Nyt i Danmark:

ZEN coaching

At skabe plads til væren er essensen i zencoaching. Mød Tine Vindeløv, en af Danmarks få uddannede zencoaches.



af Bo Heimann, forfatter og underviser

Hvad får man, hvis man tager Thich Nhat Hanhs zenundervisning, meditation, coachende spørgsmål og tilsætter inspiration fra bl.a. Marshall Rosenbergs ikkevoldelige kommunikation og A.H. Almaas' essensarbejde?

Zencoaching! - ifølge Tine Vindeløv, der er en af Danmarks kun syv uddannede af slagsen. Hun har budt indenfor i lejligheden på Frederiksberg i København for at fortælle om zencoaching.

- Vores automatiske og ubevidste tankemønstre flytter os væk fra nuet, når vi oplever smerte. Som zencoach er man derfor meget optaget af, hvordan klienten kan blive sammen med smerten i nuet - bevidst, omsorgsfuld og nysgerrig - i stedet for at flygte fra den. Zencoaching handler om, at vi får kontakt til vores iboende kvaliteter, der er nedenunder smerten, siger Tine engageret og varmt.

Hun er tydeligt begejstret over at tale om zencoaching. Hun er oprindeligt uddannet afspændingspædagog og uddannet i Bodynamic-regi. Hun har arbejdet terapeutisk med mennesker i 20 år.

Meditation for to

- Man kan med et glimt i øjet kalde vores problemer og udfordringer for "pladsproblemer". Vores ego eller personlighed oplever at have for lidt plads, forklarer Tine og fortsætter:

- Vi kan føle os lukket inde eller styret af vores ubevidste handlingsmønstre, hvis vi ikke oplever at have plads og fri bevidsthed til at være sammen med dem. Vi fanges af vores indre drama, når vi ikke er i stand til at være bevidst om, hvad der rører sig af tanker og følelser.

- Zencoaching handler grundlæggende om at skabe plads, siger Tine.

Hun blev uddannet zencoach i 2007 og underviser i dag på uddannelsen, hvorfor hun har klienter fra en række europæiske lande, som hun coacher over Skype. Hun arbejder p.t. på at få udbudt uddannelsen i Danmark.

Hun fortsætter, imens hun understreger sine ord med fast øjenkontakt og fagter:

- Ved at gøre en coachingsession til en "meditation for to" skaber vi mere plads, så klienten kan være med det, der er lige nu. Det er en forudsætning for at vågne op til den, man dybest set er. Som zencoach er vores spørgsmål derfor rettet imod at invitere klienten til at komme til stede i nuet.

- Næste skridt er at lade nuet folde sig ud; nuet er nemlig ikke tomt, men fuldt af potentiale. Når vi tillader os selv at være i nuet, oplever vi, hvordan smerten afløses af de essentielle kvaliteter, som personligheden på en misforstået måde har forsøgt at skaffe sig udefra.

"Zencoaching løser ikke problemet, men opløser det. Det er det, der er magien."
Kåre Landfald

Tine nævner fred, frihed, intelligens og kreativitet som eksempler på iboende essenskvaliteter, vi ejer og har, og som vi altså ikke behøver at få



- Zencoaching handler om, at vi får kontakt til vores iboende kvaliteter, der er nedenunder smerten, siger Tine Vindeløv.

igennem andre mennesker eller bestemte ydre ting.

- Nu bliver det i stedet muligt at handle ud fra det vigtige inden; ud fra ens egen sandhed frem for ud fra ubevidste og automatiske reaktioner. Dvs. lade handlinger komme ud fra forankring i nærhed, fortæller Tine og beskriver dermed inspirationen fra den spirituelle lærer A.H. Almaas' essensarbejde.

Ikkevold

Inspirationen fra den amerikanske psykolog Marshall Rosenbergs ikkevoldelige kommunikation skinner igennem den grundlæggende overbevisning, som zencoaching bygger på.

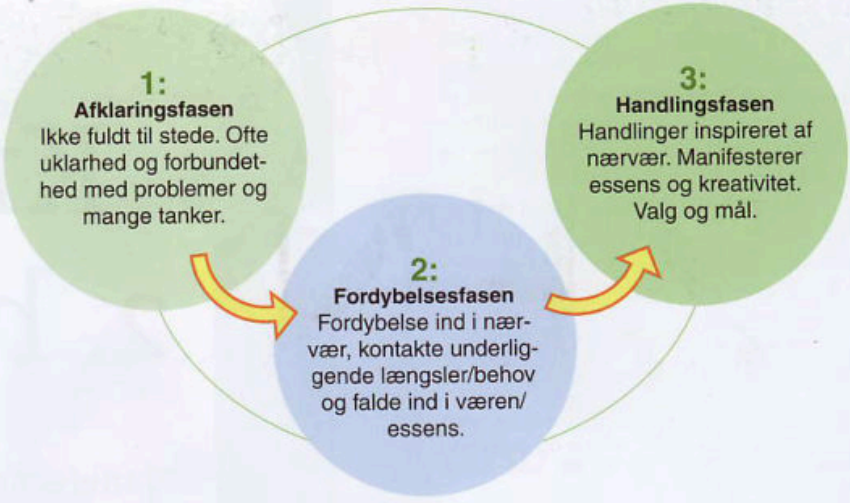
- Personligheden udspringer fra en positiv intention, som Rosenberg har sagt det. Dens strategier er ofte ikke så hensigtsmæssige, men den vil os det bedste. Zencoachen skammer ikke personligheden, men lytter til den.

- Derfor er jeg egentlig ked af, at personligheden har et så dårligt rygte i nogle spirituelle kredse. Den er motiveret af samhørighed. Det er derfor meget nyttigt at se efter de underliggende behov bag vores egoistiske adfærd frem for at fortrænge dem eller skubbe dem væk.

- Hvad er fx intentionen med vreden, hvad dækker den over, hvilket behov søger den at opfylde?, siger Tine.

Tre faser

En zencoachingsession varer typisk en til halvanden time, og ofte vil der være brug for en række sessioner hen over nogle måneder. Der er tre faser i en session: afklaring, fordybelse og handling. Tine tegner tre cirkler og forklarer:



- Den første fase, afklaring, handler om at få klarhed over, hvad problematikken reelt handler om. Her spørger coachen konkret ind, så situationen kan foldes ud og forstås igennem at invitere alle aspekter af situationen ind i nuet.

- På den måde skabes der kontakt til nærværet. Klientens bevægelse fra mentale konstruktioner til væren og indre liv kan begynde, siger hun.

I fase to, fordybelse, fortsættes bevægelsen ind i nuet. Coachen spejler opmærksomt klienten med total accept og uden selv at have noget mål eller agenda, så klientens rum til at være sig selv med alt, hvad det indebærer, bliver så stort som muligt.

"Det vigtige er holdningen til klienten. Man ser et helt, resursestærkt menneske. Et menneske, som kan tage hånd om sig selv og finde sine egne spørgsmål og svar."
Kåre Landfald

- Den oprindelige udfordring afløses langsomt af det underliggende behov, der viser sig som essenser som fx kærlighed, ro eller handlekraft, forklarer Tine. Det er denne fase, hvor der bruges mest tid.

Når vi har kontakt til vores essentielle kvaliteter, får vi fat i, hvad Tine kalder "nærværets motivationskraft", der modsat vores mest normale motivationer ikke har rod i "skal og bør".

- Ud af nærværet og kontakten indad-

Skabt af en nordmand

Zencoaching er skabt i årene 2006-09 af nordmanden Kåre Landfald, der i årene 2004-09 var medejer af kursusstedet Ängsbacka nord for Karlstad, som mange danskere vil kende til. Forinden boede han et år i Thich Nhat Hanhs buddhistiske center i Frankrig.

Essensen i zen er ifølge Kåre nærværet i nuet, hvorfor han har kaldt sin coachingform for zencoaching. Han er oprindeligt civilingeniør og har en BA i filosofi. Siden 1997 har han arbejdet med udvikling af mennesker og organisationer.

Kåre underviser på uddannelsen, superviserer zencoaches og arbejder med klienter.

Der er i dag ca. 200 zencoaches spredt ud over Europa - flest i Sverige og Norge. Uddannelsen foregår i Sverige og Polen, er på vej til Danmark.

Internet: www.zen-coaching.com



Kåre Landfald, grundlæggeren af zencoaching: - I stedet for at forsøge at blive af med sine "værste" følelser gælder det om at byde dem velkommen og søge indsigt i den positive hensigt bagved.

til kommer erkendelser af, hvad der er virkeligt værdifuldt for os; det bliver tydeligt for os, hvilke handlinger der er forbundne med vores væren. Og når vi er i kontakt med det, opstår handlinger naturligt indefra, fulde af kreativitet og handlekraft.

Den sidste fase handler om at definere handlemuligheder, siger Tine og pointerer, at det for hende er meget vigtigt, at væren forankres i virkeligheden:

- Vi skal leve vores indre kvaliteter ud. Det er kun på den måde, vi kan gøre livet bedre for os selv og andre. ❐

Bo Heimann er forfatter og arbejder med udvikling af mennesker, teams og organisationer. Henv.: tlf. 20 83 85 88, www.boheimann.com

Henv.: Tine Vindeløv, Dalgas Boulevard 135, 5. t.h., 2000 Frederiksberg, 26 67 10 04, www.zen-coaching.com

Øvelse: At komme hjem

Vi taber kontakten til os selv, når vi ikke er opmærksomme på vores indre tilstand. Zencoaching er en vej tilbage til nærværet. Kåre Landfald foreslår denne øvelse:

1. Stop helt op. Spørg dig selv: "Hvad sker der i mig lige nu? Hvilke tanker, følelser og fysiske sansninger har jeg lige nu?"

   Denne opmærksomhed frigør dig fra at identificere dig med oplevelsen. Dermed får du adgang til et nærvær og en klarhed, der indeholder alle de kvaliteter, du søger i livet.
2. Spørg dig selv: "Kan jeg tillade alt at være, som det er lige nu?" Du skal ikke forcere eller presse en "tilladelse" frem, men blot observere, om den er der.

   Hvis det ikke er tilfældet, så spørg: "Kan jeg tillade mig selv at have modstand imod at tillade alt i nuet at være ok?" På den måde undgår du at presse dig selv til at tillade tanker og følelser, du har svært ved - det er frigørende. Du opdager, at modstand også blot er en indre tilstand, som gerne må være der.
3. Gå tilbage til punkt 1. Gentag øvelsen hver dag, så det bliver en vane.

Kilde: Free