Schilhab, M. Juelskjær & T. Moser (eds.). *The learning body* (pp. 215-232). Copenhagen: Danish University School of Education Press.
- Stelter, R. (2008). Coaching – samtaler om oplevelser og sam-handlinger i praksis. En fænomenologisk-socialkonstruktionistisk integrationsmodel. I K. Gørtz & A. Prehn (red.). *Coaching i perspektiv – en grundbog* (pp. 190-207). København: Hans Reitzels Forlag.
- Stelter, R. (2009). Coaching as a reflective space in a society of growing diversity - towards a narrative, postmodern paradigm. *International Coaching Psychology Review*, 4, 2, 207-217.
- Stern, D. N. (2004). *Det nuværende øjeblik i psykoterapi og hverdagsliv*. København: Hans Reitzels Forlag.

Dias 22

