

EN COACHS BEKENDELSE

Et autoetnografisk studie af coaching i praksis

Simon Dalsgaard

Gruppe 10108

Idræt

10. semester

Vejledere:

Niels Nygaard Rossing

Kathrine Liedtke Thorndahl

Aalborg Universitet

Sommer 2019

Abstract

Since I started at the university, my interest has been in sports psychology and coaching. It is now five years since I started and when I look back, I see that my knowledge has increased exponentially. I can now, without hesitation, navigate through the different coaching theories which I have been examined, but I still believe that there is a missing link between theories and practice when it comes to the sports psychological research concerned with elite sports. The significance and prevalence of this 'missing link' first occurred to me when I began coaching actors within the field of elite sports myself. In spite of having spent four years at the university, I got the distinctive feeling that I was lacking the right tools for handling the coaching sessions with practitioners.

In the literature on coaching, there has been a strident focus on theories (Stelter, 2014b), but according to Stelter (2014b) there may be other aspects which play a more significant role for the actual practice of coaching than the theoretical framework informing the coaching session. Researchers point out that the relationship between a coach and a coachee depends on trust. Thus, trust between coach and coachee is key to succeeding in practice. (Stelter 2014b; Sharp & Hodge, 2013; Nesti, 2016). I discovered in my 9th semester project that a trusting relationship is best achieved through mutual displays of vulnerability and if I disclosed some personal stories (Dalsgaard, 2018, unpublished). These aspects are closely related to my personal skills and who I am as a person. Nevertheless, these personal skills have not been accorded very much attention in the coaching literature (McDougall et al., 2015). Instead, there has been a rather narrow focus on theories (Hogue, Daubet, Somuolis, & Liddle, 2006).

Some researchers such as Eubank et al. (2014) and Nesti (2014; 2016) reflect on their long-standing practical experience with coaching, and I respect and acknowledge their experience, but I find their descriptions generalizing and vague. What is missing are specific descriptions of and hands-on reflections about how they have worked with one-and-one individual coaching. Stelter (2014b) points out the need for empirical study of other aspects like a) the relationship between coach and coachee and b) the coach's reflections and experience from practice. To bridge this gap between theory and practice I see a need for an autoethnographic study in which I can describe my experience as a novice coach. The purpose of this study is to gain insight from my practical experience with coaching, and describe some factors that influenced my practice. I hope that my thoughts, reflections and feelings from practice will inspire and help to prepare others with the tools and gain insight to practice coaching in a more general sense.

This master's thesis is based on ten coaching sessions with a professional youth football coach grounded in a third-generation coaching approach inspired by Stelter (2012; 2014; 2016). The coaching sessions took place over eight months.

I am inspired by an abductive approach, which allows me to remain sensitive to my experience with coaching in practice. In addition, I have used writing as inquiry inspired by Richardson and St. Pierre (2005) to write about my experience and in this process of writing new thoughts and angles have come to the fore.

I have experienced that various factors influence coaching in practice. These factors can be divided into coachee factors and treatment-factors respectively. Coachee factors include the coachee's motivation to change and the support or lack thereof that the coachee receives from his or her surroundings. Treatment factors cover three different elements: (1) the theory used, (2) the relationship between the coach and coachee (3) the personal characteristics of the coach.

I find it necessary to create a vulnerable sphere where coachee can express his frustrations, feelings and thoughts without being judged. My experience was that this vulnerable sphere was created by non-theoretical factors such as the relationship between the coach and the coachee as well as my personal skills. In practice, the use of third-generation coaching has not contributed with concrete psychological tools. Rather, together we have rather made meaning and heightened awareness of the cause of dysfunctional patterns of behavior. Furthermore, the use of third-generation coaching has contributed to creating reflection and greater awareness in coachee about how he wants to be as a person, both as an individual and as a football coach.

Keywords: Coaching, autoethnography, third-generation coaching, soccer, sports psychology.

Forord

Kære læser.

Det her er min bekendelse til dig. Jeg vil dedikere dette speciale til dig, som ønsker at fordybe dig i sportspsykologi og coaching, for når jeg ser tilbage på mine fem år på universitetet, så manglede jeg en, som kunne tage mig i hånden og vise mig, hvordan coaching kan udøves i praksis fremfor at beskrive og argumentere forskellige teorier. Med det sagt, så anser jeg bestemt ikke min coachingpraksis for at være den korrekte måde at udføre coaching på. Mit speciale tager udgangspunkt i min egen coachingpraksis, hvor jeg ønsker at beskrive egne erfaringer og refleksioner fra et coachingforløb. Du vil derfor kunne forventet dig et anderledes speciale end den konventionelle. Formålet med projektet er at give indsigt i, hvordan jeg har oplevet at udføre coaching i praksis, så andre kan tage vedlære heraf. Jeg vil gennem projektet beskrive og reflektere gennem fortællinger for at give større indsigt i, hvordan det for mig har været at sidde i en coachingpraksis. Fortællingerne er, ligesom resten af projektet, skabt af mig. Jeg ønsker ikke at tilstræbe dette projekt en traditionel forståelse af objektivitet, men fortællingerne skal bidrage til, at du kan sætte mine oplevelser i relation til din egen coachingpraksis og dermed tage ved lære af dette projekt. Først vil jeg gerne takke nogle personer, som har bidraget til dette speciale.

Jeg vil gerne takke Lasse, min studiemakker, roomie og kammerat for gennem hele specialet at bidrage til sparring på projektet. Du har lagt øre til mange frustrationer. Vores mange snakke og din ærlige feedback har udfordret mig, men det har været stærkt medvirkende til at forme specialet.

Jeg vil også takke min vejleder og sportspsykologiske sensei, Niels, som gennem de sidste fem år har undervist, guidet og hjulpet mig til at opnå den sportspsykologiske indsigt, som jeg besidder i dag. Det er jeg meget taknemmelig for! Derudover har du åbnet døren og gjort dette projektet muligt, og du har hele vejen gennem projektet bidraget med skarp sparring og kyndig vejledning.

Jeg vil ligeledes gerne takke min vejleder Kathrine, som gennem hele projektet at bidraget med sublime sparring. Du har udfordret mig, men samtidig taget mig i hånden og givet mig modet og hjælpen til at skrive dette speciale. Det var ikke blevet til uden din hjælp. Tak!

God fornøjelse!

Indhold

1. Indledning	1
1.1 Det sportspsykologiske arbejde i praksis	1
1.1.1 Organisationsteoretisk arbejde i praksis	1
1.1.2 En-til-en Coaching.....	2
1.1.3 Forene coaching forskning og praksis	4
1.2 Undersøgelsens opbygning.....	5
2. Videnskabsteoretisk ståsted	7
2.1 Pragmatisme	7
2.2 Richard Rortys neopragmatisme	8
2.2.1 Anti-repræsentationalisme.....	8
2.3 Pragmatismens betydning for min undersøgelse.....	10
2.4 Dialog	11
3. Autoetnografi	12
4. Specialets centrale personer	14
4.1 Hvem er jeg?	14
4.1.1 Betydningen af mit eget forløb	16
4.2 Hvem er coachee?	17
4.3 Mødet mellem Anders og jeg	18
5. Metode	19
5.1 Empirigenerering: at snuble over creat.....	20
5.2 Det at skrive som undersøgelsesmetode.....	22
5.2.1 Creative non-fiction	22
5.2.2 Et behov for bedre beskrivelser	24
5.2.3 Kvalitative undersøgelsers styrke og rækkevidde	25
5.3 Et forsøg på at højne kvaliteten af min undersøgelse.....	26
5.3.1 Dagbog.....	26
5.3.2 Medrefleksion	26
5.3.3 En kritisk ven som udfordrer undersøgelsen	28
6. Coaching	30
6.1 Coaching som begreb	30
6.2 Relationens betydning	31
6.2.1 Opbygningen af relationen i praksis	33

6.3 Tredjegerationscoaching.....	35
6.3.1 Eksistentialistisk filosofi - At skabe mening	35
6.3.1.1 At skabe mening i praksis.....	37
6.3.2 Narrativer.....	38
6.3.2.1 De narrative principper i praksis.....	41
6.3.3 Protreptik	42
6.3.3.1 Protreptik i praksis.....	44
6.4 Nonverbal kommunikation.....	45
6.4.1 Nonverbal kommunikation i praksis.....	46
6.5 At bevare overblikket	48
6.5.1 Betydningen af at bevare overblikket i praksis.....	50
6.6. Udviklingen af min rolle som coach gennem coachingforløbet	51
7. Diskussion.....	56
7.1 Coachingsamtalens forskellige faktorer	56
7.1.1 Det skrøbelige rum	57
7.2 Tredjegerationscoaching i sportpsykologisk kontekst	58
8. Konklusion.....	62
9. Perspektivering.....	64
Litteraturliste.....	66

1. Indledning

Siden jeg startede på universitetet for snart fem år siden, har jeg været målrettet omkring sportspsykologi og coaching. Jeg er blevet eksamineret i forskellige teorier og modeller, hvor vi også skulle udføre sportspsykologiske øvelser og udføre coaching i fiktive situationer. Jeg kan navigere i de forskellige teorier, argumenterer for deres styrker og svagheder, ligesom jeg kan uddybe deres begreber og citere forfatterne uden tøven. Gennem mine snart fem år på universitetet har jeg flere gange skulle forholde mig til mit eget videnskabsteoretiske standpunkt. Altså mit syn på hvordan verden eksisterer, og hvordan vi tilstræber os viden, og jeg kan resonere med flere forskellige retninger. Alligevel vender jeg altid tilbage til pragmatismen, hvor Dewey ser eksperimenter som prologen for refleksion og skabe viden, men for at retfærdiggøre den viden må den først testes i praksis (Brinkmann, 2012). Når jeg ser tilbage på, hvad jeg har lært i forskellige kurser og læst i litteraturen, er min viden og forståelse drastisk ekstenderet, men jeg må erkende, at jeg synes, der mangler et link mellem teori og praksis, når det kommer til den sportspsykologiske forskning indenfor elitesport¹. Reade og Kolleger (2008) påpeger samme problem, og de italesætter problemet som en barriere mellem sportspsykologiske forskere og praktikere.

1.1 Det sportspsykologiske arbejde i praksis

Mark Nesti beskriver ud fra hans praktiske erfaringer, at arbejdet som sportspsykologiske konsulent i high-performance sport kan deles op i a) organisations psykologi, hvor konsulenten er med til at opbygge kulturen og b) en-til-en performance fokuseret psykologisk støtte for atleterne og stablen (Eubank et al., 2014).

1.1.1 Organisationsteoretisk arbejde i praksis

I min læsning af litteraturen har flere forskere sat fokus på kulturen (Fletcher & Wagstaff, 2009; Fletcher & Arnold, 2011; Henriksen et al., 2010; Eubank et al., 2014; McDougall et al., 2015; Larsen, 2017; Martin & Eys, 2018), og hvor vigtigt det er, at den sportspsykologiske konsulent er sensitiv overfor kulturen. Det er i praksis nødvendigt at arbejde med forskellige niveauer i organisationens kultur, hvis en sportspsykologisk konsulent skal have succes i felten (Larsen, 2017). Konsulenter, som har arbejde i den bedste engelske fodboldliga, Premier League, beskriver, at hvis ikke konsulenten hurtigt forstår kulturen og kan navigere i den, så vil der ikke gå længe, inden konsulenten bliver fjernet fra sin stilling (Eubank et al., 2014). Henriksen og kolleger (2010) demonstrerede, hvordan

¹ Definitionen af elitesport er ikke vel dokumenteret (McDougall et al., 2015), men forskere pointerer, at eliten er atleter som er en del af landsholdet eller præsterer på højest niveau inden for deres sport. Derudover dækker elite ligeledes over ungdom og udviklings atleter (Hanton et al., 2015; McDougall et al., 2015).

det at skifte fokus til atleternes relationer og kontekst var med til at skabe bedre talentudviklingsmiljøer. Jeg mener, at forskningen indenfor organisationsteori i sportspsykologisk praksis gennem det sidste årti har vist anvendelighed og kommer med eksempler på, hvordan konsulenten kan inddrage forskellige organisationsteoretiske aspekter i sit arbejde. Modsat oplever jeg, at litteraturen mangler indsigt i Nestis andet punkt; en-til-en coaching.

1.1.2 En-til-en Coaching

I min undervisning er vi ligeledes blevet undervist i en-til-en psykologisk støtte gennem forskellige coachingretninger. I undervisningen og litteraturen er der blevet fokuseret på forskellige coachingretninger og redskaber, som kan bidrage til samtalen indenfor sportspsykologi, hvilket blandt andet indebærer; kognitiv adfærds teori (Palmer & Whybrow, 2008), acceptance and commitment theory (ACT; Harris, 2011), cirkulære spørgeteknikker (Tomm, 1988), systemisk tænkning (Moltke & Molly, 2009), eksistentialisme (Nesti 2004; Spinelli, 2008), Team Danmarks psykologiske model (Henriksen, Diment & Hansen, 2011), appreciative inquiry (Cooperrider, Whitney, & Stavros, 2005), narrativcoaching (White, 2006), tredjegerationscoaching (Stelter, 2012; Stelter 2014a; Stelter 2016) med flere. Jeg er blevet eksamineret i teorierne og fået redskaberne til at gå ud i felten og navigere i samtalen, men jeg har mødt udfordringer. Jeg har følt mig utilstrækkelig. Utilstrækkelig i mødet med et andet menneske, hvor min forventning til mit teoretiske bagland ikke slog til. Jeg havde en forventning om, at min baggrundsviden havde klædt mig på til coachingsamtaler, men i virkeligheden følte jeg mig nøgen, låst og på dybt vand.

Mit seneste projekt var mit første rigtige coachingforløb. I litteraturen har fokus inden for sportspsykologi været, hvordan coaching kunne hjælpe atleter til at håndtere udfordringer og præstere bedre (Kristiansen & Roberts, 2010). Flere forskere understreger, at trænere oplever tilsvarende stress (Thelwell et al., 2008; Thelwell et al., 2010; Kelly et al., 2018). Derfor fandt jeg det interessant at lave et coachingforløb med en eliteungdomsfodboldtræner, da muligheden bød sig. Forud for projektet havde jeg valgt at tage afsæt i Stelters seneste anbefaling indenfor coaching; tredjegerationscoaching², og havde studeret litteraturen (Stelter, 2011; Stelter, 2012; Stelter, 2014a; Stelter, 2014b; Stelter, 2015; Stelter, 2016). I litteraturen peger flere forskere på, at tillid og relationen mellem coach og coachee er et nøgleaspekt i coachingsamtalerne (Stelter 2014b; Sharp & Hodge, 2013; Nesti, 2016).

² Stelter (2012) opridser tre forskellige coachinggenerationer. Første-, anden og tredjegerationscoaching, som vil blive uddybet senere i specialet.

Jeg gik derfor ind til coachingforløbet med den intention, at jeg ville anvende tredjegenérationscoaching, og var opmærksom på relationens betydning. Allerede i første samtale følte jeg mig begrænset og låst af teorien. I stedet handlede jeg ud fra min intuition, og jeg oplevede dermed at gå ud af min forståelse af den teoretiske ramme. Jeg gjorde mig selv sårbar og fortalte min egen historie, hvilket var med til at opbygge relationen og grundlaget for den gode samtale. I den situation forblev jeg sensitiv og handlede efter, hvad jeg følte var rigtig at gøre på trods af, at det var på grænsen af det teoretiske fundament. Denne episode dannede grundlaget for hele sidste projekt. Jeg blev også her opmærksom på, at der inden for litteraturen manglede redskaber til, hvordan det er at udføre coaching i praksis. Jeg oplevede, at coachingsamtalen var mere kompleks, end jeg havde læst i litteraturen og var blevet undervist i. Jeg erfarede hurtigt, at der var flere faktorer, som har indflydelse for coachingsamtalen, end det valgte teoretiske grundlag. Tilliden mellem os dannede grundlaget for den gode coachingsamtale, og et nøgleaspekt for at opbygge den var ved, at jeg viste sårbarhed ved at fortælle om min egen historie og erfaring. Her viste jeg, at jeg havde forståelse for coachees situation, og vi fik skabt et rum, hvor det er okay at vise sårbarhed og åbne sig op. Jeg oplevede også flere gange, at rummet var skrøbeligt. Min telefon, som optog coachingsamtale eller kæresten, som kom hjem, kunne bryde det intime rum, som vi havde skabt imellem os (Dalsgaard, 2018, ikke publiceret). Der er altså tale om andre faktorer, som har indflydelse på de gode coachingsamtaler end blot den anvendte teori. Op til min eksamen læser jeg for første gang forskere, som påpeger, at litteraturen ofte glemmer betydningen af mine personlige egenskaber i coachingsamtalen (McDougall et al., 2015). McDougall og kolleger (2015) pointerer vigtigheden i, at vi agerer i felten, ikke kun som en dygtige professionelle, men som et menneske, der skal interagere med andre mennesker og at flere af de udfordringer, som vi møder, ofte relaterer sig til personlige aspekter. De foreslår derfor, vi skal have undervisning i konsulentfærdigheder for at have succes i elitesport (McDougall et al., 2015). Når jeg er i felten, er der altså et behov for flere færdigheder end blot at kunne navigere og anvende teorier, og måske er dette behov større, end det i litteraturen først er antaget. I mit coachingforløb oplevede jeg en kompleksitet, og at forskellige faktorer udover teorien er med til at skabe coachingforløbet. Hogue, Daubet, Somuolis, and Liddle (2006) beskriver fra psykoterapien, at et fokus på teori i behandlingen er med til at udelukke andre ikke-teoretiske faktorer, som enten har lige så stor eller større indflydelse på udfaldet af behandlingsforløbet (som er coachingforløbet i mit tilfælde). Alligevel har coachinglitteraturen stor fokus på teori (Stelter, 2014b), og det er svært at få en større indsigt i, hvordan det er at arbejde med coaching i praksis.

I Kelly og kollegers (2018) studie beskriver de erfaringer fra 10 praktikere, som arbejder med psykologisk støtte til trænere. De konkluderer, at der er et behov for, at coaches bliver trænet i, hvordan det er at skulle coache trænere, men at det er svært at få supervision og indsigt i, hvordan det er at arbejde med trænere. Det gør sig også gældende i den sportspsykologiske litteratur, Kelly og kollegers (2018) skriver:

The finding that opportunities to gain applied supervised experience and observe psychological work with coaches are limited is perhaps unsurprising given that there is nothing explicit within the current accreditation process to how practitioners should, or could, work with sports coaches. The implication for professional training programmes is thus a need to bridge the gap between theory and practice, where supervisors expose trainees to applied environments and provide opportunities to both observe and be observed carrying out psychological work with coaches (p. 1858).

Der er dog allerede eksempler på forskere (Eubank et al., 2014; Nesti, 2014; Nesti, 2016), som beskriver praktiske refleksioner om deres mangeårige arbejde i felten, omkring hvordan det sportspsykologiske arbejde er i praksis. Jeg anerkender deres viden og erfaringer, men synes samtidig, at deres refleksioner beskriver et mere overordnet niveau, hvor de ikke konkret udfolder hvordan de har arbejdet på individbasis med enkelte personer, og især deres beskrivelser med arbejdet omkring trænere er manglende.

1.1.3 Forene coaching forskning og praksis

Jeg ser et stort behov for, at der indenfor den sportspsykologiske litteratur kommer større indsigt i, hvordan coaching udføres i praksis, og det vil bidrage til at mindske det hul mellem teori og praksis. Jeg anerkender, at coaching har forskellige retninger og teorier, men jeg anser coaching som en praksis, og at det er i praksis, coaching har sin anvendelighed. Jeg mener, at der er et hul i litteraturen, og det er min oplevelse, at teorien ikke kan stå for sig selv i praksis. Der mangler derfor flere undersøgelser herom for at forene teori og praksis, og jeg sætter spørgsmålstegn ved, om den måde, coaching bliver italesat på i litteraturen, er tilstrækkelig for at udvikle coaches med de nødvendige redskaber til at udøve coaching i elitesport. Min oplevelse og refleksioner er lignende i Stelters (2014b) artikel *Fremtidsdrømme – hvilken vej bør coaching gå?*, hvor han beskriver at fremtiden skal forsøge at forene forskning og praksis:

Frem for alt er coaching et praktisk handlingsfelt, som kan beskrives gennem et samspil mellem coach og en eller flere dialogdeltagere, hvor både det teoretiske og det praktiske fundament og effekten af coaching kan undersøges. Som beslægtet felt har psykologien kæmpet i mange år med at skabe den nødvendige integration mellem forskning og praksis, men udvikling viser, at forskere og praktikere inden for psykologien ofte lever i adskilte verdener. Forskning og praksis agerer i forskellige universer og befrugter ikke

tilstrækkeligt hinanden. Det er mit ønske, at aktører inden for coachingforskning bevarer deres tilknytning til praksis, og at praktikere i højere grad udvikler deres kompetence som reflekterede praktikere eller praktikerforskere ... jeg vil endnu engang pointere nødvendigheden af den forskningsmæssige interesse for det nære, dvs. bl.a. for relationen, coachens refleksioner under forløbet, coachees oplevelser og coach-coachee-samspil, som venter på nærmere empirisk belysning og bearbejdning (pp. 32).

Jeg finder det derfor relevant, at dette speciale tager udgangspunkt i min egen coachingpraksis, hvor jeg gennem en autoetnografisk undersøgelse kan bidrage med refleksioner, følelser og oplevelser. Der er ud fra min viden ikke foretaget en autoetnografisk undersøgelse af, hvordan coaching udføres, hverken med atleter eller trænere. Med en autoetnografisk undersøgelse ønsker jeg at beskrive, hvordan jeg oplever det at coache, og hvilke forskellige faktorer, som jeg oplever har indflydelse på min coaching i praksis. Det skal bidrage til en større indsigt i litteraturen, hvordan coaching kan udøves i praksis. Formålet med det er, at andre kan tage ved lære af min coachingpraksis, og de erfaringer jeg har gjort mig. Det er et forsøg på at skabe andre perspektiver på, hvordan det er at udøve coaching, end der eksisterer i litteraturen, som jeg mener er en begrænsning den eksisterende litteratur. Min undersøgelse tager afsæt i mit 9. semesterprojekt. Mit 9. semesterprojekt var på baggrund af de første fem samtaler med samme træner, og herefter fortsatte vi forløbet med yderligere fem samtaler, og dette speciale bygger på alle ti samtaler med problemformuleringen:

Hvordan opleves et coachingforløb med en eliteungdomsfodboldtræner af coachen, og hvordan påvirker forskellige faktorer coachens praksis?

1.2 Undersøgelsens opbygning

Jeg vil herefter i kapitel 2 beskrive mit pragmatiske videnskabsteoretiske ståsted, og redegøre for min forståelse af pragmatisme med Richard Rorty som min primære inspirationskilde. Jeg vil argumentere for, at viden skal anses som skabelsen af forskellige værktøjer, som vi kan anvende til at håndtere den verden, vi lever i. Herunder vil jeg uddybe, hvilken betydning denne positionering har for min undersøgelse og de valg, jeg tager gennem undersøgelsen.

Jeg vil efterfølgende i kapitel 3 præcisere min autoetnografiske tilgang til undersøgelsen, og hvordan denne tilgang kan bidrage til at skabe bedre coachingredskaber. Jeg vil argumentere for, at jeg gennem mine personlige fortællinger og refleksioner forsøger at skabe mere nuancerede perspektiver på, hvor-

dan det er at udøve coaching. Denne tilgang skal bidrage til, at jeg forholder mig kritisk til min kropslige oplevelse, og at jeg med min oplevelse kan bidrage til at øge forståelsen af coachingskulturen i en generel forstand.

Herefter vil jeg i kapitel 4 rette fokus mod mine personlige egenskaber og beskrive, hvorfor jeg mener, at disse aspekter af personligheden ligeledes er i spil, når jeg sidder i coachingsamtalen. Jeg vil også introducere coachee for at skabe en bedre forståelse for konteksten, samtalerne tager udgangspunkt i. Til sidst i kapitlet vil jeg beskrive, hvordan mødet mellem os blev sat op.

I kapitel 5 vil jeg præcisere min metodiske tilgang til undersøgelsen. Jeg vil argumentere for, at genereringen af det empiriske materiale og analysen ikke kan adskilles. I forlængelse af min autoetnografiske tilgang, vil jeg med en abduktiv tilgang forsøge at forblive sensitiv i udførelsen af coachingsamtalen. Med denne tilgang vil jeg tillade mig selv at snuble over de faktorer, som jeg mener er med til at skabe coachingforløbet. I afsnittet vil jeg også uddybe, hvordan jeg anvender dét at skrive som undersøgelsesmetode, og hvordan der i denne skriveproces opstår nye tanker og vinkler på min oplevelse.

Jeg vil i kapitel 6 redegøre for coaching som begreb. Efterfølgende vil jeg beskrive forskellige faktorerers betydning for coachingsamtalen. Herunder vil jeg uddybe relationens betydning for coachingsamtalen, og hvordan min fortælling var med til at opbygge relationen. Jeg vil redegøre for det teoretiske fundament og for, hvordan jeg har anvendt det i samtalerne. Herudover vil jeg beskrive, hvordan jeg er bevidst omkring nonverbal kommunikation, og hvordan jeg med denne kommunikationsform forsøger enten at udfordre eller støtte coachee. I kapitlet vil jeg uddybe, hvordan jeg forsøger at skabe overblik i samtalen, hvilket indebærer, at jeg under samtalen kan metareflektere over samtalen.

I kapitel 7 vil jeg diskutere de forskellige faktorers indflydelse på coachingforløbet, og hvordan jeg har forsøgt at operationalisere faktorerne i coachingsamtalen. Jeg vil diskutere tredjegerationscoachings anvendelighed i sportslig kontekst, og jeg vil argumentere for, hvorfor jeg mener, at tredjegerationscoaching er særlig vigtigt i arbejdet med trænere.

I kapitel 8 vil jeg konkludere på specialets problemformulering.

Afslutningsvis vil jeg i kapital 9 perspektivere specialets resultater i et større perspektiv, og jeg vil beskrive, hvordan min oplevelse er faglig relevant for andre. Til sidst vil jeg påpege, hvilke andre perspektiver som forskere bør undersøge i fremtiden inden for coaching.

2. Videnskabsteoretisk ståsted

Jeg vil i dette afsnit beskrive min videnskabsteoretiske positionering for at uddybe, hvordan jeg ser på det værende og viden herom, hvilket er med til at rammesætte, hvordan specialet kan anvendes af andre. Mit perspektiv på viden danner grundlaget for, hvorfor jeg vælger og handle, som jeg gør, fordi mit perspektiv på viden er med til at guide mine valg af metoder og giver specialet en retning, som passer til specialets formål.

Mit formål med specialet er at skrive om min oplevelse af et coachingforløb og derudover at beskrive, hvilke faktorer som har indflydelse på coachingforløbet. Jeg ønsker at bidrage til at koble teori og praksis indenfor coaching, da jeg mener, at der mangler større indsigt i, hvordan det er at udøve coaching i praksis, og hvad der har betydning i et coachingforløb. Med ønsket om at koble erfaringer fra coachingforløbet til den eksisterende teori er jeg inspireret af et pragmatisk ståsted. Pragmatikere ønsker at konstruere viden, som taget udgangspunkt i praktiske løsninger og udfordringer, hvor mennesker bedre kan klare sig i verden (Giacobbi et al., 2005). Indenfor pragmatisme vurderes viden i forhold til sin anvendelighed: "The characteristic idea of philosophical pragmatism is that ideas and practices should be judged in terms of their usefulness, workability and practicality and that these are the criteria of their truth, rightness and value." (Reason, 2003, p. 104). Mit mål som pragmatiker er ikke at skabe universel viden, men at skabe redskaber til at håndtere situationer (Rorty, 1979), så vi som coaches bedre kan håndtere de udfordringer, vi oplever i coachingsamtalerne. Jeg ser styrken ved et pragmatisk ståsted ved at skabe løsninger og redskaber, som kan anvendes i praksis, i forhold til de udfordringer vi møder, når vi går ind til coachingsamtalen, som jeg ikke mener er tilstrækkelig i den eksisterende litteratur.

2.1 Pragmatisme

Der findes forskellige retninger indenfor pragmatisme. Fælles for pragmatismens grundlæggere: William James (1842-1910), Charles Sanders Peirce (1839-1914), Oliver Wendell Holmes (1841-1935) og John Dewey (1859-1952) var idéen om, at ideer ikke blot eksisterer og venter på at blive opdaget. Ideer er rettere redskaber, som vi mennesker udvikler til bedre at kunne navigere i den verden, som vi lever i (Menand, 2002). Jeg læser pragmatikere som løsningsorienterede, idet de ønsker at skabe bedre muligheder til at interagere, håndtere og være i verden. Pragmatikere forsøger ikke at repræsentere verdenen, men at skabe redskaber til bedre at kunne mestre at være i verden. Teorier kan derfor anses som redskaber til problemløsning. Teorierne bliver ud fra denne antagelse retfærdiggjort i praksis, og hvordan de virker til problemløsningen, og om de gør en forskel til at navigere i verden

(Brinkmann, 2012). Pragmatikere ønsker, at ontologier ligeledes skal være redskaber, og pragmatikere anser heller ikke en ontologi bedre end andre, men koncentrerer sig om, hvorvidt de bidrager til at opbygge den sociale verden. Pragmatikere vil sige at:

... det ville være lige så dumt at holde sig til en enkelt begrænset ontologi om det sociale, som det ville være at forlange af tømreren, at han eller hun kun brugte en sav i sit arbejde. De ontologier, der viser sig at være frugtbare i menneskers samlede bestræbelser på at opbygge sociale verdener er gyldige og berettigede, og de der viser sig at være ufrugtbare, vil pragmatikere anse for ugyldige (Brinkmann, 2012, p. 56).

2.2 Richard Rortys neopragmatisme

Jeg finder min primære inspiration hos Richard Rorty (1931-2007), som bliver betegnet neo-pragmatist på grund af sin nytænkning af pragmatisme. Rorty har bidraget med en nyere anti-positivistisk forståelse af pragmatisme, hvor han accepterer, at verdenen eksisterer derude, men mener samtidig, at beskrivelserne herom er skabt af mennesker. Kun beskrivelser kan være sande eller falske, og sandheden kan derfor ikke eksistere uafhængigt af mennesker, hvorfor vi, ifølge Rorty, bør se sproget som det, der *skaber* verden fremfor at *repræsentere* verden:

Truth cannot be out there – cannot exist independently of the human mind – because sentences cannot so exist, or be out there. The world is out there, but descriptions of the world are not. Only descriptions of the world can be true or false. The world on its own – unaided by the describing activities of human beings – cannot (Rorty, 1989, p. 5).

Ud fra denne forståelse kunne Rorty anses for at være socialkonstruktionist, relativist eller subjektivist, men Rorty tager afstand herfra, og vil ikke beskyldes for disse antagelser, da han mener, at det er denne forståelse omkring subjekt og objekt, som er med til at låse vores forståelse. Rorty (1999) vil ikke bruge de ord, som han mener, sine ”modstandere” prøver at pålægge ham. Rorty ser sig selv som anti-platonisk og indtager i stedet et anti-repræsentationalistisk ståsted (min egen oversættelse af: antirepresentationalist).

2.2.1 Anti-repræsentationalisme

Rorty (1990) mener ikke med sit anti-repræsentationalistiske perspektiv, at formålet med viden er at skabe præcise beskrivelser af virkeligheden, men at ændre synet på viden til at skabe redskaber til at kunne håndtere omgivelserne. Med den forståelse tager Rorty afstand til; at formålet med viden er at beskrive en verden derude, som har præget den europæiske filosofiske retning siden grækerne (Brinkmann, 2012). Han skriver:

By an antirepresentationalist account I mean one which does not view knowledge as a matter of getting reality right, but rather as a matter of acquiring habits of action for coping with reality...They offer an account of inquiry which recognizes sociological,

but not epistemological, differences between such disciplinary matrices as theoretical physics and literary criticism (Rorty, 1990, p. i).

Rorty (1999) ønsker ikke at skelne mellem den klassiske forståelse af objekt og subjekt. Han mener, at vi bør løsne op om de epistemologiske traditioner, som har domineret vestlig filosofi og afviser derfor de klassiske epistemologiske spørgsmål, som refererer til, hvordan vi kan tilegne os viden gennem forskning (Childers & Hentzi, 1995). Ifølge Rorty (1999) stammer denne epistemologiske forståelse fra et Platonisk-Cartesian synspunkt, hvilket er ord han ikke ønsker at anvende, fordi han mener, at det er en forståelse, som holder os fanget til at få vores beskrivelser til at korrespondere med en iboende natur af virkeligheden. For:

Pragmatists hope to break with the picture which, in Wittgenstein's words, 'holds us captive' – the Cartesian-Lockean picture of a mind seeking to get in touch with a reality outside itself. So they start with a Darwinian account of human beings as animals doing their best to cope with the environment – doing their best to develop tools which will enable them to enjoy more pleasure and less pain. Words are among the tools which these clever animals have developed (Rorty, 1999, pp. xxii–xxiii).

Rorty indtager i stedet et Darwinistisk perspektiv, hvor han ser mennesker som problemløsere, som gør deres bedste for at skabe redskaber til at håndtere omgivelserne. Disse redskaber kan ikke tages ud af kontakt med virkeligheden, da redskabet er en del af interaktionen mellem en organisme og dens omgivelser. Det er ligegyldigt, om redskaberne er en sav, en bil, et argument eller ord. Rorty anser ord som et af de redskaber, mennesker selv har skabt til at håndtere omgivelserne fremfor et forsøg på at beskrive virkeligheden (Rorty, 1999). Rorty (1999) mener, at vi bør bryde med at se undersøgelser, som skal repræsentere virkeligheden, da det forudsætter en ikke-Darwinistisk tilgang, men snare en Cartesiansk opfattelse, der forsøger af repræsentere universet fremfor at forklare en årsagssammenhæng med omgivelserne. For pragmatikere med en Darwinistisk tilgang er forholdet mellem sandheden og verdenen snarere kausalt end repræsentativt. Rorty skriver:

... to rid our thinking of the vestiges of Cartesianism, to become fully Darwinian in our thinking, we need to stop thinking of words as representations and to start thinking of them as nodes in the causal network which binds the organism together with its environment (Rorty, 1999, p. xxiii).

Formålet er i stedet at skabe nytte og forskellige anvendelige redskaber: "pragmatists do not think that truth is the aim of inquiry. The aim of inquiry is utility, and there are as many different useful tools as there are purposes to be served" (Rorty, 1990, p. 54). Rorty (1999) uddyber, at undersøgelser skal bidrage til enighed mellem mennesker om, hvilke mål som ønskes opnået og forsøge at skabe

løsninger til at opnå dem. Rorty (1979) foreslår, at vi ser på viden i forhold til social praksis, og vi bør derfor i stedet forklare: "... rationality and epistemic authority by reference to what society lets us say, rather than the latter by the former, is the essence of what I shall call 'epistemological behaviorism,' an attitude common to Dewey and Wittgenstein" (Rorty, 1979, p. 174). Vores undersøgelser skal derfor ikke tilstræbe at afspejle eller retfærdiggøre en sandhed, men vores rationale og videnskabelige argumentation skal bedømmes på, hvad vores ligesindede lader os slippe afsted med at sige. Der er et behov for at skabe nye beskrivelser og: "to see wisdom as consisting in the ability to sustain a conversation, is seeing human beings as generators of new descriptions rather than beings one hopes to be able to describe accurately" (Rorty, 1979, p. 378). Vi bør gøre op med bekymringerne om, om vores argumentationer og overbevisninger er tilstrækkeligt teoretisk funderet og begynde at bekymre os om, hvorvidt vi har været tilstrækkelig innovative til at udtænke interessante alternativer til gamle overbevisninger (Rorty, 1999). Dermed ændrer vi opfattelse om viden som en essens, der skal beskrives, til at se samtaler som alternative muligheder, hvor viden kan skabes gennem kommunikative handlinger ud fra, hvad vores ligesindet lader os slippe afsted med at sige:

If we see knowing not as having an essence, to be described by scientists and philosophers, but rather as a right, by current standards, to believe, then we are well on the way to see *conversation* as the ultimate context within which knowledge is to be understood. Our focus shifts from the relation between human beings and the objects of their inquiry to the relation between alternative standards justification (Rorty, 1979, pp. 389–390).

Med inspiration fra Rortys perspektiv på viden og det, han ser som formålet med videnskabelige undersøgelser, er at skabe bedre redskaber til at klare os i verden, og vi bør derfor se efter alternativer til det, vi i forvejen gør. Jeg ser her koblingen til mit speciale, hvor jeg med Rortys tilgang til viden vil forsøge at skabe andre redskaber til at udøve coaching i praksis. I det følgende vil jeg derfor uddybe, hvad denne positionering har af betydning for min undersøgelse.

2.3 Pragmatismens betydning for min undersøgelse

Jeg forsøger ikke med mit speciale at skabe en endegyldig sandhed men at nuancere beskrivelserne om, hvad jeg oplever, der har betydning i et coachingforløb og dermed forsøge at skabe alternativer til de eksisterende beskrivelser. Med en pragmatisk tilgang til mit speciale ser jeg mig ikke bundet til bestemte metoder, men at jeg kan anvende metoderne som redskaber til, at jeg bedst muligt kan besvare mit undersøgelsesspørgsmål. Her finder jeg samtalen eller dialogen helt central for min undersøgelse. Som Rorty skriver, er samtaler den ultimative kontekst til at forstå viden. For min undersøgelse er coachingsamtalen også konteksten, hvor mine færdigheder og redskaber som coach bliver testet. I coachingsamtalen har jeg mulighed for at finde ud af, om mine færdigheder er tilstrækkelige,

eller om jeg oplever et behov for at skabe yderligere redskaber. I min læsning af Rorty finder jeg ikke en uddybelse af begreberne samtaler eller dialog, og da han mener, at det er den ultimative kontekst at forstå viden, så ser jeg et behov for at præcisere begrebet dialog. Det gør jeg, fordi mit speciale omhandler mine færdigheder som coach i at skabe dialogen, og derfor er det centralt, at jeg er bevidst omkring, hvad dette begreb indebærer.

2.4 Dialog

Jeg finder inspiration hos Mikhail Bakhtin (1895–1975) og hans begreb om dialog. Bakhtin (1984) anser ikke dialoger som værende begrænset til de talte ord, Bakhtin pointerer at vi gennem hele livet kommunikerer med: "eyes, lips, hands, soul, spirit, with his whole body and deeds" (p. 293). Bakhtin (1981) understreger, at sproget hverken er neutralt eller universelt, men altid er kontekstuelt påvirket:

...there are no "neutral" words and forms—words and forms that can belong to "no one"; language has been completely taken over, shot through with intentions and accents. For any individual consciousness living in it, language is not an abstract system of normative forms but rather a concrete heteroglot conception of the world. All words have the "taste" of a profession, a genre, a tendency, a party, a particular work, a particular person, a generation, an age group, the day and hour. Each word tastes of the context and contexts in which it has lived its socially charged life; all words and forms are populated by intentions. Contextual overtones (generic, tendentious, individualistic) are inevitable in the word (p. 293).

Sproget vil altid være påvirket af kontekst og intention. Bakhtin nuancerer kommunikationen med sin forståelse af, at det er mere end udtalte ord, hvilket jeg finder centralt for min coachingsamtale. Det er centralt, at jeg er bevidst omkring, hvordan jeg kommunikerer både verbalt og nonverbalt. Bakhtins forståelse drager paralleller til Rortys anti-repræsentationalisme, og det er centralt for min undersøgelse, at jeg i mine metoder er bevidst om, at: "... language cannot serve as a transparent medium that mirrors, "represents," and contains the word ... language cannot simply transport meaning from one person to another" (Richardson & St. Pierre 2005, p. 968).

3. Autoetnografi

I indledningen redegjorde jeg for, hvorfor jeg mener, det er nødvendigt med en autoetnografisk undersøgelse af et coachingforløb. I det seneste afsnit har jeg beskrevet min pragmatiske tilgang til viden med at skabe andre beskrivelser og nye redskaber inden for coaching. Jeg vil i dette afsnit uddybe, hvordan jeg forstår autoetnografi, hvilken betydning det har for min undersøgelse, og hvorfor jeg finder det relevant i forhold til min pragmatiske tilgang. Til sidst vil jeg beskrive, hvordan jeg griber en autoetnografisk tilgang til specialet an.

Jeg er inspireret af autoetnografi som metodologi. Metodologi kan beskrives som den strategi, der ligger til grund for en undersøgelses metoder og brugen heraf (Crotty, 1998). Jeg anser metodologi som principper, der er med til at forme den måde, jeg bevæger mig på i felten og min tilgang til specialet. Metodologien har dermed indflydelse på, hvordan jeg anvender mine metoder. Autoetnografi er en bred betegnelse, og det er svært at give en definitiv definition af genren som helhed. Det er en genre som er særdeles personlige, hvor forskere fortæller sin egen oplevelse, og forsøger derigennem at koble det personlige til det kulturelle. Ordet autoetnografi kan opdeles i "auto", som betyder "jeg" og bygger på den personlige oplevelse, "etno", som henviser til kultur eller mennesker og "grafi," som udtrykker det at skrive om undersøgelsesprocessen (Sparkes & Smith, 2014). Ellis (2004) beskriver autoetnografi som "...research, writing, story, and method that connect the autobiographical and personal to the cultural, social, and political" (pp. xix).

Autoetnografi omhandler hele min kropslige oplevelse med refleksioner, følelser og kropslige fornemmelser af situationen. Spry (2011) pointerer, at autoetnografi ikke kun handler om at give en beskrivelse af ens egen kropslige oplevelse i en bestemt sociokulturel kontekst, men at en autoetnografisk tilgang derimod også forholder sig kritisk til ens egen kropslige oplevelse. Det er derfor ligeledes centralt at have for øje i en autoetnografisk undersøgelse, at jeg aldrig kan være neutral. Jeg vil altid have en form for iboende normativ holdning til, hvordan jeg mener, noget bør være (Spry, 2011). Jeg mener, det er et aspekt, som er vigtigt at få italesat, da undersøgelsen tager udgangspunkt i min kropslige oplevelse og refleksionerne herom, og jeg kan derfor ikke se mig fri for, at jeg besidder en iboende normativ holdning.

Jeg ser styrken ved autoetnografien i, at jeg anvender metoder og forsøger gennem min skrivning at koble mine oplevelser og følelser i coachingforløbet til at skabe større indsigt i coachingkulturen i en generel forstand. Jeg vil komme med beskrivelser og eksempler på, hvordan jeg som nybegynder coach oplever at udøve coaching i praksis. Det skal medvirke til at øge refleksiviteten omkring coachingsamtaler i praksis og give et andet perspektiv på, hvor mange forskellige faktorer jeg oplever,

der har indflydelse på coachingsamtalen i praksis. Jeg ser med anvendelse af de autoetnografiske principper en mulighed for, at jeg gennem mine fortællinger kan åbne op for kompleksiteten af et coachingforløbet. Her kan jeg udtrykke de faktorer, som jeg oplever er med til at skabe og forme coachingsamtalen. Min oplevelse af coachingforløbet skal bidrage til, hvad Rorty beskriver som "Keep the conversation going" i forhold til andre perspektiver på coaching end den eksisterende litteratur. Ellis (2004) pointerer, at en autoetnografisk undersøgelse i lige så høj grad handler om processen som udfaldet af processen. Med det perspektiv vil jeg også løbende i specialet beskrive, hvordan jeg oplever processen og komme med beskrivelser og eksempler på, hvordan teorien eller andre faktorer er blevet anvendt.

Autoetnografi som metodologi skal bidrage til, at jeg i de metoder, som jeg anvender, tillader en kropslige oplevelse af at udøve coaching og derefter forholder mig kritisk til oplevelserne. Det betyder, at jeg diskuterer eksisterende litteratur, og hvordan min oplevelser er i forhold til, hvordan coaching er beskrevet i litteraturen. Det skal øge nuanceringen med andre perspektiver af coaching i praksis for at skabe bedre redskaber for andre til at udøve coaching, end der eksisterer i skrivende stund. De autoetnografiske principper er med til at forme, hvordan jeg mere konkret anvender metoderne men ligeledes udførelsen af resten af specialet. Jeg mener, det er nødvendigt, at jeg først forsøger at give indblik i mine mere personlige egenskaber, fordi specialet tager udgangspunkt i mine oplevelser og refleksioner som coach.

4. Specialets centrale personer

Jeg vil i dette afsnit forsøge at give et mere nuanceret billede af, hvem er jeg som person, og hvilken betydning det har for specialet og coachingforløbet. Her vil jeg komme ind på betydning af, at jeg har været i et psykologforløb, efter jeg stoppede min aktive karriere som professionel ishockeyspiller. Derudover vil jeg også beskrive, hvem coachen er for at skabe en bedre forståelse for, hvilken kontekst specialet er blevet udfoldet i.

4.1 Hvem er jeg?

Jeg mener, at der er et behov for, at jeg beskriver min baggrund, og hvordan jeg er på et mere personligt plan, da jeg anser det for at være en væsentlig faktor, som har indflydelse, når jeg indgår i coachingsamtalen. Yderligere skal dette afsnit give en bedre forståelse for specialet. Jeg vælger derfor at fortælle om første gang, jeg sætter mig ned hos min egen psykolog. I fortællingen prøver jeg at beskrive, hvordan min oplevelse var, da jeg for første gang satte mig i sofaen hos min psykolog og for første gang i mit liv satte ord på mine følelser. Det var første gang, jeg fortalte et andet menneske, hvordan jeg på det tidspunkt havde det, og hvor meget mit karrierestop som ishockeyspiller påvirkede mig.

Jeg vil nedenunder gengive episoden, som jeg husker den

Psykolog: ”Simon, hvorfor er du her?”

Simon: ”Jeeeg har....”

Min hals strammer sammen, og jeg kan mærke pulsen dunke i halsen. Den første tåre triller ned ad min venstre kind. Jeg slår straks blikket ned og tager hånden op for hovedet. Psykologen rækker mig nogle servietter.

Simon: ”Jeeeg ... jeeg ... jeg haar det ikke så godt. Min ishockeykarriere. Er stoppet. Jeg har aldrig kunnet snakke med nogen om det her før, men...”

Jeg stirrer direkte ud i rummet. Kraven på min t-shirt bliver mere og mere våd. Mit hjerte galopperer. Mine hænder er kolde og brystet trykker.

Psykolog: ”Rooolig, Simon. Træk vejret.”

Simon: ”Jeg ... Je... Jeg er lige flyttet her til byen for at starte på studie... men den sidste måned. Jeg har kun sovet 2 timer hver nat. Jeg er bange ... bange for at jeg er ved at blive skør! Du er den eneste ... som ved det”

Jeg kigger ned og over mod væggen.

Simon: ”Det er som om, at der pludselig bare opstår panik inde i mig, og at jeg så må væk ... Jeg kan ikke være i min egen krop. Mit hjerte begynder at galoppere ... og så bliver jeg pisse bange! Jeg har aldrig oplevet det her før. Det er forfærdeligt!”

Psykolog: ”Simon, du får angstanfald, hvor længe har du gået med det?”

Simon: ”Åååårh ... læænge!” Jeg drejer hovedet yderligere. ”Det startede efter jeg stoppede 3 – 4 måneder, mindst.”

Psykolog: ”SÅ længe!? Hvorfor har du ikke fortalt det til nogen?”

Simon: ”... Deet ved jeg ikke! Jeg er flov. Det kan folk ikke se!”

4.1.1 Betydningen af mit eget forløb

Historien er fra mit første møde hos psykologen. Jeg er på dette tidspunkt 24 år, og min karriere som professionel ishockeyspiller er et halvt år forinden brast. Mødet med psykologen er første gang i mit liv, hvor jeg fortæller et andet menneske, hvordan jeg virkelig har det. Det er første gang i mit liv, hvor jeg sænker paraderne, og hvor jeg ikke føler, at jeg skal præstere, men at jeg blot kan være mig selv. Det er første gang i mit liv, hvor jeg ikke undertrykker mine negative følelser men formår at åbne mig og være sårbar. Jeg fortæller om denne episode, fordi jeg mener, den har betydning for min egen coachingpraksis, da jeg på mit livs lavpunkt oplevede et andet mennesket, som skabte et rum for mig, hvor det var okay, at jeg var ked af det, og at hun samtidig turde være i det. I episoden forsøgte psykologen ikke at udfylde den akavede stilhed, som opstod, da jeg sad og græd de første tyve minutter af forløbet. Hun sad blot sammen med mig og gav plads til mine følelser. Det formåede de to tidligere psykologforløb, jeg havde startet op på ikke, og derfor stoppede jeg hurtigt igen. Episoden var et vendepunkt i mit liv, hvor jeg erkendte, at jeg havde brug for hjælp, men det var også starten på et længere psykologforløb med bearbejdelse af identitetskrise, angst og depression, hvor jeg igen skulle finde mine ben i en ny tilværelse uden for professionel sport. Forløbet var starten på en lang kamp for større selvindsigt og for igen at blive i stand til at kunne definere mig selv som person, nu hvor jeg ikke længere var professionel ishockeyspiller. Jeg startede op i psykologforløb samtidig med, at jeg startede på universitetet. Min vej ud af depressionen gik gennem en forståelse af, hvad der sker, når man oplever det, jeg oplevede. Jeg anvendte samtidig de teorier og modeller, vi fik i undervisningen på universitetet på mig selv. Jeg så det som en mulighed for at få større selvindsigt. Jeg mener derfor, at jeg ikke kun har lært om de sportspsykologiske teorier og teknikker på et teoretisk niveau, men at jeg også kan sætte ord på, hvordan jeg selv har anvendt dem i praksis. Jeg mener, at denne proces har betydning for, hvordan jeg agerer i praksis. Nesti (2016) erfarer fra sit arbejde med forskellige fodboldklubber i den engelske Premier League, at det er vigtigt, at den sportspsykologiske konsulent opbygger tillid i felten. At opbygge tillid afhænger blandt andet af, om den sportspsykologiske konsulent både er en autentisk person, og om konsulenten besidder færdigheder, kompetencer og viden om sportspsykologi, som de ikke selv besidder. En autentisk person vedrører, om konsulenten er en person med integritet, som kender sig selv og sine værdier og formår at handle ud fra dem. For at være i praksis kræver det, at konsulenten besidder begge aspekter, og Nesti (2016) pointerer, at det er ekstremt vigtigt at have indsigt i såvel den sportspsykologiske litteratur som i sin egen personlighed. Jeg mener derfor, at mit eget psykologforløb har haft indflydelse på min coachingpraksis, da det har været med til at give mig selvindsigt og ikke mindst anledning til at reflektere over,

hvordan jeg ønsker at være som person. Forløbet har også givet mig en forståelse for mine egne følelser. En forståelse for hvorfor jeg har følt, som jeg har, og det har givet mig evnen til at kunne være i dem, hvor jeg førhen blot ville have undertrykt mine negative følelser. Dette har igen medvirket til, at jeg har udviklet empatiske færdigheder, som ifølge Carl Rogers (1957) kan defineres som: "the therapist's sensitive ability and willingness to understand clients' thoughts, feelings, and struggles from their point of view" (p. 98). Ved at forstå mig selv bedre er jeg også blevet bedre til at sætte mig ind i andres situationer, da jeg nu er bedre i stand til at registrere følelser, end jeg var før i tiden. Det vigtigste, som forløbet har lært mig, er, at jeg tør sidde og rumme, at et andet menneske kan udtrykke sine følelser, uden jeg bliver ukomfortabel. Jeg mener, det er nødvendigt at kunne skabe dette rum, hvor det er okay at vise sårbarhed, men det kræver, at jeg kan håndtere og rumme den andens følelser og samtidig være nærværende og lytte til vedkommende. Skovholt og Rønnestad (2003) pointerer fra psykologien, at terapeuten (som i mit tilfælde er coachen) skal besidde evnen til at opleve, forstå, regulere og udtrykke følelser. Ifølge Skovholt og Rønnestad (2003) er dét en krævende udfordring for nybegyndere, da dette bliver anset som en avanceret færdighed, og en klients (i mit tilfælde coaches) intense følelser kan derfor opleves overvældende og svære at håndtere for nybegynderen. De fremhæver, at det er: "important to note that age and experience in allied jobs tend to mute the various novice effects." (Skovholt & Rønnestad, 2003, p. 51). Selv om jeg skal betegnes som en nybegynder coach, så har mit eget psykologforløb bidraget til, at jeg er bedre i stand til at håndtere, registrere og regulere følelser, end jeg var inden mit psykologforløb. Dengang kunne jeg ikke engang håndtere mine egne følelser. Psykologforløbet har bidraget til, at jeg har udviklet min emotionelle intelligens. Emotionel intelligens er ens persons behandlingsevne af følelser, der omfatter at kunne genkende, forstå og beskrive følelser både i sig selv og i andre. Emotionel intelligens omfatter også komplekse færdigheder såsom at kunne styre, regulere og anvende egne følelser til at lette adfærd og tanker i sig selv (Bar-On & Parker, 2000). Det som Skovholt og Rønnestad (2003) beskriver er nødvendigt at besidde i coachingsamtalen, men oftest er store udfordringer som nybegyndere.

4.2 Hvem er coachee?

Coachee er i specialet anonymiseret og vil gennem specialet gå under navnet Anders. Anders er cheftræner for et ungdomshold i en dansk topklub i fodbold, hvor han har været de sidste to år. Anders er midt i tyverne og har trods sin unge alder mange års erfaring med cheftrænerjobbet, idet han også har været i en anden dansk topklub i flere år. Udover at være cheftræner er Anders også angrebstræner for de ældre årgange i klubben. Anders er en dedikeret fodboldtræner med en arbejdsuge på over 50 timer. Anders bor med sin kæreste. Jeg betragter Anders som en ambitiøs og seriøs træner. Det er

Anders selv, som har taget kontakt til universitetet for at starte dette coachingforløb, og det viser, at Anders ønsker at arbejde med sig selv både på et fodboldfagligt og personligt plan. Det er min oplevelse, at det har betydning for coachingforløbet, at det er Anders selv, der tager initiativ. Forskere inden for psykoterapien pointerer, at coachees egen motivation til selv at ændre sig, er det aspekt i samtalen, som har størst betydning for udfaldet af forløbet (Duncan et al., 2010).

4.3 Mødet mellem Anders og jeg

Mødet mellem Anders og jeg blev sat op af Niels. Niels havde kontakten til Anders, og Anders havde taget kontakt til Niels om at få snakket om nogle problemer. Niels åbnede op for muligheden, at jeg skulle coache Anders og skrive projekt om coachingforløbet, hvilket jeg med det samme var meget interesseret i. Jeg snakkede med Niels om, hvilken tilgang jeg skulle have til coachingforløbet, og Niels forklarede mig, at problemstillingen hos Anders både var privat og fodboldmæssigt. Min tilgang til coaching er som udgangspunkt værdibaseret, og jeg mente ud fra snakken med Niels, at et tredje-generationscoachingforløb derfor ville være den teoretiske ramme for coachingforløbet. Jeg havde efterfølgende en snak i telefonen med Anders, hvor vi forventningsafstemte situationen, og i vores samtale fortalte jeg om idéen, hvilken Anders gav udtryk for lyd spændende. Vi aftalte et forløb over 5 coachingsamtaler uden betaling. Efter forløbet fortsatte vi samarbejdet, hvilket har ledet til de ti samtaler, som er grundlag for projektet.

5 Metode

Specialet tager udgangspunkt i et coachingforløb på ti coachingsamtaler, der blev gennemført i perioden fra den 21. september 2018 til den 4. april 2019. Coachingsamtalerne havde en varighed på mellem 65 og 90 minutter. På 9. semester, hvor jeg også skrev om coaching, brugte jeg de fem første af disse coachingsamtaler som udgangspunkt for genereringen af det empiriske materiale, som blev omdrejningspunkt for en analyse af relationen mellem Anders og jeg omhandlende, hvordan relationen opstod, og hvilken betydning det havde for coachingforløbet. Siden har vi haft yderligere fem coachingsamtaler, og selvom coachingsamtalerne har dannet grundlag for to forskellige projekter, kan coachingsamtalerne ikke betragtes som adskilte størrelser, da der er tale om et sammenhængende coachingforløb. Jeg mener ikke, at coachingsamtalerne kan anses isoleret fra hinanden, men at de forskellige coachingsamtaler bygger på tidligere coachingsamtaler. Derfor vil en isolering af coachingsamtalerne være en forsimpning og ikke et realistisk billede af, hvordan jeg oplever, at et coachingforløb fungerer i praksis.

Jeg vil i dette metodeafsnit beskrive min tilgang til empirigenerering, som de ti coachingsamtaler danner grundlaget for. Jeg vil herefter beskrive min analytiske tilgang til, hvordan jeg griber processen an, og hvilken betydning det har for specialet. Jeg vil i de følgende afsnit beskrive empirigenereringen og analysen som to adskilte processer med det formål at skabe overblik og forståelse, men jeg mener ikke, at de to metoder kan adskilles. Jeg er med denne forståelse inspireret af Richardson og St. Pierre (2005), som mener, at analysen ikke kan adskilles fra den resterende del, idet de skriver, at: "Data collection and data analysis cannot be separated" (p. 971). Jeg mener tværtimod, at analysen finder sted hele tiden, og så snart jeg har valgt emne, er analysen således i gang som en løbende proces. Herefter vil jeg beskrive min tilgang til fremstilling af mit empiriske materiale, som jeg stadig mener er en del af analyseprocessen. Jeg vil beskrive, hvorfor jeg finder det særligt anvendeligt at præsentere det empiriske materiale gennem fortællinger, og hvilken betydning det har for, at andre kan lære af mit speciale. Til sidst vil jeg uddybe, hvordan jeg forsøger at styrke min undersøgelse og skabe kvalitet i specialet gennem medrefleksion og alternative fortolkninger gennem en kritisk ven.

Først vil jeg dog lave en nuancering af min anvendelse af ordet data, som jeg synes er relevant i forhold til min generering af det empiriske materiale. Jeg mener, at der er et behov for at differentiere mellem "det på forhånd givne," der betinger det "efterfølgende tillagte," før vi kan argumentere for, hvad vi reelt ser på som viden, og hvad der kan blive til data (Rorty, 1979). Derfor må vi også med

data erkende, at det, der erkendes, ikke kan erkendes uden de givne indvirkning som refleksion har herpå, således at intet præsenterer sig rent og sandt for den menneskelige perception, og at

... nothing is simply given. What we call data are always produced, constructed, mediated by human activities ... we should not talk about data, but about *creata*, that is, about the taken, constructed, and selected—rather than the given (Brinkmann, 2014, p. 721).

Det bringer mig tilbage til mit anti-repræsentationalistiske syn på viden, der indebærer, at vi som mennesker bruger vores sprog til at skabe verden, og at sprog altid vil være påvirket af, hvem der afsender det og derfor ikke kan være neutralt. Jeg ønsker med denne beskrivelse af, hvordan jeg anvender ordet data at erkende, at jeg altid tillægger det, jeg oplever, en værdi allerede i oplevelsesfasen og den erkendelse har betydning for min tilgang til empirigeneringen eller rettere skabelsen af mit *creata*.

5.1 Empirigenerering: at snuble over *creata*

I denne undersøgelse gør jeg brug af en abduktiv metode, som er hverken data- (induktiv) eller teoristytet (deduktiv) (Brinkmann, 2014). Abduktion har sine rødder i pragmatismen, og denne tilgang bygger på undren og meningsdannelse. En abduktiv tilgang er styret af en *breakdown-driven* tilgang, hvor jeg forsøger at forklare en situation, jeg ikke forstår (Brinkmann, 2014). Dewey betegner *en situation* som en oplevelse, hvor vi ikke længere ved, hvordan vi skal agere (Brinkmann, 2012). Med en abduktiv tilgang vil jeg forsøge at forklare årsagssammenhængen mellem en situation (ud fra Deweys forståelse af en situation) og undersøgelsen. Jeg vil som forsker i denne proces forsøge at skabe mening i en situation, hvor vi ikke længere kan forklare eller forstå situationen (Brinkmann, 2014). Inspireret af Rortys forståelse af begrebet kan man sige, at abduktion betegner den tilgang, vi bruger, når vi oplever, at de redskaber (i bred forstand), som vi har til rådighed til at forsøge at skabe mening, viser sig utilstrækkelige. I en sådan situation, hvor vi ikke ved, hvordan vi skal handle, bliver det nødvendigt at finde nye redskaber, som er bedre egnede til at skabe mening. Brinkmann (2014) betegner denne tilgang som ideel for kvalitativ forskning, og han finder sit ræsonnement i pragmatismen mellem selve situationen og undersøgelsen. Ifølge Brinkmann (2014) bør vi vente og turde blive lidt længere i situationen, hvor vi ikke umiddelbart ved, hvordan vi skal handle. I situationen kan der opstå nye muligheder, som derfra kan blive data, og så kan vi ud fra det skabe ny viden, hvilket han betegner som at snuble over data. Brinkmann (2014) skriver:

This is what a breakdown is: An experience of stumbling, which causes a situation (in the pragmatist sense), and where inquiry is meant to result in a regaining of one's balance. If we allow ourselves to be sensitive to the strangeness of the world, there are numerous things to stumble upon: In conversations, media, books, advertising, consumer objects, architecture, and everyday episodes and situations. Usually, these are not simply given, as "data," but, at certain times, they may cause us to stumble—and thereby *become* data (p.724).

Jeg anvender denne tilgang i coachingsamtalerne. Her tillader jeg mig selv at være i samtalerne uden et specifikt fokus, modsat hvis jeg ville se, hvordan et teoretisk fundament virker i praksis. Jeg tillader mig selv at være i coachingsamtalerne og udøve coaching, og jeg forsøger at være sensitiv overfor min egen situation. Her kommer de autoetnografiske principper til udtryk i situationen. Jeg forsøger at registrere min kropslige oplevelse i samtalen og tillader at blive i situationen og mærke efter, hvordan jeg oplever situationen, og hvad situationen gør ved mig. Med denne tilgang registrerer jeg hurtigt, når jeg føler, at jeg bliver udfordret, og hvor i samtalen det bliver svært. Når de situationer opstår, og jeg føler negative følelser, forsøger jeg ikke at finde en løsning eller komme væk fra følelserne, men jeg prøver at sidde i dem og registrere dem under coachingsamtalen. Formålet har her været at:

...allow ourselves to stay unbalanced for a moment longer than what is comfortable, for this is where we may learn something new. If something is ever "given" in a human life, it is when something presses itself on us in a way that makes us stumble (Brinkmann, 2014, p. 724).

Jeg anvender denne metode til mit speciale, fordi det kan bidrage til, at jeg er sensitiv overfor, hvordan jeg oplever forløbet. Derudover kan denne metode bidrage til, at jeg tillader mig en kropslig oplevelse af, hvilke faktorer jeg mener har indflydelse på skabelsen af coachingforløbet, og hvordan jeg operationaliserede de forskellige faktorer i coachingforløbet. Jeg tror på, at jeg med denne metodiske tilgang kan åbne op for andre perspektiver og nuancer for, hvordan det er at udøve coaching i praksis. Jeg forholder mig åbent til, hvordan jeg oplever coachingforløbet og dermed også, hvad der er med til at skabe det. En del af metoden er, at jeg sideløbende skriver om episoderne. I skriveprocesserne er jeg blevet udfordret, frustreret, opmærksom og forbløffet over forskellige nuancer af mine oplevelser af forløbet. Nuancer, som jeg ikke tror ville være opstået, hvis ikke jeg anså skriveprocessen som et faktisk metodisk værktøj. Her har jeg forsøgt at skabe forståelse over forløbet og episoderne, og hvorfor jeg har følt, som jeg har gjort. Skriveprocessen har bidraget til at udfolde betydning af mine handlinger, og hvorfor jeg måske i nogle situationer har følt mig begrænset. I skriveprocessen har jeg ligeledes snublet rundt og forsøgt at skrive meningen med situationerne ud.

5.2 Det at skrive som undersøgelsesmetode

Jeg har tidligere henvist til Richardson og St. Pierre (2005), som mener, at empirigenerering og analysen ikke kan separeres, men jeg synes det er vigtigt at understrege, at jeg forstår analysen som en løbende proces, som ikke først påbegyndes efter empirigenereringsfasen, men at den derimod starter så snart, man stifter bekendtskab med emnet, og herfra finder sted hele tiden (St. Pierre & Jackson, 2014). Jeg er inspireret af Richardson og St. Pierres (2005) idé om, at det er muligt at bruge dét at skrive som en undersøgelsesmetode. Richardson og St. Pierre (2005) skriver, at i deres skrivning opstår der nye tanker, som ikke ville komme uden denne proces, da skrivningen også er en måde at tænke på, som ikke på samme måde er begrænsende som kodning. De skriver:

I used writing as a method of data analysis by using writing to think; that is, I wrote my way into particular spaces I could not have occupied by sorting data with a computer program or by analytic induction ... My point here is that I did not limit data analysis to conventional practices of coding data and then sorting it into categories that I then grouped into themes that became section headings in an outline that organized and governed my writing in advance of writing. *Thought happened in writing*. As I wrote, I watched word after word appear on the computer screen – ideas, theories – I had not thought before I wrote them. Sometimes I wrote something so marvelous it startled me. *I doubt I could have thought such a thought by thinking alone* (p. 970).

Denne tilgang bliver betegnet som en kreativ analytisk undersøgelsesmetode (Smith et al., 2016), hvor analysen ligger i skriveprocessen om emnet og hele udformningen af dette speciale. I denne proces relaterer jeg dét, jeg oplever, til eksisterende litteratur, hvor jeg i min skriveproces udfolder tanker og refleksioner om mine oplevelser. Jeg tillader mig i denne proces ligeledes at snuble rundt, og når jeg sætter mig ved computeren og begynder at skrive mine tanker ud, er der et rum til at mine tanker kan få frit løb, som jeg ikke har oplevet, når jeg blot går og tænker om forløbet. Det betyder, at processen kan være lidt rodet, og at tankerne oftest kommer i en lind strøm med den ene tanke oveni den anden, men i denne skriveproces er der plads til, at der kan opstå nye tanker og nye refleksioner om projektet, som jeg før ikke har tænkt. En del af min skriveproces er at udtrykke mig ved at skrive fortællinger. Jeg er inspireret af skrivegenren creative non-fiction, som også er en kreativ analytisk undersøgelsesmetode (Smith et al., 2016).

5.2.1 Creative non-fiction

Creative non-fiction er en fremstillingsform, som tillader, at facts blandes med fiktion. Her gør forfatteren brug af historier som et væsentligt virkemiddel:

Creative nonfiction tells a story using facts, but uses many of the techniques of fiction for its compelling qualities and emotional vibrancy. Creative nonfiction doesn't just

report facts, it delivers facts in ways that move the reader toward a deeper understanding of a topic (Cheney, 2001, p. 1).

Formålet med at benytte creative non-fiction er, at jeg ikke kun forsøger at formidle mit overordnede budskab, men at jeg forsøger at skabe en stemning (Cheney, 2001). Når jeg forsøger at skabe en stemning med fortællingen, skal jeg først reflektere over, hvad jeg oplevede, hvad oplevelsen gjorde ved mig, og hvilken betydning jeg tilskriver oplevelsen. Denne proces bidrager til, at jeg forholder mig kritisk til den betydning, jeg tillægger det, jeg har oplevet. Jeg anser denne proces vigtigt i forhold til de autoetnografiske principper, hvor jeg forholder mig kritisk til, hvorfor jeg mener, det er relevant at præsentere, og at jeg bliver mere bevidst om, hvordan jeg ønsker at præsentere mine pointer. Det er en proces, som er med til at nuancere, hvordan mine pointer har bidraget til coachingforløbet og ikke mindst, hvorfor jeg mener, at andre skal kunne lære af dem.

Flere forskere, som anvender skrivegenren creative non-fiction, pointerer betydningen af at vise frem for at fortælle (Caulley, 2008; Smith et al., 2016). Det betyder, at jeg skal forsøge at dramatisere fortællingerne frem for blot at fortælle, hvordan det har fundet sted. Her ser jeg en styrke i, at jeg kan anvende creative non-fiction fiktions teknikker til at vise, hvordan jeg har operationaliseret forskellige faktorer eller teoretiske begreber i coachingsamtalen. Jeg har derfor valgt at skrive fortællingerne løbende gennem specialet, da jeg tror på, at det kan give en anden dybde til specialet. Fortællingerne skal bidrage til en mere nuanceret indsigt i, hvordan jeg har anvendt de forskellige teorier i praksis ved, at jeg prøver at vise det frem for at fortælle. Jeg skriver også fortællingerne løbende, fordi i et autoetnografisk studie er processen lige så vigtig som produktet af processen (Ellis, 2004), men også i et håb om, at andre kan tage vedlære af mine fortællinger. Sparkes og Smith (2014) skriver: "the researcher is required to provide readers with rich, thick descriptions of the case under study so that *the readers themselves* can reflect upon it and make connections (that is, naturalistic generalisations) to their own situations" (p.184).

Jeg har valgt en kreativ analytisk undersøgelsesmetode, fordi jeg i mine tidligere projekter har følt mig låst. Denne undersøgelsesmetode står i kontrast til mine tidligere projekter, hvor jeg har anvendt konventionelle analysemetoder som kodning, men jeg har følt mig begrænset i denne proces. Jeg har været frustreret over, at komplekse oplevelser bliver forsimplede og kogt ned til en strofe eller få ord. Jeg har følt, at kodning reducerer kvaliteten af mine undersøgelser. Ifølge Smith og McGannon (2017) kan kodningen gå udover kompleksiteten ved kvalitative undersøgelser:

However, good qualitative research seeks to offer complex, layered, and rich interpretive insights of people's lives. Seeking to keep coding reliable in the conventional sense,

or aiming always for agreement over findings, can often come at the expense of that goal (p. 13).

Jeg føler derfor et behov for at gøre noget andet velvidende, at denne undersøgelsesmetode er anderledes end den akademiske tradition, som jeg er blevet skolet i, og at jeg dermed er ved at distancere mig herfra. Jeg er begyndt at forstå, hvorfor St. Pierre (2017) skriver: "I have begun to understand how difficult it is to escape one's training" (p. 3). Jeg mener dog, at det er nødvendigt for, at andre skal kunne tage ved lære af mine coachingerfaringer. Jeg har valgt en kreativ analytisk undersøgelsesmetode i et forsøg på at skabe bedre coachingredskaber end dem, der eksisterer i skrivende stund. Jeg mener grundlæggende, at der er et behov for at skabe bedre beskrivelser for at andre kan tage ved lære af andres erfaringer.

5.2.2 Et behov for bedre beskrivelser

En af mine største udfordringer i at tilstræbe mig coachingfærdigheder ligger i, at der er en stor begrænsning i litteraturen om erfaringer med at udøve coaching. Fx skriver den erfarne sportspsykologiske konsulent Mark Nesti (2010), om sin tilgang til en-til-en-samtalen: "... most of my work within the one-to-one confidential sessions with players is guided by existential phenomenological perspectives. These are typically oriented at longer-term change and require the player to actively engage in the process" (p. 28). Jeg anerkender Nestis erfaringer og refleksioner, men i min læsning af Nesti og andre sportspsykologiske konsulents akademiske arbejde, mangler jeg mere konkrete eksempler på, hvordan de konkret har arbejdet i deres en-til-en-samtaler. Det kommer ligeledes til udtryk, når Nesti (2010) beskriver vigtigheden af, at vi som sportspsykologiske konsulenter skal formå at give præcis og brugbar feedback til staben:

A further important topic is that of giving accurate, useful and precise information and feedback to the manager and coaching staff emerging from work with players. This is a particularly difficult topic, which must be handled sensitively and with great skill by the sport psychologist. Failure to carry this task out properly, ethically and professionally could quickly lead to the removal of the sport psychologist from the club, or the breakdown in trust with the players (p. 29).

Nesti pointerer i citatet, at vi må håndtere informationer om spillerne med sensitivitet og nænsomt og fejl kan lede til, at den sportspsykologiske konsulent kan miste jobbet, men Nesti uddyber ikke, *hvordan* disse situationer skal håndteres. Jeg mangler bedre beskrivelser af, hvordan jeg mere konkret kan tage ved lære af Nestis betydningsfulde refleksioner og overføre og gøre brug af hans indsigter i mit eget arbejde. Nesti italesætter forskellige erfaringer, men bidrager ikke med konkrete redskaber til, hvordan det kan håndteres i praksis, Hvis det er så vigtigt, at konsulenten fx håndterer informationerne omkring spillerne nænsomt, så kræver det også bedre beskrivelser. Det er en af grundene til, at jeg

forsøger en anden tilgang, hvor jeg skriver historier, med det formål at skabe større indsigt i, hvordan jeg har arbejdet i coachingsamtalen. Ifølge Smith (2017) er historier eller fortællinger særligt brugbare til det formål, idet:

stories have the power to create in readers the idea that they have experienced the same thing in another arena ... In that sense, creative analytical practices (Richardson and St Pierre 2017), like creative non-fiction ... may be particularly useful for realising transferability and, related, *generativity* ... generativity occurs when research invites people into an experience and moves them to act upon what they have read or seen performed (p. 5).

Jeg forsøger med fortællingerne at skabe en stemning og bevæge noget inde i læseren med mine historier, så de kan tage ved lære af dem og sætte dem i relation til egen coaching praksis. Det gør jeg vedvidende, at ligesom med al anden kommunikation, er det altid er ude af mine hænder, hvordan historierne bliver fortolket (Frank, 2010), og det er okay, at det er sådan. Mit formål med denne undersøgelse er ikke at skabe universel viden, men rettere at give indsigt i, hvordan jeg har oplevet det. Derfor accepterer jeg også, at mine oplevelser ikke kan generaliseres på lige vilkår med kvantitative undersøgelser. Det betyder dog ikke, at kvalitative undersøgelser ikke kan generaliseres eller overføres til andre situationer.

5.2.3 Kvalitative undersøgelsers styrke og rækkevidde

Smith (2017) understreger vigtigheden af, at vi inden for kvalitativ forskning bevarer fokus på generaliserbarhed i kvalitative undersøgelser, som ofte får kritik for ikke at kunne generaliseres. Ifølge Smith (2017) skal vi ændre fokus fra den mere traditionelle statistiske generaliserbarhed, da denne tilgang ikke er anvendelig i kvalitative undersøgelser. Lewis og kolleger (2014) skriver:

Qualitative research *cannot* be generalised on a statistical basis – it is not the prevalence of particular views or experiences, not the extent of their location within parts of the sample, about which inferences can be drawn. Nor, of course, is this the objective of qualitative research. Rather, the value of qualitative research is in revealing the breadth and nature of the phenomena under study (p. 351).

Smith (2017) argumenterer for andre generaliseringsmuligheder for kvalitative undersøgelser. En af disse muligheder er naturalistisk generaliserbarhed. Formålet med naturalistisk generalisering er, at andre, med udgangspunkt i en anden men lignende situation eller kontekst, kan ræsonnere sig frem til ligheder og forskelligheder og dermed tage ved lære af en undersøgelse. Det er netop formålet med min undersøgelse, at andre kan tage ved lære af min coaching i praksis. For at det kan lade sig gøre, er det nødvendigt, at jeg beskriver min oplevelse og undersøgelse med detaljerede beskrivelser for at skabe indlevelse og refleksion hos læseren, hvilket jeg ser som en af styrkerne ved, at jeg anvender

creative non-fiction løbende gennem specialet. Jeg vælger derfor også anderledes, når jeg forsøger at øge kvaliteten af min undersøgelse.

5.3 Et forsøg på at højne kvaliteten af min undersøgelse

Jeg vil i dette afsnit beskrive, hvordan jeg forsøger at højne kvaliteten i min undersøgelse. Først vil jeg beskrive, hvordan dagbog bidrager til at få styr på tankerne efter en coachingsamtale. Efterfølgende vil jeg beskrive, hvordan medlemsrefleksion kan bidrage til mere nuancerede forståelser af coachingforløbet. Herefter vil jeg uddybe, hvordan jeg med hjælp fra en kritisk ven har opnået en større refleksiv bevidsthed omkring undersøgelsen, og hvordan det har bidraget til udforskning af alternative fortolkninger og en optimering af udarbejdelsen af undersøgelsen.

5.3.1 Dagbog

Jeg har efter hver coachingsamtale skrevet dagbog. Dagbogen er blevet udført på min notesblok. Formålet med dagbogen var, at jeg havde et redskab, hvor jeg kunne skrive, hvordan jeg havde oplevet samtalen. Dagbogen blev derfor udfyldt som små notater, hvor jeg kunne komme af med både frustrationer og glæder. Dagbogen blev også brugt til, at jeg kunne skrive nogle af de ting ned, som jeg oplevede i løbet af samtalen. Efter hver samtale udfyldte jeg spørgsmålene, som er fra mit sidste projekt (Dalsgaard, 2018, ikke publiceret):

- Hvordan var samtalen?
- Hvad var godt? Og hvorfor?
- Hvad var mindre godt? Og hvorfor?
- Hvad skal der være fokus på til næste gang?

Dermed kunne jeg huske centrale aspekter fra samtalen, når jeg efterfølgende satte mig ved computeren og skulle skrive det mest centrale fra forløbet. Dagbogen kunne uddybe nogle af de stikord, som jeg havde skrevet under samtalen, men ikke fik uddybet tilstrækkeligt. Dagbogen skulle bidrage til at øge kvaliteten af specialet, hvilket også er anderledes end mere traditionelle metoder til at sikre specialets kvalitet.

5.3.2 Medrefleksion

I kvalitative undersøgelser forsøger forskere ofte at sikre reliabilitet ved at anvende krydskodning, hvor to eller flere forskere sidder adskilt for at sikre, at de finder det samme i teksten uafhængigt af

hinanden (Smith & McGannon, 2017). For det første kan det ikke lade sig gøre i denne undersøgelse, da jeg har valgt ikke at optage de sidste fem samtaler. Det valg tog jeg, da jeg under de første fem samtaler oplevede, at telefonen var en begrænsning for coachingsamtalen og det intime rum mellem os. At telefonen lå på bordet og optog gjorde, at Anders flere gange havde svært ved at sige, hvad han havde på hjertet. Telefonen udgjorde altså en trussel mod coachingsamtalernes potentiale, og derfor valgte jeg ikke at optage. Jeg mener ikke, det er en begrænsning for min undersøgelse. Ud fra mit anti-repræsentationalistiske ståsted og præcisering af *creata* vil krydskodning ikke give mening, da jeg erkender, at jeg ikke kan se mig fri fra det jeg selv tillægger af værdi, og derfor altid vil være påvirket af det. Derfor vælger jeg anderledes i et forsøg på at styrke kvaliteten af min undersøgelse, hvor jeg inddrager medrefleksion af Anders. Smith og McGannon (2017) betegner det som *medlems-refleksion* og understreger, at formålet ikke er at kontrollere ”resultaterne” eller få dem bekræftet, men snare at generere yderligere synspunkter på oplevelserne (Smith & McGannon, 2017).

Jeg inddragede medrefleksion fra Anders efter coachingsamtale fem og ti, hvor jeg for inden havde fortalt ham, at jeg gerne ville have feedback på, hvordan han oplevede samtalerne. Medrefleksionerne varede henholdsvis 30 og 40 minutter, og var begge gange bygget spørgsmål fra mit 9. semesterprojekt (Dalsgaard, 2018, ikke publiceret, arbejdsblade pp. 13.):

- Hvordan har du oplevet vores coachingforløb?
- Hvilken indflydelse har forløbet haft på dig?
 - o Som person?
 - o Som træner?
- Er der noget du har oplevet som specielt godt?
 - o Hvordan kommer det til udtryk?
- Er der noget du har oplevet som specielt skidt?
 - o Hvordan kommer det til udtryk?

Under medrefleksionerne spurgte jeg også direkte ind til mere generelle aspekter i coachingsamtalen, som indebar spørgsmålene (Dalsgaard, 2018, ikke publiceret, arbejdsblade pp. 14):

- Hvordan oplevede du min medrefleksion?
- Hvordan har det været at arbejde med værdier?
- Hvordan har forløbet været i forhold til din fodboldpraksis?

Jeg anvender medrefleksion fra Anders, da jeg ser en styrke i, at han også fortæller, hvad han oplever, der har medvirket til at skabe coachingforløbet. Anders kan bidrage til at belyse, hvad han synes har

virket eller ikke virket i forløbet. Anders' medrefleksion skal ikke bidrage til, at jeg bliver bekræftet i, hvilke elementer jeg synes har bidraget, men det er med til at styrke min undersøgelse med Anders' perspektiver. Kelly og kolleger (2018) pointerer, at det er centralt også at have coachees perspektiv med på, hvordan et coachingforløb opleves, og derfor ser jeg, at Anders også beskriver, hvad mener er med til at forme forløbet, da vi er to til at udforme processen (Kelly et al., 2018). Mine fortællinger tager udgangspunkt i mine egne oplevelser, men jeg tillader mig også at benytte Anders' synspunkt, og hvordan han har oplevet coachingforløbet. Derfor tillader jeg mig også at skrive fortællinger fra hans synspunkt, da jeg tror, det kan bidrage med et andet perspektiv på, hvordan fortællingerne opfattes. Foruden medrefleksion af Anders forsøger jeg også at øge kvaliteten af specialet og mine fortællinger ved at blive udfordret på mine beskrivelser af en kritisk ven.

5.3.3 En kritisk ven som udfordrer undersøgelsen

Jeg har i min skriveproces været inspireret af Smith og McGannons (2017) begreb *en kritisk ven*, som kan medvirke til at øge kvaliteten og øge min reflektive proces i undersøgelsen. De beskriver en kritisk ven som et alternativ til krydskodning. En kritisk ven medreflekterer, udfordrer logikken, processen, formålet og retorik i processen og opgaven (Smith & McGannons, 2017). Formålet er at udfordre det teoretiske grundlag og dermed fremme refleksiviteten og forsøge at søge andre forklaringer eller fortolkninger (Sparkes & Smith, 2014).

I specialet får jeg sparring af min studiemakker, roomie og kammerat Lasse, som stolt kalder sig selv en pessimistisk kritiker. Det gør han, fordi han forholder sig kritisk til andres argumenter og ikke er bange for at udfordre andres meninger. Lasse har ikke kendskab til Anders, men han har teoretisk forståelse for coaching, elitesport og talentudvikling. Han arbejder selv autoetnografisk og er optaget af metode og af, hvordan man ser på og skaber viden. Lasse medreflekterer, udfordrer og kritiserer min italesættelse af, hvad jeg har oplevet. Sparring finder sted både i samtaler hjemme på sofaen, men også som feedback efter jeg har skrevet fortællinger eller andre afsnit, hvor han udfordrer min skrivestil og formålet med historierne i forhold til undersøgelsens formål. Det er med til at øge min refleksion omkring undersøgelsen og min bevidsthed om, hvorfor jeg vælger at præsentere det, jeg gør. Fx udfordrede Lasse mig tidligt i processen. Her talte jeg ofte om Anders' udvikling af coachingforløbet, og jeg fjernede fokus fra min egen oplevelse. Lasse italesatte, at det udfordrer læseren, og at det skaber forvirring om undersøgelsens formål.

Lasse udfordrer min argumentation, og det er med til at italesætte aspekter, som jeg kan tage for givet, og denne sparring er et forsøg på at gøre det velkendte fremmed (min egen oversættelse af: making the familiar strange) (Ellis, 2004). Processen bidrager til, at jeg øger bevidstheden omkring, hvordan

jeg taler og skriver om min oplevelse, og at jeg ikke antager forskellige aspekter i forløbet, som jeg anser for at være sund fornuft. Det er en essentiel sparring for min undersøgelse, da jeg selv er udgangspunkt for min undersøgelse, og at jeg med min undersøgelsestilgang tillader mig selv at snuble rundt i min skrivning. Lasse bidrager dermed til at skabe struktur og skærpe mine refleksioner og holde mig skarp på undersøgelsens formål. Derudover bidrager det også til, at jeg med mine snart fem år på universitet har fokuseret på coaching og sportpsykologi, og at jeg kan tage forskellige teorier og synspunkter for givet. Det er et forsøg på, at jeg ikke ser mig blind på de mest centrale faktorer for coachingforløbet.

6. Coaching

Dette afsnit skal bidrage til en nuanceret forståelse af coaching eller rettere mit syn på coaching og hvor mange forskellige faktorer, som har haft indflydelse på coachingforløbet. Jeg har tidligere beskrevet, hvordan jeg gik ind til coachingforløbet med en formodning om, at coachingforløbet skulle tage udgangspunkt i tredjegerationscoaching. Coachingforløbet bygger på tredjegerationscoachings teoretiske principper, men jeg har undervejs også følt, at der er andre faktorer, som har haft betydning for min coachingpraksis. De faktorer vil ligeledes blive beskrevet i de følgende afsnit. I hvert afsnit vil jeg indledningsvis redegøre for, hvad afsnittet handler om. Herefter vil jeg vise, hvordan jeg anvender teorien i forhold til coachingsamtalen. Til dette formål benytter jeg mig af fortællinger i et forsøg på at give en anden og mere nuanceret indsigt, hvordan jeg forsøger at operationalisere de forskellige faktorer i samtalen. Til sidst vil der være mine refleksioner omkring, hvordan de forskellige faktorer har været i praksis, og her vil jeg diskutere det med relevant teori. Jeg vil først beskrive forskellige syn på coaching og herefter præcisere, hvilken definition af coaching jeg arbejder ud fra. Jeg vil herefter beskrive relationens betydning, og hvordan den er blevet opbygget i coachingforløbet. Efterfølgende vil jeg præsentere tredjegerationscoachings teoretiske fundament for coachingsamtalen og mine refleksioner om anvendelsen. Herefter vil jeg uddybe betydningen af nonverbal kommunikation og beskrive, hvordan jeg anvender det i coachingsamtalen. Til sidst vil jeg beskrive, hvor vigtigt det er, at jeg bevarer overblikket under coachingsamtalen, og hvilke teoretiske hjælpemidler jeg benytter til at udføre det i praksis.

6.1 Coaching som begreb

I sport bliver coaching blandt andet anvendt til at håndtere stressfaktorer og stimulere udvikling. I coachingsamtalen forsøger coachen at skabe et trygt refleksionsrum, hvor coach og coachee gennem samtalepraksis skaber refleksion (Thelwell et al., 2017; Kelly et al., 2018; Stelter, 2012; Stelter, 2016). Coaching er som begreb svært at definere (Cox et al., 2010), og der er både forskellige definitioner og retninger. Whitmore (2002) beskriver bredt og uspecifikt, at: "Coaching is unlocking a person's potential to maximize their own performance. It is helping them to learn rather than teaching them" (p. 8). Grant og Stober (2006) præciserer heller ikke begrebet med deres definition: "coaching is more about asking the right question than telling people what to do" (p. 3). Stelter (2012) skabte overblik over coachingens udvikling og beskriver tre forskellige overordnede coachinggenerationer, hvor der inden for hver generation findes forskellige coachingretninger. Førstegeneration fokuserer på et løsningsorienteringsperspektiv, hvor coachen støtter den coachede til at håndtere et problem eller opnå et specifikt mål. Det kan eksempelvis være, at coachen hjælper coachee til at gennemføre

en konkurrence eller tabe sig ti kilo. Andengeneration indeholder et fremtidsperspektiv, hvor målet er at skabe positive fremtidsmuligheder og bygge videre på eksisterende ressourcer. Coachen vil i denne samtaleform forsøge at fokusere på, hvad den optimale handlemulighed vil være og dermed sætte fokus på positive handlemuligheder og på, hvad coachee i forvejen er god til. Eksempelvis vil coachen ud fra denne coachingretning få coachee til at beskrive det bedst ønskelige udfald af en konkurrence og dernæst arbejde hen mod, hvad der skal til for at skabe det resultat, og hvordan coachees eksisterende styrker kan bidrage hertil. Tredjegerationscoaching er den seneste coachinggeneration, som bygger videre på de to tidligere, men i denne generation er fokus ændret til at handle om mening og værdier. Stelter (2012) pointerer, at tredjegerationscoaching er et opgør med hurtige løsninger eller målorienteret coaching. Formålet i denne generation er at udvikle en anden dialogkultur, hvor coachen, modsat de to tidligere generationer, inddrager sig selv, agerer venskabelig rejsepartner, og medreflekterer i dialogen med coachee. Coachen forsøger at skabe et refleksionsrum med symmetriske øjeblikke, således at de sammen kan reflektere, skabe fordybelse og forståelse. Stelter (2016) påpeger, at det er i dialogen mellem coach og coachee, at de sammen skaber mening og en værdibaseret retning for fremtiden. I tråd med dette definerer Stelter (2012) coaching som:

en udviklingssamtale og dialog, som en samskabelsesproces mellem coach og coachee med det formål at give (især) coachee'en rum og mulighed for fordybelse i, refleksion over og ny forståelse af 1) egne oplevelser i den konkrete kontekst og 2) sit samspil, sine relationer og forhandlinger med andre i specifikke kontekster og situationer. Denne coachingsamtale skal gerne åbne op for nye handlemuligheder inden for de kontekster, som er genstand for samtalen (p. 24).

I dette speciale lægger jeg mig op ad Stelters definition af coaching, som tager udgangspunkt i tredjegerationscoaching, som jeg vil uddybe herunder i afsnit 6.3 tredjegerationscoaching. Først vil jeg beskrive, hvordan jeg har opbygget relationen til Anders, og hvilken betydning det har haft for coachingforløbet.

6.2 Relationens betydning

Jeg har beskrevet i indledningen, hvordan jeg i første samtale følte mig begrænset af teorien, og at jeg gik ind til coachingforløbet med intentionen om, at jeg udelukkende ville anvende principperne for tredjegerationscoachings. Allerede i første coachingsamtale handlede jeg imidlertid anderledes, da jeg følte mig begrænset i forhold til at opbygge en relation til Anders. I dette afsnit vil jeg dels nuancere betydningen af relationen og beskrive, hvordan jeg har forsøgt at opbygge den og dels forklare, hvorfor jeg mener, at relationer af denne art er nødvendige for den gode coachingsamtale.

Jeg var allerede inden coachingforløbet bevidst omkring, at relationen mellem Anders og mig ville have/få væsentlig betydning for coachingforløbet. Stelter (2014b) finder ræsonnement hos psykoterapien om, at relationen i coachingsamtalen måske har større betydningen end det teoretiske grundlag for coachingsamtalen. I en undersøgelse af to relationer mellem to sportspsykologiske konsulenter og to trænere konkluderer Sharp og Hodge (2013), at tillid er et nøgleaspekt i opbygningen af relationen. De uddyber dog ikke, hvordan den skal opbygges. De skriver blot, at coachen bør være åben. Nesti (2016) pointerer ligeledes, at tillid er et af de vigtigste elementer at opbygge for at få succes med coaching i praksis. Ifølge Nesti (2016) handler tilliden til coachen både om selve arbejdet, som coachen leverer, men samtidig er det afgørende, at de coachende har tillid til coachen som person. Efter som hverken Nesti (2016) eller Sharp og Hodge (2013) imidlertid udfolder, *hvordan* de forestiller sig, at coachen mere konkret skal bære sig ad med at opbygge denne tillid, er det vanskeligt at omsætte deres teoretiske betragtninger til/i praksis.

Jeg vil nu præsentere episoden fra min første samtale med Anders. I første samtale oplevede jeg, at jeg blev begrænset af teorien og valgte derfor intuitivt at fortælle om mig selv. Jeg havde flere gange under samtalen lagt mærke til, at Anders fortalte om forskellige episoder, som gav indtryk af, at han muligvis led under at være meget perfektionistisk. Jeg forsøgte under samtalen at spørge ind til det via forskellige spørgeteknikker, men sad tilbage med følelsen af, at det ikke rigtig virkede. Efter vi havde afrundet samtalen, og jeg havde slukket for telefonen fortsatte vi med at tale mere uformelt sammen. Jeg havde ikke travlt med at komme ud af døren, fordi jeg gerne ville vise interesse og forsøge at opbygge relationen. I løbet af vores snak ligger jeg igen mærke til perfektionistiske træk hos Anders. I stedet for at anvende en bestemt spørgeteknik eller teoretisk inspireret tilgang, faldt det mig, på grund af samtaleens uformelle karakter, helt naturligt i denne situation at spejle Anders' fortælling og fortælle ham om, hvordan jeg også selv har døjet med lignende problemer med perfektionisme.

Herunder gengiver jeg situationen, som jeg husker den.

Anders: Jeg har bare så svært ved, hvis jeg kan se, at andre sjusker, når jeg ved, de kan gøre det bedre. Så kan jeg bare ikke lade være med at konfrontere dem. For det er ikke godt nok. Jeg kan ikke acceptere det. Vi har jo aftalt noget andet, så skal de også gøre det!

Tankerne kommer med det samme: Nu er perfektionisten der igen. Men altså, det har jo ikke hjulpet de sidste par gange, når jeg har spurgt ind til det. Jeg prøver sgu direkte!

Simon: Hvaa? ... lider du af at være perfektionist?

Anders: Hmm ... nargh ... det tror jeg ikke. Eller... Det irriterer mig bare grænseløst, når folk ikke gør deres bedste. Eller når jeg kan se, at de kan gøre det bedre, end de gør.

Jeg rækker ud efter min taske men tøver. Måske jeg bare skal fortælle ham om perfektionisme. Eller om hvordan jeg selv har døjet med det. Men må jeg det!? Det er jo ikke coaching! Jeg kan jo ikke allerede i første samtale træde uden for det teoretiske fundament. Så kan jeg jo ikke sige, at min coachingpraksis er bygget på tredjegerationscoaching. Jeg kan mærke det snurre i mine fingre og ben. Telefonen er jo alligevel slukket. Jeg gør det sgu!

Simon: Perfektionisme. Det er også noget, jeg har døjet med hele mit liv. Da jeg spillede hockey, kunne den mindste fejl ødelægge hele dagen! I dag kan jeg brokke mig over nogle småting, som får folk til at tænke, at jeg er en idiot. Jeg prøver virkelig at lægge det fra mig, for jeg mener, at dem der med stolthed kalder sig perfektionister, ikke er perfektionister. For hvis man er perfektionist, så ved man, hvor drænende og hårdt det er!

Anders nikker, puster ud og hans skuldre sænker sig.

Anders: Det tror jeg, du har helt ret i.

Jeg tager min taske, rækker Anders hånden og går ud ad døren, mens jeg siger, vi ses i næste uge.

Jeg når ud i bilen, skruer ned for radioen og kan mærke forløsningen i kroppen. Måske det lige var til den gode side?! Jeg burde måske ikke have fortalt så meget om min egen historie. Det skulle nok have været håndteret anderledes. I hvert fald hvis det skulle have været efter bogen. Men det føles godt!

6.2.1 Opbygningen af relationen i praksis

Det var grænseoverskridende for mig at dele ud af min egen historie. Jeg følte, det gik udover min faglige stolthed. Jeg har intet i mod, at Anders kender til min historie, og ved hvem jeg er som person. Det var fagligt grænseoverskridende, da det strider mod det, jeg har lært de sidste fem år. Derfor havde jeg også en følelse af, at jeg havde fejlet, da jeg gik fra samtalen. Episoden var dog stærkt medvirkende til at opbygge relationen, og Anders pointerer senere, at det, at jeg fortalte min egen historie, var enormt tillidsvækkende og påpeger, at det var afgørende for, at han selv åbnede sig (Dalsgaard, 2018, ikke publiceret). Episoden kan forklares med begrebet *terapeutens selv-afsløring*

(min egen oversættelse af: therapist self-disclosure), som Hill og Knox (2002) definerer som: "statements that reveal something personal about the therapist" (p. 255). Hill og Knox (2002) skriver uddybende, at når terapeuten udleverer noget personligt om sig selv, er det med til at skabe tillid og opbygge relationen. Det bidrager til, at klienten (coachee i min kontekst og derfor anvender jeg i stedet de termer) ser terapeuten (coachen) som mere menneskelig og reel. Derudover kan det bidrage til at skabe større indsigt hos coachee og en forståelse for, hvorfor de handler, som de gør. Coachens selv-afsløring kan således være med til at normalisere coachees oplevelser, hvilket ifølge Hill og Knox (2002) kan bidrage til, at coachee begynder at tænke anderledes om sig selv. De advarer dog om, at selv-afsløringen skal falde på det rette tidspunkt, og at coachen skal være varsom, for hvis coachen anvender det for ofte, kan det virke som om, at coachingsamtalen handler mere om coachen end om coachee (Hill & Knox, 2002). Jeg har først fået kendskab til begrebet efter den sidste samtale i forløbet, da dette begreb ikke er et, der nævnes i den gængse litteratur om coaching. Derfor er det ikke et teoretisk greb, jeg har benyttet aktivt, men det er sket "af sig selv", fordi jeg i situationen har følt mig begrænset af teorien. Det er min oplevelse, at der, efter at jeg selv åbnede op om mine egne problemer, opstod en form for kemi. Der opstod en menneskelig interaktion, som er svær at sætte ord på, men det kan bedst beskrives således, at episoden fik både Anders og jeg til at sænke paraderne. Vi skulle ikke længere se hinanden an, og der var ikke længere en barriere. Jeg følte en gensidig tillid, som dannede hele grundlaget for de gode coachingsamtaler. Oplevelsen af gensidig tillid skyldes måske, at jeg med min afsløring har vist en form for sårbarhed, som matcher den, som Anders forventes at vise. Måske er det ikke helt ligegyldigt, hvad det er, jeg selv afslører. Det skal dels være relevant, men måske er det lige så vigtigt, at det også er på det niveau af "intimitet", som den Anders selv skal forholde sig til. Det ville således have virket forkert og sikkert ikke have haft samme effekt, hvis jeg havde fortalt Anders om et endnu mere personligt problem. Duncan og kollegers (2010) definerer, relationen mellem klienten og terapeuten inden for psykoterapien som: "the feelings and attitudes that therapist and client have toward one another and how these are expressed" (p. 114). Opbygning af relationen er ud fra denne definition ikke bundet op på en bestemt teori, hvorfor opbygning af relationer mere handler om at dele personlige fortællinger eller problematikker. Det, at Anders fik viden om mig og min historie, beskriver han som en faktor, der har bidraget til, at han har åbnet op om emner, som han ikke troede, at han ville og slet ikke på den måde, som han gjorde. Derudover pointerer han også, at mine historier har bidraget til, at han også har fået indsigt i nogle af sine egne oplevelser, som han ikke ville have fået, hvis ikke jeg havde fortalt dem (Dalsgaard, 2018, ikke publiceret). På trods af at mine historier har bidraget positivt til coachingsamtalen, har jeg været

varsom med at fortælle dem, og jeg har flere gange kunnet mærke, at Anders har været nysgerrig på, hvad jeg har oplevet, når vi har snakket om forskellige emner. Derfor har jeg også åbnet mere op omkring dem og inddraget mine egne historier mere jo længere i forløbet vi kom. I starten følte jeg, at når jeg inddrager mine egne historier, var det på bekostning af mine coachingfærdigheder. At de ikke har været tilstrækkelige, og at jeg derfor har måttet handle anderledes. Den følelse var, fordi jeg aldrig har læst eller lært om, hvordan det, at jeg inddrager mig selv, kan bidrage til coachingsamtalen. Jeg har lært, at et coachingforløb primært skal være asymmetrisk, hvor vi kun snakker om coachee, og at jeg med forskellige spørgeteknikker kan hjælpe coachee til at få større indsigt. Derfor har jeg også primært fortalt mine historier, hvis Anders har spurgt ind til, om jeg har oplevet noget lignende, eller at jeg kunne mærke, at Anders var nysgerrig på, hvordan jeg havde oplevet lignende. Anders var flere gange nysgerrig på mine oplevelser og spurgte flere gange ind til dem efter den første episode, hvor jeg fortalte om, hvordan jeg døjede med perfektionisme. Jeg oplevede, at Anders begyndte at skabe mening til sin egen situation, når han hørte mine historier, og hvordan jeg har oplevet det. Retrospektivt kan jeg se, at mine historier kan supplere med andre styrker, som jeg ikke finder i tredjegerationscoaching. Min intention om, at forløbet udelukkende skulle tage udgangspunkt i tredjegerationscoaching, vil derfor være en begrænsning og en forsimpning af, hvordan jeg har oplevet forløbet. Jeg finder alligevel tredjegerationscoaching centralt for forløbet og vil nu uddybe min forståelse af det teoretiske fundament for tredjegerationscoaching.

6.3 Tredjegerationscoaching

Tredjegerationscoaching er en samskabende coachingpraksis, med hvilken man forsøger at skabe mening med fokus på værdier og narrativer. Tredjegerationscoaching bygger teoretisk set på pro-treptik, filosofisk eksistentialisme og narrativ coaching. I praksis fungerer de tre forskellige teorier i et sammensurium, hvor de supplerer og overlapper hinanden. Jeg vil dog i de næste afsnit præsentere dem hver for sig for at skabe overblik og forståelse.

6.3.1 Eksistentialistisk filosofi - At skabe mening

Det at skabe mening i coachingsamtalen er inspireret af en eksistentialistisk filosofisk tilgang, og inden for coaching bliver det at skabe mening betragtet som et af de mest væsentlige aspekter (Stelter, 2007). Vi tilskriver værdier til oplevelser, den måde vi handler på og interagerer med andre mennesker, og det bliver meningsfuldt, når vi begynder at forstå, hvorfor vi føler, tænker og handler, som vi gør. Denne meningsdannelse tager afsæt i tidligere oplevelser og fremtidige forventninger (Stelter, 2014a). I coachingsammenhæng forsøger coachen at støtte coachee til at udforske coachees tilværelse og skabe mening. Meningsdannelsen sker ofte til bestemte implicite kropsligt sansende oplevelser,

hvor jeg som coach hjælper coachee til at skabe mening for det mest centrale i oplevelsen (Stelter, 2014a). Meningsdannelsen skal bidrage til at udvikle coachees eksistentielle fundament som person i forhold til sin sociokulturelle kontekst (Stelter, 2016). Det betyder, at coachee bliver bevidst omkring sine handlinger. Derfra kan vi snakke om, hvordan coachee ønsker at handle og derfra begynde at ændre på adfærdsmønstrene i forhold til coachees sociokulturelle kontekst.

Jeg vil nu præsentere en fortælling fra anden coachingsamtale, hvor vi sammen forsøger at skabe mening omkring, hvorfor Anders er begyndt at føle sig mere frustreret. Det går op for Anders, at han er begyndt at føle mange negative følelser siden en episode i Anders' forrige klub. I samtalen åbner Anders for første gang op omkring, hvordan episoden har været, og vi snakker om, hvordan det påvirker ham i dag.

Herunder gengiver jeg situationen, som jeg husker den.

Simon: Hvordan har det været siden sidst?

Anders: For at være helt ærligt, så følte jeg ikke rigtig, at jeg fik det store med fra vores samtale. Men for dølen jeg har virkelig fået tænkt en masse tanker – det hjalp din historie især til. Jeg har jo lidt problemer med ofte at få negative tanker, og nu har jeg tænkt en del over det. Det startede efter tiden i OB.

Jeg ser, at Anders' hals er spændt, og pulsåren står udspilet. Anders' blik er rettet intenst mod bordet, og han har våde, røde øjne. Jeg får en lille klump i halsen. Jeg mærker, at hjertet pumper hårdt, og jeg må trække vejret dybt. Jeg kan mærke usikkerheden. Skuldrene sidder helt oppe om ørerne. Jeg trækker vejret dybt igen og tager mig tid.

Simon: Hvorfor fortæller du mig det her?

Anders: Vi aftalte sidst, at jeg skulle registrere, når jeg ikke handlede ud fra værdierne. Så har jeg lagt mærke til, at det er når, jeg bliver frustreret, at jeg ofte ikke handler ud fra dem.

Jeg kan mærke, at mine skuldre sænker sig, og jeg nikker anerkendende:

Simon: Ja, virkelig godt! Og hvor ofte sker det?

Anders: Puha ... lidt for ofte! Jeg har bare siden sidst tænkt en del over, hvad der stopper mig, og det er, når jeg bliver irriteret. Det er som om, at jeg ... at jeg er begyndt at være mere bitter, for sådan har jeg ikke altid været, og når jeg tænker over det, så startede det derefter.

Jeg afventer, og trækker tiden et par sekunder, mens jeg trækker vejret. Jeg kan mærke nervøsiteten igen kommer krybende! Hvad skal jeg mon nu spørge om!?! Hvordan fanden kommer vi videre herfra?! Simon, ikke fuck det her op! Jeg trækker vejret igen. Puster ud og mærker mine fødder er svedige. Opmærksomheden går til mine hænder, som summer og min ryg, som er svedig.

Anders: Det er ikke noget, jeg har tænkt over før... Jeg har altid været ham, der har udvist stor glæde og engagement.

Simon: Men det har manglet på det sidste?

Anders: Ja. Jeg kom ikke så godt derfra. Jeg blev lidt vraget, og det har gjort et eller andet ved mig. Når jeg er på træningsbanen, så tænker jeg tit over, hvad han den anden nu tænker om mig. Hvis jeg nu gør det her, hvordan ser han mig så. Jeg har aldrig snakket med nogen om det her før... Jeg har sgu ikke været så ærlig før, heller ikke engang overfor mig selv.

Simon: Så du handler lidt nu på grund af, hvad der skete i OB?

Anders: Ja. Før var jeg altid til stede. Og det er som om, at jeg gerne vil imponere nu. Jeg har ændret mig lidt. For sådan har jeg aldrig gjort før. Jeg føler, at jeg har noget at modbevise siden den episode.

6.3.1.1 At skabe mening i praksis

I den ovenstående fortælling forsøger jeg at skildre, hvordan vi skabte mening omkring, hvorfor Anders handler og føler, som han gør. Episoden er meget central for coachingforløbet, da Anders åbner op for sine følelser, og hvorfor han handler og føler, som han gør. Episoden står derfor som et vendepunkt for mig i den forstand, at vi her danner et grundlag for, at Anders i fremtiden kan handle anderledes ved at forstå Anders' handlemønstre. Fortællingen er starten på anden coachingsamtale, og Anders har mellem første og anden coachingsamtale reflekteret over, hvornår han var forhindret i at handle med udgangspunkt i de værdier, som vi havde fundet frem til i første samtale. Refleksionerne var med til at skabe mening omkring, hvorfor han længe havde følt sig bitter og frustreret, og det går op for Anders i coachingsamtalen, at de følelser startede efter, at han blev vraget i sin tidligere klub OB. Anders har ikke altid følt sådan, og det har frustreret ham, at han er begyndt at tænke mange negative tanker. Jeg forsøger i coachingsamtalen at spørge ind til, hvad der skete tilbage i OB-tiden, og Anders begynder at åbne op omkring følelser, som han har undertrykt. Jeg forsøger at hjælpe Anders til at undersøge, hvordan de følelser påvirker ham i dag, og vi skaber mening til implicit kropslige oplevelser, som har været ubehagelige for Anders. Anders begynder at forstå, hvorfor han handler og føler, som han gør, og hvorfor han er så opmærksom på, hvordan andre tænker om ham,

fordi han er bange for igen at blive vraget, men det går ud over Anders' engagement og væremåde på træningsbanen. I situationen bliver Anders bevidst omkring sin adfærd, og hvornår han handler uhensigtsmæssigt, så vi herfra kan begynde at arbejde videre med, hvordan Anders i stedet ønsker at handle ud fra sine værdier. Derfor mener jeg, at episoden er et vendepunkt for coachingforløbet.

Jeg får måske episoden til at lyde lineær og simpel, men episoden var en intens følelsesmæssig oplevelse, hvor jeg blev udfordret men formåede at bevare roen og lytte til, hvad Anders havde på hjerte. Anders var meget påvirket af situationen, og fortalte med tårer i øjnene. Det påvirkede mig at se ham være så følelsesmæssigt påvirket. Anders havde svært ved at beskrive de følelser, som han havde undertrykt, og det var første gang, han satte ord på den oplevelse, som var et personligt nederlag. Jeg kunne mærke, at det havde været en begrænsning i længere tid. Det udfordrede mig i situationen, hvor jeg både skulle håndtere, at jeg selv blev påvirket, og at jeg skulle rumme Anders' følelser samtidig med, at jeg skulle spørge ind til situationen med forskellige spørgeteknikker. Jeg forsøger i episoden at give plads til, at Anders kan udtrykke sine følelser, og med en ikke-dømmende tilgang lytter jeg og spørger ind til Anders' udtalelser. Jeg spørger ind til, hvorfor Anders fortæller mig om episoden både for selv at forstå den, men også for at Anders selv skal italesætte og blive bevidst omkring det. Jeg blev bevæget af Anders' tilstand og af, at han var så ærlig over for mig. Jeg ser det som afgørende, at jeg bevarede roen, for hvis jeg var blevet ukomfortabel, så tror jeg ikke, Anders ville have fortalt mere om episoden. Mine redskaber til at bevare roen var min vejrtrækning og det at tage mig tid. Jeg lavede under episoden meditationslignende øvelser, som bidrog til, at jeg ikke blev revet med af mine følelser. Jeg sørgede for at tage det stille og roligt, og at jeg kunne sidde i følelserne og spørge ind til, hvad Anders fortalte. Derfor holdt jeg mine spørgsmål korte; ingen lange sætninger, som kunne virke forvirrende. I episoden er der heller ingen medrefleksion. Jeg er udelukkende lydhør over for, hvad Anders fortæller, og hvordan han fortæller sine historier.

6.3.2 Narrativer

Narrativ coaching fokuserer på, hvordan specifikke oplevelser er med til at skabe en persons narrativ, da vi ofte vælger at fortælle vores narrativer med omdrejningspunkt omkring specifikke betydningsfulde hændelser (Stelter, 2014a). Denne coachingtilgang tager udgangspunkt i fortællinger og i, hvordan fortællinger er med til at skabe mening gennem sociale interaktioner. Vores virkelighed bliver formet gennem de fortællinger, vi fortæller og lytter til, og vi skaber gennem dem mening og struktur (Bruner, 2006). Narrativ coaching tager udgangspunkt i, at den fortælling, vi fortæller om os selv aldrig kan rumme "vores fulde historie", og derfor vil vi selekttere bestemte episoder, som er med til

at sammensætte en struktur og et plot for at gøre vores narrativ meningsfuldt. Det betegnes *landscape of action* (White, 2006). Inden for narrativ coaching vil coachen typisk invitere coachee til at reflektere over vedkommendes følelser, tanker og værdier, og hvordan de kommer til udtryk gennem handling. Det kaldes *landscape of identity* og bidrager til, at coachee reflekterer over sin egen identitet og selvopfattelse. Det skal medvirke til en refleksion over, hvordan coachee ønsker at agere (White, 2006). I narrativ coaching gælder det for coachen om at bygge bro mellem *landscape of identity* og *landscape of action* ved at invitere coachee til at se andre fortolkningsmuligheder på dominerende episoder. Coachen hjælper til at nyfortolke og dekonstruere coachees narrativ ved at forme et nyt plot (Stelter, 2014a). Et praktisk værktøj hertil er eksternalisering, som skal bidrage til, at se problemet, som et problem, og ikke at problemet er en del af coachee som person. Problemet bliver dermed eksternt fra personen. En måde at anvende eksternalisering på er ved at få coachee til at snakke om problemet som en metafor (White, 2006). Her kan jeg eksempelvis spørge: ”om man kan se problemet som en lænke der stopper dig fra at handle?”. Dermed bliver lænken en metafor for, hvad problemet gør ved coachee i situationen. Et andet redskab er at anvende resonans ved, at jeg forsøger at italesætte implicite værdier, som jeg hører i fortællingen. Jeg forsøger dermed at fremhæve de positive elementer, som jeg hører i historien, og dermed anvender jeg resonans, så Anders kan dekonstruere sin forståelse af situationen og dermed styrke sit nye plot (Stelter, 2016).

Jeg vil skitsere en fortælling, hvor jeg forsøger at anvende principperne fra narrativ coaching til at dekonstruere Anders’ oplevelse fra træningsbanen. Anders bliver hård ved sig selv, hvilket kommer til udtryk gennem destruktiv indre dialog, hvor Anders ikke føler sig god nok, og at han burde have præsteret bedre. Anders’ følelser gør ham fraværende på træningsbanen, og det gør ham mere negativ. Anders fortalte mig historien, da jeg spurgte, om han kunne give et eksempel på, hvornår og hvordan de negative tanker blev en hindring for ham på træningsbanen. Episoden tager udgangspunkt i en øvelse, hvor spillerne bliver sat under hårdt pres og derfor skal kommunikere med hinanden for at spille bolden ud af presset.

Herunder beskriver jeg situationen.

Morten spiller bolden ud på venstre flanken til Peter. Afleveringen smutter hen over det morgenduggede græs. Peter når lige at få tæmmet den dansende bold, inden to modspillere sidder i flæsket på ham.

Rasmus glider hen over plænen og rammer bolden, hvorefter han tager støttebenet på Peter, som må ned og bide i græsset.

Der går et sus gennem mig, og jeg blæser i fløjten: "Bolden over til Morten igen, vi tager den om. Mere engagement, drenge! Mere engagement! Peter?! Hurtigere videre med bolden. Brug venstreskøjten, hvis det er nemmere for dig, ikk'?"

Jeg stiller mig ud på min vanlige plads ved siden af assistenten, Jens, og blæser i fløjten. Morten slår afleveringen over til Peter, men bolden hopper, rammer Peters skinneben og ryger direkte ud over sidelinjen.

Jens kalder drengene sammen: "Drenge?! For fanden man! Lad os da nu se lidt engagement! Fodbold er følelser, så vis det da for fanden! Vis, at I vil det her! I står som stumme stillestående tændstikmænd, der ikke tør åbne munden!"

"Så får jeg med det samme en negativ følelse i kroppen og tankerne flyver: 'Hvorfor fanden kunne jeg ikke se det?! Hvorfor sagde jeg ikke det til drengene?! Det burde være mig, der kommer med de input?! Og så ender jeg altid over på den modsatte sidelinje for mig selv.'"

Simon: Prøv at beskriv, hvad følelsen gør ved dig?

Anders: Jamen det begynder at spænde i min hals og i min nakke, og så får jeg sådan lidt dunken i hovedet. Så trækker jeg mig over for mig selv og bliver fjern. Det er jeg sikker på, de andre også tænker.

Simon: Ja. Kan du måske prøve at beskrive din følelse som en metafor, kan du sætte ord på det?

Anders: Jeg er ikke helt med?

Simon: Jeg har nogle gange oplevet, at hvis man snakker om det som et billede, så kan det måske være nemmere at beskrive, hvad der egentlig sker med én i situationen.

Anders: Øøøhh ... Altså. Det ved jeg sgu ikke lige.

Shit! Så virkede den héller ikke denne gang... Hvordan dølen får jeg ham nu til at eksternalisere?! Italesætter jeg det forkert?! Forstår han virkelige ikke, hvad jeg siger?! Er det for mærkeligt?! Eller er jeg bare for dårligt til at sætte det i spil?! Jeg må sadle om! Jeg fører bevidstheden ned i kroppen. Puster ud og mærker mine fødder. Tager en dyb indånding og mærker kontakten mellem tommelfingeren og langfingeren.

Simon: Nej. Det kan også være svært. Så lad mig spørge om noget andet. Ser du dét at være træner som individuelt, eller som at man er et team?

Anders: Det har jeg aldrig tænkt over før. Men vi er da et team.

Simon: Det er også sådan, jeg ser et træner-team. Men i et team er det ikke også meningen, at man der skal supplere og hjælpe hinanden?

Anders: Jo, men det irriterer mig bare grænseløst, at det var ham, der så det. At jeg ikke så det. Det burde jeg jo også have set! Det er jo mig, der er cheftræner! Det er mig, der bør få det hele til at køre!

Han er godt nok hård ved sig selv! Det er jo ligesom at høre mig selv ... men han er ikke klar over, hvor dygtig han er. Han giver ikke sig selv nok kredit. Og han giver slet ikke plads til andre! Er han for usikker? Jeg må fortælle, hvordan jeg høre det.

Simon: Det synes jeg faktisk også, du gør. Det jeg hører, det er, at du sætter hele rammen for, at det hele kan udfolde sig. Det er dig, der får det til at køre. Du skal styre 20 drenge, sætter øvelsen i gang, bevarer overblikket og guider dem på banen. Din assistenttræner ser en detalje, som han italesætter, og derefter kører det. Det er da et godt træner-team, hvor du som cheftræner sætter rammerne for, at idéerne kan spire.

Anders: Jamen det er jeg helt enig i. Det kan jeg godt se. Jeg synes bare, det er svært, når jeg står i situationen.

Simon: Det kan jeg sagtens forstå. Og det er jo også, fordi du virkelig brænder for det, at den følelse kommer. Men for mig lyder det som om, at du har en følelse eller et billede oppe i dit hoved af, hvilket billede de andre har i deres hoveder af dig, som stopper dig fra at handle. Det er helt okay, at den følelse er der, du skal bare ikke lade dig styre af den, for den er ikke dig, men noget der opstår i situationen, som hæmmer dig

6.3.2.1 De narrative principper i praksis

I fortællingen forsøger jeg at skitsere, hvordan jeg har anvendt forskellige narrative principper. Anders fortæller først, hvordan han bliver påvirket af sine følelser på træningsbanen, og at følelserne er med til at gøre, at han får en destruktiv indre dialog og ikke agerer, som han ønsker. Jeg forsøger i første omgang at eksternalisere problemet ved at få Anders til at beskrive det som en metafor. Det har ikke den ønskede effekt. Gennem forløbet har jeg flere gange forsøgt at få Anders til at eksternalisere problemer, men jeg er hver gang blevet udfordret, og det at eksternalisere har endnu ikke fungeret som ønsket. Selvom jeg prøver at italesætte det på forskellige måder, så har jeg endnu ikke oplevet det med et positivt udfald. I stedet vælger jeg i fortællingen at resonere; at beskrive, hvordan jeg hører Anders' fortællinger. Jeg forsøger at italesætte positive elementer i fortællingen, og at det

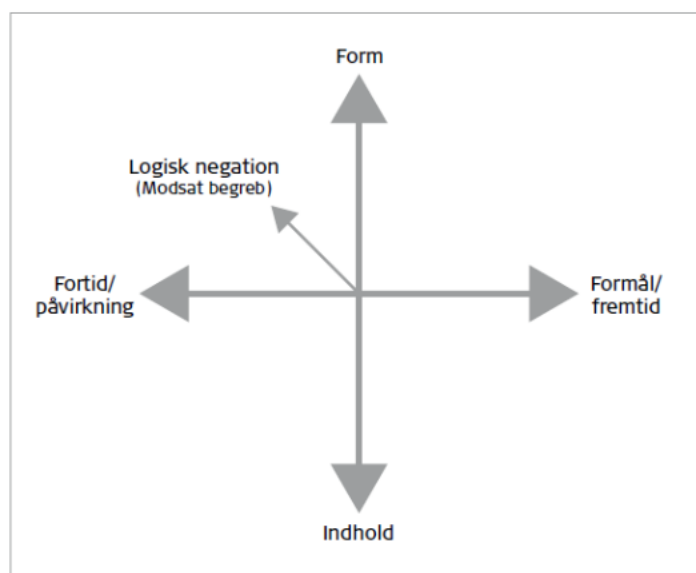
er godt, at Anders og assistentræneren kan supplere hinanden og dermed opnå en bedre træning. Det er med til at ændre Anders' opfattelse af situationen. Til sidst i fortællingen forsøger jeg at italesætte Anders' problem. Jeg forsøger at eksternalisere ved at resonere. Det gør jeg ved at fortælle, hvordan jeg oplever det, Anders fortæller. Formålet med at jeg genfortæller, hvad jeg hører i Anders' historie, er, at det skal medvirke til, at Anders kan ændre sin forståelse af situationen og dermed ændre sit narrativ og handle anderledes i fremtiden. De narrative principper har bidraget til, at jeg gennem coachingsamtalerne tager udgangspunkt i Anders' historier. Jeg forsøger at lytte til, hvordan han italesætter sine problemer og fortællinger. I forløbet har vi også arbejdet med værdier. Her kan historierne bidrage til, at vi snakker om, hvordan værdierne kommer til udtryk i Anders' handlinger. Her forsøger jeg at bygge bro mellem *landscape of identity* og *landscape of action* gennem Anders' historier. Min anvendelse af de narrative principper i coachingsamtalerne har bidraget til alternative fortolkninger af Anders' historier. For mig som coach har det været håndgribelige redskaber, som jeg løbende har kunnet anvende. I coachingsamtalen har jeg ofte forsøgt at spørge ind til historier. Det betyder, at når Anders har fortalt om nogle udfordringer, så har jeg spurgt ind til, om han kan beskrive det gennem konkrete eksempler. Det har i coachingsamtalen bidraget til, at jeg bedre forstår Anders' situation, og det har for mig som coach gjort det mere konkret og håndgribeligt. Når det er sagt, så har jeg haft problemer med at eksternalisere, og jeg har ikke fået dette redskab til at bidrage positivt til coachingsamtalerne. Når jeg har forsøgt at få Anders til at italesætte problemerne som metaforer eller lignende, har det skabt større forvirring end gavn, hvilket har bidraget til en usikkerhed hos mig. Jeg har oplevet, at Anders synes, det er forvirrende og uhåndgribeligt at snakke om problemer på denne måde. Det har virket til, at Anders har svært ved at beskrive det som en metafor. Hver gang jeg har spurgt ind til det, beskriver han i stedet, hvordan han føler det inde i kroppen. Jeg har prøvet med forskellige tilgange uden held. Jeg har oplevet, at Anders med sin handleorienterede tilgang måske har svært ved at udtrykke sig metaforisk, men samtidig må jeg også erkende, at det måske er her min manglende coachingerfaring kommer til kort. Med et retrospektivt blik på situationen skulle jeg måske have vist mere overblik i situationen ved at foreslå en metafor, fremfor at insistere på, at Anders skal beskrive metaforen. Det ville sandsynligvis have bidraget til, at Anders ville forstå pointen, og at jeg ville kunne anvende eksternalisering som et funktionelt redskab i coachingsamtalerne.

6.3.3 Protreptik

I samtalen forsøger jeg at protreptere ved at invitere til et fokus på værdier og værdiernes betydning. Protreptik er en filosofisk ledelsesretning fra det gamle Grækenland, som Ole Fogh Kirkeby (2009) har genindført i moderne ledelse. Protreptik er værdibaseret coaching, som forsøger at vende os mod

det mest væsentlige i vores liv (Stelter, 2016), hvilket Kirkeby (2016) beskriver som at 'blive herre i eget hus'. Når vi protrepter reflekterer vi sammen over værdier, og hvad værdierne betyder adskilt fra handling. Det betyder, at vi snakker om, hvordan vi forstår ordnes betydning og ikke om, hvordan de kommer til udtryk med eksempler. Refleksionen foregår i et symmetrisk forhold, hvor vi begge er ligeligt involverede, og hverken Anders eller jeg sidder med svarene, men samtalen skal bidrage til, at vi begge opnår større selvindsigt på en delt rejse (Kirkeby, 2016).

Til at udføre protreptik i praksis anvender jeg Gørt og Mejlhedes (2015) *det logiske kryds*, som er et redskab, jeg er inspireret af til at protreptere i praksis. Redskabet består af fem dimensioner, hvor hver dimension kan bidrage til at skabe refleksion i samtalen uafhængigt af hinanden, se figuren herunder.



Figur 1 viser Gørt og Mejlhedes (2015) logiske kryds.

Det logiske kryds består af fem dimensioner: Fortid eller Påvirkning, Formål eller Fremtid, Form, Indhold og i midten er den logiske negation. Fortid eller Påvirkning udtrykker, hvad værdien betyder for dig som person. Formål eller Form omhandler værdiens formål, og hvordan den påvirker en. Indhold dækker spørgsmålet: hvornår værdien er mest tydelig eller bliver truet. Form ligger op til hvordan værdien adskiller sig fra andre værdier. Den logiske negation er værdiens modsætningen eller det negative ved værdien.

Jeg vil præsentere en fortælling, som eksemplificerer, hvordan jeg har anvendt protreptik i praksis. Fortællingen tager udgangspunkt i, hvordan vi protrepterer over værdierne *tillid* og *tryghed*. Herunder gengiver jeg situationen, som jeg husker den.

Simon: Nu har du nævnt tillid flere gange. Har du lyst til, at vi snakker mere om tillid?

Jeg kigger over på Anders, og ser hans øjne blive større. Han nikker.

Simon: Hvad betyder ordet tillid?

Anders' øjenbryn løfter sig.

Anders: Øøøhh ... jamen ... det er tryghed ved en anden person...

Simon: Ja, godt, nu siger du tryghed. Hvordan adskiller tryghed sig fra tillid?

Anders: Åårh ... Altså, man kan have tryghed ved nogle rammer og tillid, årh det er fandme svært!

Anders slår blikket ned og holder hænderne sammen i skødet. Jeg kan mærke temperaturen stiger i kroppen, og jeg bliver tør i munden. SHIT! Jeg kender jo heller ikke selv svaret?! Træk vejret, Simon!

Simon: Ja, det er pisse svært! Altså jeg kender heller ikke svaret. Kan man sige, at begge dele er en følelse, men at tillid er noget mellem mennesker, altså noget gensidigt, man giver noget og får noget igen?

Anders' øjne lyser op. Han kigger op og skyder underlæben frem med hånden på hagen.

Anders: Hmm ... Sådan har jeg aldrig tænkt på det. Men ja, og tryghed ... man kan jo godt føle sig tryk i en situation eller ved et andet menneske. Men det behøver ikke være gensidigt.

Jeg trækker vejret dybt og ånder tungt ud. Smiler og nikker.

Simon: Nej. Godt. Det giver god mening. Hvad er så det modsatte af tillid?

6.3.3.1 Protreptik i praksis

Jeg har i samtalerne gjort brug af *det logiske kryds* som et støtteredskab til at protreptere, da jeg selv er udfordret, når vi har protrepteret. *Det logiske kryds* har derfor fungeret som et konkret redskab, som jeg har støttet mig til, når jeg både skulle medreflektere og samtidig styre samtalen. I dialogen forsøger jeg at udtrykke, hvordan det at protreptere er en stor forstyrrelse for os begge, men at vi sammen reflekterer over værdierne og deres betydning. Når jeg har inddraget protreptikkens principper i samtalerne, har det bidraget til, at vi har prøvet at sætte ord på, hvad konkrete værdier betyder. Det har skabt en større indsigt i konkrete værdiers betydning og ikke mindst i, hvordan de adskiller sig fra andre værdier, hvilket har bidraget til en større bevidsthed hos os begge omkring, hvordan vi ønsker at agere. Det er min oplevelse, at det at protreptere næsten har været en *for* stor forstyrrelse både for Anders og mig, når vi i situationen har skullet præcisere konkrete værdier. Det har været svært at skulle beskrive en bestemt værdi i samtalen, hvor jeg til tider ikke har vidst, hvordan værdien skulle beskrives. Det har derfor været centralt, at vi sammen kunne reflektere over hinandens forstå-

else af værdien. På grund af de store forstyrrelser har jeg også været varsom med at inddrage elementerne fra protreptikken i samtalerne, da det i samtalen kan opleves som frustrerende ikke at kunne konkretisere en værdi nærmere. Jeg har erfaret, at når vi har protrepteret, så sætter det gang i en refleksionsproces, hvor det, vi har protrepteret om i samtalen, danner grundlaget for efterfølgende refleksion, som det kræver tid og rum at bearbejde. Når vi har protrepteret i samtalen, kan det anses som små frø, der bliver sået, og som efterfølgende spirer, men det kræver sol og vand, hvilket i dette tilfælde er tid og rum. Det er derfor ofte mellem samtalerne, at jeg har oplevet, at jeg er blevet klogere på værdierne, og hvordan jeg egentlig mener, de adskiller sig fra hinanden. Det samme har Anders italesat. Jeg oplever, at det er vigtigt at være sensitiv over for, at refleksion er en proces, som både er kompleks og tager tid, hvor processen sker gennem forstyrrelser og ubalance, som herefter kræver en aktiv vedvarende fordybelse (Dewey, 1933). Jeg mener derfor, at vi som praktikere skal have for øje, at denne disciplin kræver tid. Jeg oplever, at protreptik er udfordrende, frustrerende og svært og sætter gang i store forstyrrelser i praksis. Derfor var det også centralt, at vi i denne disciplin hjalp hinanden, og at vi begge bidrager med vores synspunkt. I processen erkender jeg også over for Anders, at jeg ikke sidder med svarerne, men at vi sammen skal blive klogere. Det bidrager til at skabe et rum, som ikke er dømmende, hvor vi begge kan være nysgerrige på, hvordan den anden oplever værdien. Vi har derfor flere gange, til den efterfølgende samtale, vendt tilbage med nye refleksioner omkring værdien, som har bidraget til større indsigt og en ny refleksion.

6.4 Nonverbal kommunikation

Jeg har tidligere beskrevet, at jeg med inspiration fra Bakhtin forstår kommunikation som mere end blot udtalte ord. Måden, hvorpå jeg kommunikerer, sker altså på forskellige niveauer, både verbalt men i lige så høj grad kropsligt. Smith (1979) pointerer, at hovedparten af kommunikations indflydelse sker gennem nonverbal kommunikation, og det er derfor helt centralt, at jeg er bevidst om, hvordan jeg kommunikerer under samtalerne.

Jeg vil illustrere i fortællingen, hvordan jeg med nonverbal kommunikation kommunikerer, at jeg venter på, at Anders skal svare. Fortællingen tager udgangspunkt i Anders' udsagn og om, hvordan jeg anvender nonverbal kommunikation til, at Anders skal reflektere.

Herunder beskriver jeg situationen.

”FORFANDEN DA MAND!!”

”Hva' så, skat!?”

Anders smækker døren i og ryster på hovedet:

”AMEN FOR HELVED! Jamen, nu er det fandme TREDJE samtale! OG JEG HAR IKKE ENGANG FÅET ET ENESTE SKIDE REDSKAB! Hver eneste gang jeg spørger om noget, så stiller han bare et nyt spørgsmål, også sidder han bare der med det ene ben krydset over det andet, hviler sin hage på sin højre hånd og stirrer direkte på mig uden at trække en mine ... Han rører sig ikke ud af flækken!”

”Er han strid?”

”Nej, nej. Slet ikke. Når jeg så svarer, så nikker han og er meget imødekommende. Jeg kan sige alt til ham. Men det er, når han stiller et spørgsmål, så sidder han fandeme bare der og glør på mig, indtil jeg svarer?! Normalt så kan jeg trække tiden lidt, også plejer de andre at sige noget, men ikke her! Jeg er on-the-spot! Jeg havde jo regnet med, at han skulle give mig nogle redskaber til at få mine trælse tanker til at gå væk!” Siger Anders og slår begge arme op i luften.

”Hvad snakker I så om?”

”Jamen så i dag, så spørger han mig om, hvad ”tillid” betyder for mig. TILLID!?!? Det aner jeg jo ikke altså!?!? Det er pisse svært! Men så snakker vi så lidt om, hvad vi begge mener det betyder. Men altså! Det får jo ikke mine tanker til at gå væk?!”.

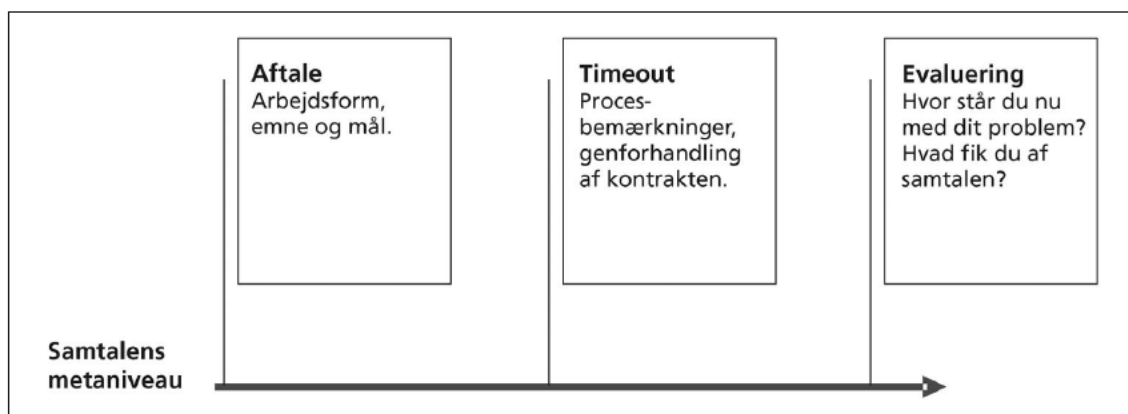
6.4.1 Nonverbal kommunikation i praksis

I fortællingen forsøger jeg at udtrykke, hvordan jeg som coach anvender nonverbal kommunikation i coachingsamtalen. Jeg forsøger i samtalerne at være sensitiv overfor nonverbal kommunikation, både med hvilke signaler jeg selv udsender, men også at være opmærksom på, hvilke signaler Anders kommunikerer. Under samtalerne prøver jeg hele tiden at sanse Anders' følelsesmæssige situation ved at være opmærksom på, hvordan situationen påvirker ham. Jeg får dermed et indtryk af, om jeg skal lægge lidt pres på Anders, om jeg skal tage noget af presset væk, eller om der er nogle aspekter, jeg skal spørge mere ind til. Med inspiration fra psykologien påpeger Mohacsky (1995), at coachen kan få et fingerpeg om aspekter, som ikke kommer til udtryk gennem patientens kropssprog og anbefaler derfor, at terapeuten er sensitiv omkring både patientens kropssprog men ligeledes omkring, hvilke signaler terapeuten selv sender nonverbalt, da ”misinterpretation of the therapist's unconscious bodylanguage signals, then, can have disastrous results” (p. 37). Jeg prøver derfor i samtalerne at bevare roen, hvilket mit stoiske og rolige væsen bidrager til. Herudover anvender jeg selv øvelser fra meditation under samtalen. Hvis jeg oplever svære situationer, så lader jeg min bevidsthed gå ned i kroppen, hvor jeg forsøger at lave bodyscan øvelser ved at skifte opmærksomheden fra forskellige

kropsdele og blot registrere, hvilke følelser der strømmer gennem min krop. Jeg forsøger at anvende denne ro aktivt til at skabe en rolig og behagelig atmosfære. Jeg lægger et nonverbalt pres på Anders, hvis jeg kan sanse, at han ikke er følelsesmæssigt presset. Det kommer til udtryk efter, at jeg har stillet Anders et spørgsmål, hvorefter jeg holder øjenkontakten og blot venter. Jeg forsøger at kommunikere nonverbalt til Anders: ”Tag dig tid – men jeg stillede dig et spørgsmål, som jeg forventer et svar på”. Uanset om pausen bliver lang, selvom jeg flere gange bliver usikker på, om det, jeg spurgte om, nu også var tilstrækkeligt, så forsøger jeg ikke at bryde tavsheden. Jeg holder øjenkontakten, medmindre jeg oplever, at Anders bliver ukomfortabel. Det kan eksempelvis være, hvis han begynder at virke urolig, eller ikke ved hvad han skal sige. Det er nogle gange kommet til udtryk ved, at Anders ikke ved, hvor han skal kigge hen, og hans blik er flakkende, og han begynder at tale upræcist. I en sådan situation er min emotionelle intelligens særlig vigtig. Det er vigtigt, at jeg forholder mig sensitiv til Anders’ følelsesmæssige situation, og at jeg derfor kan handle ud fra den. Hvis Anders tværtimod åbner op for noget personligt eller følelsesmæssigt, forsøger jeg modsat at være empatisk i min nonverbale kommunikation, som Mohacsy (1995) skriver: ”a therapist works to create a situation in which the patient feels held and thus secure to give free rein to all thoughts and feeling” (p. 36). Måden, hvorpå jeg forsøger at gøre det, er, at jeg nikker anerkendende, sænker mit toneleje og lader ham være i sine følelser, uden jeg forstyrrer.

6.5 At bevare overblikket

Jeg har i de tidligere afsnit beskrevet forskellige praktiske elementer, som jeg anvender i forhold til samtalerne. Dette afsnit omhandler rammen for samtalen, og jeg vil uddybe, hvordan jeg som coach forsøger at bevare overblikket over coachingsamtalen. Jeg finder inspiration hos Søholm og kolleger (2004), som anvender begrebet gamemaster. At være gamemaster dækker over, at coachen under samtalen kan reflektere på metaniveau. Det gør, at coachen kan styre samtalen og formår at definere retning for samtalen. At reflektere på metaniveau betyder konkret, at jeg laver en kontrakt eller en aftale med Anders for den specifikke coachingsamtale. Det indebærer, at vi sætter et emne for, hvad samtalen skal handle om. Derudover skal jeg undervejs holde timeouts, hvor jeg opsummerer samtalen og sætter det, vi snakker om, i perspektiv i forhold til samtalskontrakt. Det kan her være, at der skal dannes en ny kontrakt og retning for samtalen. Til sidst i samtalen skal jeg som gamemaster formå at evaluere samtalen. Evalueringen kan ses som en opsummering af samtalen, men den har også til formål at få Anders til at sige, hvad han tager med fra samtalen, da det kan være anderledes, end hvad jeg tager med (Søholm et al., 2004). I evalueringen snakker vi også om, hvad Anders skal arbejde med til næste samtale. Metaniveauet er illustreret på figur 2.



Figur 2 Viser coachingsamtalens metaniveau fra Søholm og kolleger (2004)

Jeg vil nu præsentere en fortælling om, hvordan jeg indledningsvis forsøger at skabe en kontrakt eller en aftale om, hvad dagens samtale tager udgangspunkt i. Samtalen blev udskudt med kort varsel på grund af et stramt program med mange kampe på forskellige hold.

Jeg vil beskrive situationen, som jeg husker den.

Simon: ”Hvordan er det gået siden sidst?”.

Anders: ”Det er gået både godt og skidt – der er meget at se til! Og så har jeg været lidt frustreret over, at jeg ikke kunne svare, da du spurgte om, hvad jeg ville med min fodbold, hvorfor jeg overhovedet bruger så meget tid på det. Så jeg satte mig ned en aften og lavede nogle mål for det”.

Simon: ”Spændende! Er det, hvad du tænker, vi skal snakke om i dag?”

Anders: ”Hmm ... Først og fremmest vil jeg gerne lige sige tak for, at du har forståelse for mit travle program og er så fleksibel. Uden den fleksibilitet så ville det være svært at få kørt dette forløb. Men ja. Jeg har tænkt en del over det, siden du spurgte ind til, hvad det egentlig er, jeg vil med fodbolden. Jeg udfyldte sådan et målsætningsskema. Jeg har det faktisk med”.

Simon: ”Fedt! Må jeg se det?”

Anders: ”Ja, det ligger herovre”.

Anders rejser sig og roder i tasken, og trækker to A4sider op af tasken. På papiret er der en masse kasser i forskellige farver. I hver kasse står der et mål. Anders rækker mig et af papirerne:

Anders: ”Kender du det?”

Jeg bliver overvældet over at se papiret. Jeg kan mærke gåsehud ned ad ryggen: Hold da op! Det har han lavet siden sidst. Han får sgu virkelig noget ud af de her samtaler! Vi er ved at bevæge os i den rigtige retning! Men shit, hvor er det uoverskueligt. Der er jo 20 forskellige mål!

Simon: ”Nej, det er lidt anderledes end den måde, jeg plejer at arbejde med mål på. Er det dét, som du har lyst til, at vi skal snakke igennem i dag?”

Anders: ”Det var det, jeg havde tænkt. Jeg bliver lidt frustreret over, når du spørger om, hvad vi skal snakke om i dag, og så at jeg ikke ved det. Så tænkte jeg, at dette kunne være en god ting at få snakket igennem. Især fordi jeg efter sidste gang blev lidt frustreret over, at jeg ikke ved, hvad det er, jeg vil med fodbolden”.

Jeg kan mærke lettelsen i kroppen: Wow. Nu tager han sgu virkelig selv ansvar. Han forbereder sig jo! Der er ikke længere en forventning om, at det er mig, der skal komme med redskaberne.

Simon: ”Cool. Jeg synes, det er ret stærkt, at du handler på det i stedet for bare at være ligeglad. Hvordan har du tænkt, at vi skal gøre det?”

Anders: ”Jeg tænker, at vi kunne starte et sted og så bevæge os rundt og snakke hvert punkt igennem. Som du kan se, så er der en del”.

Simon: ”Det lyder fornuftigt. Hvor har du lyst til at starte?”

Anders: ”Lad os starte her ved Mette og jeg. Det er nemlig det, som betyder mest for mig”.

6.5.1 Betydningen af at bevare overblikket i praksis

I fortællingen forsøger jeg at beskrive, hvordan jeg bestræber mig på at indlede mine coachingsamtaler med at lave en kontrakt og skabe en retning for, hvad coachingsamtalen skal handle om. Jeg indleder hver gang samtalerne med at følge op på sidste samtale. I opfølgningen hører jeg ind til hvordan Anders har arbejdet med de ting, vi snakkede om sidst. Med det perspektiv kan vi arbejde videre fra, hvor vi slap efter sidste samtale, og dermed bliver samtalerne en slags overbygning på hinanden. Herefter retter jeg fokus på omdrejningspunktet for dagens coachingsamtale. I fortællingen spørger jeg flere gange ind til, hvad Anders har lyst til at tale om. Jeg oplever, at ved at jeg spørger, hvad Anders vil snakke om, så er det med til, at han tager ejerskab over coachingforløbet. Fortællingen tager udgangspunkt i en samtale midt i forløbet, hvor Anders begynder at forberede sig op til coachingsamtalerne, og Anders begynder at involvere sig mere i forhold til, hvilken retning coachingsamtalerne skal bevæge sig i.

Det kan tage tid at lave kontrakten eller at spore os ind på en aftale om, hvad emnet for coachingsamtalen skal være. Jeg forsøger derfor også løbende at holde timeouts. Timeoutsene er med til at sikre, at vi forholder os til rammen for coachingsamtalen, og at vi ikke bevæger os ud på et sidespor. Timeoutsene kan også anvendes til at genforhandle kontrakten, om vi holder os til emnet, eller om samtalen skal bevæge sig i en anden retning. Denne proces kan måske lyder som en lineær proces, men jeg oplever i praksis, at den ikke er det. Derfor oplever jeg, at det er at holde timeouts er utrolig vigtigt under tredjegenérationscoaching, hvor jeg i samtalerne til tider medreflekterer og kommer med mine egne synspunkter. Eksempelvis når vi protrepterer, bliver jeg nogle gange opslugt af vores fælles refleksioner. Det er her især vigtigt at få samlet op på, at vi ikke er kommet ud på et sidespor. Her har jeg til tider følt mig udfordret, da jeg både skal medreflektere over en værdi, som i sig selv er svært, og samtidig skal jeg sikre, at jeg bevarer overblikket for samtalen. Desuden er det også centralt, at jeg bevarer overblikket over tiden. Jeg oplevede under en samtale, at jeg havde glemt mit ur, og fordi jeg medreflekterede og bidrog med mine egne synspunkter, hvilket resulterede i, at jeg mistede tidsfornemmelsen og dermed overblikket over coachingsamtalen. Jeg blev chokeret over, at tiden næsten var gået, og at jeg kunne blive så opslugt, at jeg mistede overblikket over coachingsamtalen. Jeg blev efter coachingsamtalen forundret over, at samtalen kunne komme så meget ud af kontrol, idet jeg ikke holdt ordentlig styr på tiden.

Til sidst i coachingsamtalen er det vigtigt at få Anders til at opsummere coachingsamtalen, hvad han tager med fra coachingsamtalen og ikke mindst, hvad han ønsker at arbejde videre med til næste gang. Jeg har her oplevet, at det nogle gange kan være svært at præcisere, hvad Anders skal arbejde med

mellem coachingsamtalerne. Hvis det er svært for Anders, bidrager jeg med mit synspunkt, men jeg forsøger så vidt muligt, at lade det være op til Anders selv, hvad han har lyst til at arbejde med. Dette gør jeg igen for at stimulere Anders' ejerskab over coachingforløbet. Når det er en udfordring, så starter jeg med et forslag. Eksempelvis i afslutningen af en samtale forslår jeg, at Anders skal mærke efter, hvad der sker, når han bliver frustreret, og at han i stedet for at handle på sine frustrationer skal tænke på sine værdier.

6.6. Udviklingen af min rolle som coach gennem coachingforløbet

Jeg vil i dette afsnit betragte mit coachingforløb med Anders som fodboldtræner ud fra et perspektiv på, hvordan coachingforløbet har udviklet sig. Jeg vil beskrive, hvordan jeg oplever, at min rolle har ændret sig i forhold til, at Anders er blevet mere selvstændig; både som person og i sin fodboldpraksis. Jeg finder dette afsnit relevant, da det er nødvendigt at se coachingforløbet i den kontekst, som det har udfoldet sig i for at forstå formålet med specialet. Formålet med specialet er, at jeg gennem mine fortællingerne og oplevelser skaber andre perspektiver på coaching i praksis i en mere generel forstand, og derfor mener jeg, at coachingforløbet skal ses i det perspektiv, det har taget udgangspunkt i. Det vil jeg forsøge i dette afsnit, og vil jeg argumentere for, hvorfor det måske er særligt vigtigt at arbejde med trænere. Jeg finder mit belæg for denne argumentation i den sportspsykologiske forskning, og jeg vil give et eksempel fra coachingforløbet på, hvordan jeg, med tredjegenérationscoachings fokus på værdier, har bidraget til, at Anders gennem coachingforløb har fundet mening. Det har givet Anders et grundlag og retning for sine handlinger.

Jeg oplever, at Anders har udviklet sig gennem coachingforløbet, og det har betydet, at retningen i coachingforløbet ligeledes har udviklet sig. Jeg har i dette kapitel skrevet fortællinger ud fra Anders' kontekst, og siden første fortælling er der sket en progression i Anders' udvikling som menneske og fodboldtræner. I første fortælling om relationens betydning beskrev jeg Anders' perfektionistiske træk, som var en begrænsning for Anders. I afsnittet om at skabe mening, beskrev jeg, hvordan fortiden i OB har givet Anders negative tanker og været en barriere for Anders som person og på træningsbanen. I narrativcoaching forsøgte jeg at udtrykke, hvordan Anders havde svært ved at give assistenttræneren plads og have tillid til ham på træningsbanen. I afsnittet om protreptik beskrev jeg, hvordan vi forsøgte at skabe større indsigt i, hvad værdierne betyder. Protreptik er isoleret fra handling, men her forsøger jeg at give indsigt i, hvordan værdier er menneskeligt relateret. Under nonverbal kommunikation skildrer jeg Anders' frustrationer omkring ikke at have fået nogen redskaber under samtalerne. I afsnittet om at bevare overblikket beskriver jeg, hvordan Anders selv sætter mål for fremtiden, og den person han gerne vil være. Gennem alle fortællinger har Anders selv bidraget til

sin udvikling. De første fem fortællinger tager afsæt i et perspektiv på problematikker, som vi har arbejdet med, og i fortællingen fra bevar overblikket beskriver jeg, hvordan vi taler om Anders' mål for fremtid, og udviklingen begynder for alvor at tage fart.

Jeg vil nu gengive en episode fra coachingforløbet med fokus på, hvordan jeg har oplevet at coachingforløbet med Anders har haft indflydelse på hans fodboldpraksis og hans arbejde med spillerne. Episoden finder sted senere i coachingforløbet og sætter Anders' udvikling gennem coachingforløbet i perspektiv til de andre fortællinger. Det er halv anden måned siden sidste samtale, og vi har kun udvekslet få beskeder telefonisk mellem samtalerne. Anders havde lige efter sidste samtale skullet sortere halvdelen af holdet fra til næste års trup, og det havde medført stor tumult omkring holdet.

Jeg vil nu gengive historien, som jeg oplevede den

Simon: Hvordan er det gået siden sidst?

Anders: Det er gået godt, vi har haft meget at se til, især her efter kontakterne, og at der er nogen der er blevet fravalgt. Det har været hektisk, for de skal jo stadig være her indtil sommer!

Simon: Det tror jeg gerne. Noget du har lyst til at fortælle om?

Anders: Ja. Altså først og fremmest så har jeg tænkt en del over tillid og især her efter, at halvdelen af holdet jo har fået at vide, at de ikke er en del af klubben til næste sæson. Så for at være der så meget for dem som muligt, har jeg fået skaffet et kontor nede på skolen, så jeg kan være tæt på dem hele tiden.

Jeg sidder og er helt forbløffet over, at Anders selv har taget initiativ til det. Det har taget lidt af en udvikling siden sidst.

Simon: Hold da op! Det må jeg nok sige, det er da ret cool. Men hvordan kan det være, at du er flyttet derned?

Anders: Jamen, det var det, vi snakkede om sidst, at tillid ikke kun er til dem som fodboldspillere, men også til dem som personer. Så jeg har sagt til dem, at hvis de har behov for noget, så kan de altid komme ind til mig. Men så her i sidste weekend, der havde vi sådan en holddag, og alt gik galt op til!

Simon: Nå, hvad skal det betyde?

Anders: 5 ud af 6 ledere meldte afbud to dage før. Der var ikke noget at gøre, så jeg stod selv med alle drengene, og det første jeg gjorde var at stille mig op og være sårbar over for dem, ligesom jeg

skulle være sårbar over for dig. Jeg sagde det, som det var; at jeg havde brug for deres hjælp, og det gik fantastisk! Der blev udråbt en boldminister, som havde ansvaret for boldene osv. Så havde jeg fundet på det her med værdier. Jeg har valgt nogle forskellige spillere, som står for noget forskelligt. Eksempelvis Neymar, som er den kreative type, og så sagde jeg til dem, at de alle sammen skulle vælge et kort, og så skulle de fortælle, hvordan de gerne ville være som spiller. Ligesom vi har snakket om, hvordan jeg gerne vil være og hvilke værdier, som er vigtige for mig.

Jeg sidder med kuldegysninger ned ad ryggen, og ved knap hvad jeg skal sige. Jeg er helt målløs over, hvordan Anders har taget vores snakke med ud på fodboldbanen.

Simon: Det må jeg sgu nok sige! Hvordan dælen er du kommet op med den idé?

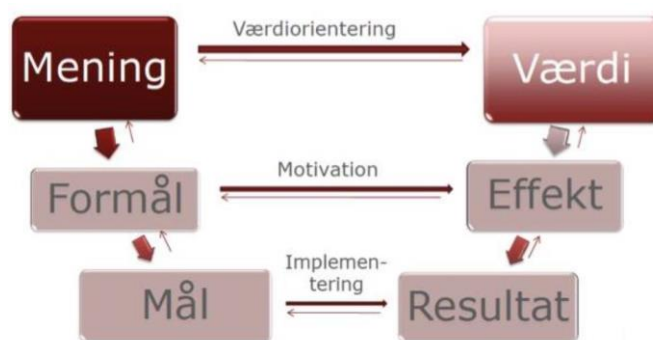
Anders: Jamen, det er jeg på baggrund af de snakke, vi har haft. Jeg vidste, at det var en svær tid, vi gik i møde, og så tænkte jeg, at jeg kunne prøve det af, fordi jeg selv synes, at jeg har fået så meget ud af det. Og ligesom i det her forløb, så var vi begge sårbare, og det skabte enorm tillid, så det besluttede jeg også at være over for drengene. Så snakkede vi om værdier, og det var mega givende! Så snakkede vi om, hvad der skulle til for, at de kunne blive den fodboldspiller, de gerne ville være. En vil fx gerne være anfører i den nye klub, han skal til. Så spurgte jeg ham om, hvad han mente, der skulle til for, at han kunne blive det. Så min rolle er også blevet meget mere spørgende, hvor de selv skal finde svarene. Ligesom du har været med mig.

Jeg kan næsten ikke være inde i min egen krop af bare lykke! Jeg sidder bare og nyder alt hvad Anders' fortæller, og prøver at holde tårerne tilbage.

Simon: Anders, jeg ved næsten ikke, hvad jeg skal sige til alt det her, det er jo ...

Anders afbryder: Og nu skal du høre det bedste. I tirsdags spillede vi topkamp mod FC Nordsjælland. Det eneste hold vi ikke har slået hele året. Det er kampen om førstepladsen. Vi kommer bagud efter 20 minutter, og går til pausen 0-1. Jeg kommer ud i omklædningsrummet og hører, at spillerne sidder og coacher hinanden. Det er ALDRIG sket før! Der er en energi, jeg sjældent har følt før. Spillerne guider hinanden i, hvad de har brug for, for at de kan levere bedre. Jeg ender bare med at stå og kigge. Det eneste, vi skal have justeret, er lidt i forsvaret, og her er assistenten specialist. Inden vi gik ind i omklædningsrummet, fortalte jeg ham, at den tog han, da han vidste mest. Vi vandt kampen 2-1 og ligger nu nr. 1. Men det var måden, det skete på. Spillerne havde efter weekenden en energi og et sammenhold, som jeg aldrig har oplevet før. Det var fandeme vildt! Noget jeg ikke turde håbe på for bare tre uger siden, hvor det hele var ved at ryge på gulvet!

Jeg oplever, at Anders gennem coachingforløbet har gennemgået en stor personlig udvikling, som også har sat sit aftryk på træningsbanen. I begyndelsen af coachingforløbet oplever jeg, at Anders var frustreret og at de mange negative tanker havde en negativ og til tider destruktiv indflydelse på Anders' handle-mønstre. I litteraturen har fokus inden for sportspsykologi været på, hvordan coaching kan hjælpe atleter til at håndtere udfordringer og præstere bedre (Kristiansen & Roberts, 2010). Jeg oplever i mit coachingforløb, at trænere også bør anses som performere, og at dette coachingforløb har bidraget til, at Anders præstere bedre, hvilket andre forskere ligeledes pointerer (Gould et al., 2002; Thelwell et al., 2008; Thelwell et al., 2010). Jeg oplever, at min rolle i starten af coachingforløbet var at skabe mening omkring, hvorfor Anders følte den store mængde stress i sin dagligdag, og hjælpe ham med at finde en retning og et grundlag for, hvordan han gerne ville være som menneske. Med anvendelse af tredjegerationscoachings har jeg i coachingsamtalerne sat fokus på værdier, og hvordan Anders ønsker at være som menneske. Anders beskriver, at han gennem coachingsamtalerne har fundet ud af, hvilken retning han ønsker at bevæge sig i som person og fodboldtræner, hvor han førhen gik lidt ud af alle retninger også tilbage igen. Ifølge Anders er det med til at give en stor ro og trykthed i, at han ved, hvordan han ønsker at agere, og han føler ikke længere, at han skal leve op til, hvordan andre gerne vil have, at han skal være. Jeg har langsomt forsøgt at støtte Anders til at finde ud af det og forsøge at inddrage værdierne i hans interaktion med omgivelserne. Det har været en længere proces uden hurtige løsninger, men jeg oplever, at den har bidraget til at gøre Anders selvstændig og stå på egne ben. Stelters (2016) beskriver med sin intentionalitetshierarkimodel, hvordan mening og værdier er højest placeret og er med til at styre både formål og mål hos individet.



Figur 3 viser Stelters (2016) intentionalitetshierarkimodel.

Modellen viser den hierarkiske inddeling mellem de forskellige stadier. Til venstre ses inddelingen af mening, formål og mål og til højre ses værdier, effekt og resultater. Jeg oplever i coachingforløbet, at vi har skabt mening omkring, hvordan Anders gerne vil være i forhold til sin omverden. Det gør, ligesom intentionalitetshierarkimodellen viser, at Anders er blevet selvstændig i forhold til sit

formål og i sin ageren. Jeg finder det særlig vigtigt, at trænere finder denne mening, fordi trænere bliver anset for at være kulturelle ledere, som har indflydelse og kan lede kulturen (Henriksen, 2015). Kultur kan betegnes som koder, forestillinger og værdier, som en gruppe mennesker har tilfælles. Kultur er en underliggende baggrund, der enten bevidst eller ubevidst rammesætter individers adfærd i en kultur (Schein, 2010). Kulturen er med til at fortælle individerne, hvordan man agerer i kulturen, og det har træneren indflydelse på. Jeg oplever, at tredje generations coaching med sit fokus på værdier kan have indflydelse på, hvordan træneren påvirker kulturen. Jeg forsøger at udtrykke, hvordan Anders ageren i sin praksis er med til at påvirke, hvordan spillerne handler. Et tredje generations coachingforløb har bidraget til, at Anders har taget sine værdier med ind i arbejdet og påvirket kulturen, og dermed har spillerne måske også fået gode af coachingforløbet.

I skrivende stund har vi stadig kontakt, og vi har planlagt at have fremtidige samtaler, men som jeg prøver at skildre i fortællingen, så ser jeg mig mere som konsulent, hvor jeg skaber et refleksionsrum, som sparring til Anders' fodboldpraksis modsat i starten, hvor vi arbejdede med Anders og hans problemer. Det er min oplevelse, at min rolle i coachingforløbet har ændret sig, i takt med, at Anders har fået et stærkere værdibaseret fundament for, hvordan han ønsker at være.

7 Diskussion

Jeg vil i dette afsnit diskutere min oplevelse af coachingforløbet. I forrige afsnit beskrev jeg, hvilke forskellige faktorer, jeg oplevede, havde indflydelse på coachingforløbet. Disse faktorer vil blive diskuteret yderligere i dette afsnit. Jeg vil i første afsnit diskutere betydningen af de forskellige faktorer, og hvordan jeg operationaliserede dem i coachingsamtalen. Efterfølgende vil jeg diskutere, hvordan min anvendelse af tredjegerationscoaching bidrog til coachingsamtalen. I begge afsnit vil jeg diskutere mine oplevelser i forhold til eksisterende litteratur for at sammenligne og forholde mig kritisk til litteraturen ud fra mine perspektiver. Jeg vælger blandt andet at søge inspiration hos beslægtede praksisser som psykologien og psykoterapien (Møhl, 2013), da jeg ikke kan finde lignende fokus hverken i coaching- eller i den sportspsykologiske litteratur.

7.1 Coachingsamtalens forskellige faktorer

Jeg har i forrige afsnit om coaching beskrevet, at jeg oplever, at der er forskellige faktorer, som har indflydelse på coachingsamtalen, og at jeg ikke mener, at et coachingforløb kan reduceres til den anvendte teori. Med inspiration fra Duncan og kolleger (2010) kan faktorerne, som har indflydelse på coachingsamtalen, opdeles i coachee-faktorer og behandlingsfaktorer. Coachee-faktorer indebærer blandt andet coachees motivation til at ændre sig og den støtte, eller mangel på samme, som han eller hun får fra omgivelserne, og faktorerne som er nogen, jeg ikke har direkte indflydelse på ved Anders. Ifølge Duncan og kolleger (2010) udgør coachee-faktorer langt størstedelen af udfaldet af coachingforløbet og har markant større betydning end udefrakommende behandlingsfaktorer, som er de faktorer, jeg har indflydelse på i forhold til udfaldet af coachingforløbet. Begrebet, behandlingsfaktorer, dækker over tre forskellige elementer: (1) den anvendte teori, (2) relationen mellem coach og coachee og (3) coachens personlige egenskaber. Duncan og kolleger (2010) skriver, at relationen og coachens personlige egenskaber har væsentlig større indflydelse end forskellige modeller og teorier i forhold til coachees udbytte af forløbet (Duncan et al., 2010). På baggrund af analysen af mine oplevelser, jeg har haft i dette coachingforløb, er jeg blevet klar over, at der var mange forskellige faktorer, som har indflydelse på coachingforløbet. Dog står det meget tydeligt, at særligt opbygningen af relationen mellem coach og coachee er afgørende for at skabe det skrøbelige rum, som er nødvendigt for at få coachee til at åbne sig i tilstrækkelig grad. Havde det således ikke været muligt at skabe dette skrøbelige rum for, i og gennem samtalerne med Anders, ville det sandsynligvis heller ikke have været muligt at få Anders til at åbne sig, og uden den gode relation mellem Anders og jeg, ville Anders (sandsynligvis) ikke have beskrevet sine følelser og frustrationer.

7.1.1 Det skrøbelige rum

Jeg oplever, at det er afgørende for coachingsamtalen, at jeg som coach formår at skabe et skrøbeligt rum mellem Anders og mig. Jeg refererer til *det skrøbelige rum* som en intim sfære, der opstår mellem Anders og jeg, som er præget af gensidig fortrolighed, forståelse, nærvær og ærlighed, der gør det muligt at udtrykke sig uden bebrejdelse. Kritiske spørgsmål blev stillet og modtaget med positive intentioner, med en gensidig forståelse for, at det var for at skabe positiv forandring. Jeg oplever, at opbygningen af relationen var udslagsgivende for at skabe dette skrøbelige rum. Det var først, da vi begge turde at være sårbare, at der opstod noget magisk i samtalen. Det er svært at beskrive, men der opstod en kemi, og der var ikke længere en barriere eller nervøsitet mellem os, men vi kunne begge snakke fra hjertet med gensidig respekt. Jeg følte, at Anders var tryk ved mig, ligesom jeg også var tryk ved at spørge ind til private problemstillinger. For at opbygge relationen og nå hertil var det centralt, at jeg også viste sårbarhed og fortalte noget om mig selv, hvad der med inspiration fra Hill og Knox' (2002) begreb kan kaldes coachens selv-afsløring. Hill og Knox (2002) beskriver selv-afsløringen som værende meget tillidsopbyggende, fordi coachen udleverer noget personligt om sig selv. Ud fra Duncan og kollegers (2010) opdeling er det behandlingsfaktorerne, der er med til at skabe det skrøbelige rum, og det er min oplevelse, at relationen og mine personlige egenskaber har været medvirkende til, at coachee-faktorerne hos Anders kunne udfoldes. Anders beskriver selv, at dét, at jeg fortalte min historie, også var medvirkende til, at han selv åbnede op. Anders påpeger, at min historie også var med til at han skabe nye refleksioner og forståelser af hans egen fortid, og hvis jeg ikke havde fortalt mine historier, så ville vi (formentlig) ikke have skabt mening til de problemer, som begrænsede Anders. Så selv om Duncan og kolleger (2010) tilskriver coachee-faktorerne den største betydning i forhold til udfaldet, så mener jeg, at relationen og skabelsen af det skrøbelige rum har direkte indflydelse på, om coachee-faktorerne overhovedet kommer i spil i forløbet. Hvis ikke Anders ville åbne op om sine følelser, så ville det være ligegyldigt, hvor motiveret han i øvrigt var for at ændre sig, for så ville vi aldrig kunne tale om og arbejde med Anders' problemer. Jeg vil senere i diskussionen beskrive coachee-faktorer hos Anders, og hvordan jeg mener, de kommer i spil i dette coachingforløb.

Min undersøgelse er med til at underbygge Stelters (2014b) påstand om, at der er andre faktorer, der har større indflydelse på coachingsamtalen end den valgte teori. Derfor mener jeg, at vi i litteraturen og undervisningen også bør rette fokus mod relationen og coachens personlige egenskaber, fordi det er coachens egne egenskaber, som er med til at skabe det skrøbelige rum. Disse egenskaber bliver imidlertid ofte overset (McDougall et al., 2015). Jeg tror på, at et bredere fokus på de forskellige

faktorer vil kunne forberede nybegyndercoaches, som mig selv, med bedre redskaber til når vi skal ud i praksis og udøve coaching. Skovholt og Rønnsted (2003) beskriver fra psykologien, at det at skabe relationen mellem coach og coachee er meget vanskeligere, end hvad nybegyndere først antager. De pointerer, at de akademiske færdigheder, vi tilstræber på universitetet, ikke rummer kompleksiteten af at arbejde i praksis, og at de udfordringer, som vi møder som nybegyndere, kan være stressende, hvilket kan være overrumplende, fremkalde præstationsangst og lede til udbrændthed (Skovholt & Rønnsted, 2003). I praksis var mine personlige egenskaber og historie stærkt medvirkende til at opbygge en tillidsfuld relation, og netop en tillidsfuld relation pointerer Sharp og Hodge (2013) og Nesti (2016) er et nøgleaspekt for at få succes i praksis. Mine personlige egenskaber har i dette coachingforløb været særlige brugbare i praksis, da jeg med min baggrund i elitesport kunne lave relaterende selv-afsløringer til Anders' problematikker, da jeg selv har oplevet lignende problemer. Jeg viste gennem mine selv-afsløringer, at jeg har forståelse for Anders og den kultur, han agerer i, hvilket er vigtigt for at opbygge tillid til og nedbryde barrierer. Mark Nesti skriver: "without getting the culture very quickly, the culture will get the sport psychologist, and they will be removed from their post!" (Eubank et al., 2014, p. 32). Min egen baggrund blev derfor anvendt som et redskab i opbygningen af relationen og det skrøbelige rum.

Med det sagt mener jeg stadig, at valget af teori er vigtigt i forhold til coachingsamtalen, for selvom relationen og andre faktorer har indflydelse på samtalen, så kan de ikke stå alene uden et teoretisk fundament (Duncan et al., 2010). Jeg oplever, at coachens selv-afsløring kan anvendes som en naturlig del af tredjegerationscoachings teoretiske fundament, som i forvejen lægger op til, at coachen er medreflekterende gennem coachingsamtalen.

7.2 Tredjegerationscoaching i sportspsykologisk kontekst

Mine selv-afsløringer var både med til at opbygge relationen, men de bidrog også til at få Anders til at opleve, at hans oplevelser var ganske normale, ligesom de var med til at give indsigt i, hvorfor han har oplevet det, han har. At jeg fortalte om mine oplevelser bidrog til, at Anders skabte mening med/i sit eget liv og var med til at give Anders større indsigt i, hvorfor han nogle gange handler, som han gør. Stelter (2011) beskriver, hvordan andres historier i tredjegerationsgruppecoaching kan bidrage til at skabe indsigt hos de lyttende:

... telling stories and listening to one another in the group, the participants cause their life-stories to become meaningful and interrelated. In that sense the story can have an impact both on the storyteller and the group participants who listen to it (p. 127).

Jeg mener med inspiration fra Hill og Knox (2002), at det samme kan lade sig gøre, hvis coachen har relevante oplevelser, som han eller hun kan dele med coachee. Hill og Knox (2002) understreger, at terapeutens (i mit tilfælde coachens) selv-afsløringer ligeledes kan bidrage til at skabe større indsigt hos coachee og normalisere nogle af coachees oplevelser. Jeg mener derfor, at terapeutens/coachens selv-afsløringer bør anvendes aktivt i coachingsamtalerne. Tredjegerationscoaching lægger allerede op til, at jeg som coach kan medreflektere, og Anders beskriver da også, at min medrefleksion har bidraget til yderligere refleksioner, som han ikke selv ville være kommet frem til. Mine egne historier har derfor været et yderligere supplement til at skabe mening. Det er dog vigtigt, som Hill og Knox (2002) ligeledes pointerer, at selv-afsløring anvendes med forsigtighed, og at coachen er sensitiv over for, hvornår det er relevant at bidrage med egne fortællinger i coachingsamtalen. Fx ville en selv-afsløring ikke egne sig, da Anders åbner op omkring, hvorfor han gennem længere tid, har været bitter og følt sig frustreret, og situationen var meget følelsesladet. En selv-afsløring ville i min optik flytte fokus fra Anders' situationer og ikke vise empati for Anders' følelser og frustrationer, som vi i stedet skulle udforske og forsøge at skabe mening omkring. Modsat har selv-afsløringer været brugbare, når jeg har givet resonans til Anders' historie, hvis jeg selv har oplevet noget lignende, som kan underbygge min pointe.

Coachingforløbets udgangspunkt i tredjegerationscoaching har betydet, at jeg i samtalerne har inviteret til at skabe mening og haft fokus på værdier. Derfor har jeg ikke givet Anders nogle specifikke sportspsykologiske redskaber i en traditionel forstand, men forsøgt at få ham til at arbejde med sine værdier og finde ud af, hvornår han er forhindret i at handle på dem. Det har også gjort, at Anders i starten følte, at han manglede redskaber. Tjønndal (2019) kritiserer tredjegerationscoaching for ikke at give anvendelige redskaber, og hun sætter spørgsmålstegn ved teoriens anvendelse i sportslig kontekst. Et af tredjegerationscoachings formål er, at coaching *ikke* skal være præstationsorienteret eller måldrevet, men ifølge Tjønndal (2019) kan netop det være en faldgrube for coaching i sport, da kernen for coaching i sportslig kontekst er at stimulere udviklingen af præstationer og færdigheder (Tjønndal, 2019). Det er imidlertid ikke min oplevelse. Jeg mener tværtimod, at tredjegerationscoaching har sin plads i sportslig kontekst og især med coaching af trænere i elitesport, hvor en del af træernes job er at selektere mellem spillere på daglig basis (Cushion & Jones, 2006). Jeg konfronterede Anders i en coachingsamtale omkring selekteringen og hans værdier, og hvordan han efterlever tillid, når han skal fravælge halvdelen af holdet i forbindelse med kontraktskrivning. Episoden gjorde, at Anders efterfølgende henvendte sig til samtlige spillere, som ikke havde fået kontrakt, med henblik på at forberede dem bedst muligt, så de kunne komme videre til en anden klub og fortsætte deres

udvikling. Han udviste empati for de fravalgte spillere og forsøgte at vise, at han ikke bare ser dem som fodboldspillere eller redskaber i et større spil om medaljer, men at han ser dem som hele mennesker med behov og følelser. De fravalgte spillere havde stadig et halvt år i klubben, og Anders forsøgte at vise de fravalgte spillere, og at han nok skulle hjælpe dem bedst muligt videre. Denne episode står i kontrast til Tjønndals (2019) kritik af tredjegerationscoachings og teoriens anvendelighed i sportslig kontekst. Min oplevelse er ligeledes anderledes end Nestis observationer gennem sine mange års erfaring i elitesportens meget konkurrence- og resultatorienterede kultur, hvor aktørerne ofte er drevet af at ”vinde for enhver pris” (Nesti, 2016). Nesti mener, at for at komme ind og arbejde med atleter i elitesport er det nødvendigt, at coachen tidligt viser sit værd, og kan bidrage til at optimere performance (Eubank et al., 2014), hvilket står i stærk kontrast til Stelters (2012; 2014a; 2016) formulering af, hvad der er formålet med tredjegerationscoaching. Stelter (2012; 2014a; 2016) mener, at tredjegerationscoaching ikke skal tilbyde et quickfix, og at denne type af coaching ikke skal være præstationsorienteret eller have et måldrevet fokus. Jeg oplevede, at jeg med dette teoretiske grundlag var udfordret på ikke bare at falde for fristelsen til at servere brugbare redskaber for Anders i starten af coachingforløbet. I starten italesatte Anders flere gange, at han savnede og var frustreret over ikke at have fået konkrete redskaber. Modsat Nestis (2016) observationer viste jeg ikke tidligt, at jeg kunne bidrage til at optimere Anders’ performance, men jeg viste gennem mine selvafsløringer, at jeg har forståelse for og erfaring med elitesport gennem min egen karriere, hvilket muligvis opvejede de manglende redskaber. Anders havde tillid til, at jeg vidste, hvad der var relevant både fra et fagligt og praktisk synspunkt, og at jeg gennem min egen karriere havde en form for troværdighed. Jeg mener samtidig, at det er vigtigt at pointere, at Anders ikke havde en økonomisk udgift i forløbet. Jeg kan ikke se mig fri fra, at hvis der havde været penge involveret, så kan det være, at Anders ville have droppet forløbet, da han ikke oplevede at få nogen redskaber. Til den anden medrefleksionssamtale efter forløbet pointerer Anders dog, at coachingsamtalerne har været et rum, hvor han kunne puste ud, være nærværende og reflektere over sig selv og sit eget virkelighedsbillede, hvilket har bidraget til, at han ifølge ham selv oplevede at være blevet bedre til at takle modgang og give plads til sine kollegers holdninger. Anders’ beskrivelser minder om det rum, som de medvirkende elitetrænere i Rynne og Malletts (2014) studie manglede. De beskriver, at trænerne mangler et refleksionsrum, som skal bidrage til, at de kan reflektere over sig selv, deres egen praksis og de udfordrende opgaver, de møder i deres arbejde (Rynne & Malletts, 2014). Ifølge Nesti (2010) kan det at være træner i professionel fodbold kan være en ensom position, og at trænerne har et behov for at udvikle evnen til at reflektere over deres beslutninger og personlige kvaliteter, hvilket han påpeger

vil hjælpe trænerne til at præstere maksimalt. Anders og jeg oplever begge at netop det, at jeg ikke har givet ham nogle redskaber, men at han selv har skullet finde svarene har været en af styrkerne ved forløbet. Jeg oplever, at arbejdet med værdier og mening har givet et stærkt fundament og en retning for, hvordan Anders ønsker at være som person og træner. Anders mener, at det har givet ham en stor ro og tryghed. Det er min oplevelse at gennem arbejdet med tredjegerationscoaching, så er Anders blevet mere selvstændig, og min opgave er løbende blevet mere fokuseret på Anders' fodboldpraksis og udvikling, frem for Anders' problemer. Det er mit indtryk at tredjegerationscoachings har været med til at ruste Anders, så han bedre kan håndtere de store udfordringerne i elitesport. Coachingforløbet har stimuleret Anders' refleksion, og opgaverne, som Anders skulle arbejde med fra samtale til samtale, har bidraget til at stimulere Anders' eget engagement i coachingforløbet. Creed og Kendall (2005) beskriver fra psykoterapien, at hjemmearbejde, som bliver fulgt op på til næste samtale, er med til at skabe et bedre udfald for forløbet. Anders har mellem samtalerne skullet afprøve og mærke efter, hvornår hans værdier bliver udfordret i praksis, så han ikke længere handler ud fra dem. Vi har til den efterfølgende coachingsamtale snakket om det og forsøgt at lave nye handlestrategier for, hvad Anders kan gøre anderledes, når han ikke føler, at han kan handle ud fra dem. Dermed bliver det, vi har snakket om i coachingsamtalerne, relateret og afprøvet i forhold til Anders' fodboldpraksis. Dreier (2000) konkluderer, at terapi i virkeligheden primært foregår uden for samtalen, hvor klienterne aktivt forsøger at anvende det, de har lært fra samtalen i deres hverdag: "Clients configure the meaning of therapy within the structure of their ongoing social practice" (Dreier, 2000, p. 253). Min oplevelse er, at jeg med tredjegerationscoachings fokus på værdier har formået at stimulere Anders' refleksion og motivation til at forsøge selv at finde svarene, og dermed har forløbet ikke blot været et quickfix. I starten af coachingsamtalerne spurgte jeg ind til, hvad Anders ønskede at arbejde med på dagen. Det var med til, at Anders selv tog ejerskab for coachingforløbet, og det har desuden stillet krav til Anders' villighed til at arbejde med sig selv, som Duncan og kolleger (2010) beskriver som en afgørende faktor for udfaldet af samtalerne:

it is the client, more so than the therapist or technique, who makes therapy work. The client's abilities to use whatever is offered surpass any differences that might exist in techniques or approaches. Clients use and tailor what each approach provides to address their problems (Duncan et al., 2010, p. 94).

Det er vigtigt at have for øje, at coachee-faktorer er centrale for coachingforløbet, men det er min oplevelse, at tredjegerationscoaching kan være med til at fremme eller stimulere disse faktorer yderligere i coachingforløbet på trods af, at tilgangen skabte frustrationer i starten af coachingforløbet.

8. Konklusion

Dette speciale tager udgangspunkt i problemstillingen, at jeg mener, der mangler bedre beskrivelser af, hvordan coaching udføres i praksis, så nye coaches, som mig selv, er bedre rustet til at skulle udøve coaching i praksis, så har jeg valgt at undersøge følgende problemformulering:

Hvordan opleves et coachingforløb med en eliteungdomsfodboldtræner af coachen og hvordan påvirker forskellige faktorer coachens praksis?

Omdrejningspunktet i problemformuleringen er min oplevelse, som dækker min fulde-kropslige oplevelse, hvilket indebærer sanser, følelser og refleksioner, og det er spørgsmålet, om jeg nogensinde selv vil kunne undersøge denne oplevelse til fulde. Jeg tillod mig med mine abduktive metoder at snuble rundt, og det bidrog til, at jeg var sensitiv overfor fulde-kropslige oplevelse gennem min empirigenerering med den kreativ analytisk undersøgelsesmetode. Jeg har, i min skrivning og genlæsning af gammel såvel som ny litteratur, forsøgt at nuancere mine oplevelser, og i denne analytiske proces er der opstået nye refleksioner om min oplevelse af coachingforløbet, som jeg ikke tror, at jeg blot ville have kunnet tænke mig til. Med den kreative analytiske undersøgelsesmetode nærmede jeg mig min oplevelse.

Min skrivning har bidraget til at nuancere min forståelse af hvilke forskellige faktorer, som jeg oplever har indflydelse på coachingforløbet, og jeg kan konkludere, at der er faktorer, som jeg har indflydelse på og faktorer, som jeg kun i en mindre grad har indflydelse på. De faktorer, som jeg har indflydelse på, har jeg tidligere beskrevet som behandlingsfaktorer, hvilket indebærer relationen mellem coach og coachee, mine personlige egenskaber og det teoretiske fundament, som jeg anvender i coachingsamtalen. Modsat er coachee-faktorer nogle, som jeg kun i mindre grad har indflydelse på under coachingforløbet.

Jeg konkluderer også, at jeg i dette coachingforløb oplever det som nødvendigt at skabe et skrøbeligt rum, hvor coachee kan udtrykke sine frustrationer, følelser og tanker uden at blive bedømt, og hvor han er blevet mødt med empati og forståelse. Jeg oplever, at coach og coachee-relationen samt mine personlige færdigheder var afgørende for at skabe dette rum, som gjorde, at coachee-faktorerne kunne komme til udtryk, og vi kunne bearbejde tidligere frustrationer og negative handlemønstre og ikke mindst skabe rammen for udvikling.

På trods af at jeg oplever, at det ikke er teoretiske faktorer, som skaber det skrøbelige rum, så oplever jeg stadig, at valget af teori er vigtigt for coachingsamtalen, og at de andre behandlingsfaktorer ikke

kan stå alene. Jeg konkluderer derfor, at et tredjegenerationscoachingforløb har bidraget til at skabe mening og bevidsthed om årsagen til dysfunktionelle handlemønstre, hvor vi sammen har skabt mening herom og dertil nye muligheder for at frembringe en ny retning for fremtidige handlinger. Tredjegenerationscoaching har ligeledes bidraget til at skabe refleksion og større bevidsthed hos coachee omkring, hvordan coachee ønsker at være som person, både som privatperson og som fodboldtræner. Jeg oplever, at et tredjegenerationscoachingforløb ikke har bidraget med konkrete redskaber, men at denne teoretiske retning derimod har skabt et stærkt fundament på baggrund af refleksioner, og det har dannet retning for udvikling og selvstændighed. Noget tyder også på, at anvendelsen af tredjegenerationscoaching i coachingforløbet med træneren også har styrket såvel fodboldtræningen som fodboldmiljøet på og omkring holdet.

9. Perspektivering

Jeg vil i dette afsnit betragte mit coachingforløb i et større perspektiv, hvor jeg vil give mit bud på, hvordan opgaven kan have relevans for andre. Herefter vil jeg give et bud på, hvad jeg mener, fremtidig forskning kan beskæftige sig med.

Mit speciale bidrager med, hvordan jeg oplever at udøve coaching i praksis, og jeg konkluderer, at der er flere forskellige faktorer, som har indflydelse på min coaching i praksis; nogle har jeg mere indflydelse på end andre. Jeg vil derfor understrege, at jeg mener, at forskere og undervisere i højere grad bør italesætte bevidstheden omkring forberedelsen og anvendelsen af andre faktorer end blot overvejelserne om, hvilken coachingteori som skal anvendes i praksis. Her tror jeg på, at et fokus på, hvordan relationen mellem coach og coachee opbygges, og hvordan coachen tilstræber sig personlige egenskaber til at gå i felten, vil udstyre nybegyndere med bedre redskaber til at udøve coaching i praksis. Italesættelsen vil kunne ske til forelæsning på universiteter, i lærebøger og i forskningen inden for coaching, og det vil kunne bidrage med flere perspektiver på, hvordan praktikere operationaliserer ikke-teoretiske faktorer i praksis. Jeg tror på, at flere perspektiver vil øge chancen for følelsen af succes hos nybegynder i praksis. Jeg synes, at det vil være interessant, hvis fremtidig forskning foretager et lignende autoetnografisk studie inden for gruppecoaching for at give indsigt i, hvorfor coachen oplever operationaliseringen af de forskellige faktorer med flere coachees, og især hvordan det skrøbelige rum og relationen opbygges mellem dem.

Jeg oplevede, at anvendelsen af tredjegerationscoaching i praksis bidrog til, at vi skabte refleksioner og udvikling hos coachee. Med fokus på værdier skabte det mere ro hos coachee og bevidsthed om, hvordan han ønskede at handle, og det indikerede at have indflydelse på kulturen og spillerne på holdet. Det synes jeg er interessant og kræver yderligere forskning. Det vil kunne åbne op for, at coaching i sportslig kontekst måske bør rettes mod trænere, da trænere er kulturelle ledere og har direkte indflydelse på kulturen. Et coachingforløb med en træner vil derfor måske kunne have indirekte indflydelse på spillerne på holdet, da træneren er med til at præge kulturen på holdet, og kulturen er en underliggende ramme, hvor aktører over tid inkorporer kulturen værdier (Schein, 2010). Et coachingforløb med et værdibaseret fokus på trænere vil derfor også kunne gavne spillerne. Ifølge Rynne & Malletts (2014) er der et behov for coaching blandt professionelle trænere, så de kan reflektere over sig selv, deres udfordringer og egen praksis. Et coachingforløb med en ungdomstræner vil måske kunne styrke talentudviklingen. Møllerløgken og kolleger (2017) pointerer, at trænerens organisering, planlægning og adfærd til træning og i kampsituationer påvirker spillernes motivation og er

med til at forme spillernes færdigheder, deres overbevisninger og glæde ved sporten. Træneren kan være med til at påvirke spillernes personlige udvikling og menneskelige færdigheder i positiv retning, men træneren kan også fremkalde angst og i værste fald bidrage til, at spillere stopper (Møllerløkken et al., 2017). Jeg finder det relevant for fremtidige forskning at undersøge de tendenser, som kommer til udtryk i mit speciale, om et coachingforløb med en træner kan have indvirkning på kulturen på holdet.

Litteraturliste

- Bakhtin, M. (1981). *The dialogic imagination*. Austin, TX: University of Texas Press.
- Bakhtin, M. (1984). *Problems of Dostoevsky's poetics*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (Eds.) (2000). *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Brinkmann, S. (2014). Doing without data. *Qualitative Inquiry*, 20(6), 720-725.
- Brinkmann, S. (2012). *Kvalitativ udforskning af hverdagslivet*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Bruner, J. (2006). Culture, mind and narrative. in J. Bruner, C. F. Feldman, M. Hermansen & J. Mollin, *Narrative learning and culture* (pp.13-24). Copenhagen: Copenhagen Business school.
- Caulley, D. N. (2008). Making qualitative research reports less boring. *Qualitative Inquiry*, 14(3), 424-449.
- Cheney, T. A. R. (2001). *Writing creative nonfiction: Fiction techniques for crafting great nonfiction*. Berkeley, CA: Ten Speed Press.
- Childers, J., & Hentzi, G. (1995). *The columbia dictionary of modern literary and cultural criticism*. New York, NY: Columbia University Press.
- Cooperrider, D. L., Whitney, D., & Stavros, J. M. (2005). *Appreciative inquiry handbook: For leaders of change*. Brunswick: Crown.
- Cox, E., Bachkirova, T., & Clutterbuck, D. (2010). *The complete handbook of coaching*. London: Sage.
- Creed, T. A., & Kendall, P. C. (2005). Therapist alliance-building behavior within a cognitive-behavioral treatment for anxiety in youth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 498-505.
- Crotty, M. (1998). *The foundations of social research: Meaning and perspective in the research process*. London: Sage Publications.
- Cushion, C., & Jones, R. L. (2006). Power, discourse, and symbolic violence in professional youth soccer: The case of albion football club. *Sociology of Sport Journal*, 23(2), 142-161.
- Dalsgaard, S. (2018, ikke publiceret). Kunsten at skabe tillid – et forskningsbaseret coachingforløb med en professionel ungdomstræner i fodbold og en nybegynder coach.
- Dalsgaard, S. (2018, ikke publiceret). Arbejdsblade: Kunsten at skabe tillid – et forskningsbaseret coachingforløb med en professionel ungdomstræner i fodbold og en nybegynder coach.
- Dewey, J. (1933). *How we think*. Boston, MA: D.C. Heath & Co Publishers.
- Dreier, O. (2000). Psychotherapy in clients' trajectories across contexts. In C. Mattingly & L. Garro (Eds.), *Narrative and the cultural construction of illness and healing* (pp. 237-258). Berkeley, CA: University of California Press.
- Duncan, B. L., Miller, S. D., Wampold, B. E., & Hubble, M. A. (Eds.) (2010). *The heart and soul of*

change: Delivering what works in therapy. Washington, DC: American Psychological Association.

- Ellis, C. (2004). *The ethnographic I: A methodological novel about autoethnography.* Walnut Creek, CA: AltaMira Press.
- Eubank, M., Nesti, M., & Cruickshank, A. (2014). Understanding high performance sport environments: Impact for the professional training and supervision of sport psychologists. *Sport and Exercise Psychology Review, 10*(2), 30-37.
- Frank, A.W. (2010). *Letting stories breathe.* Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Fletcher, D., & Arnold, R. (2011). A qualitative study of performance leadership and management in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 23*, 223-242.
- Fletcher, D., & Wagstaff, C. R. D. (2009). Organizational psychology in elite sport: Its emergence, application and future. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 427-434.
- Giacobbi, P. R., Poczwardowski, A., & Hager, P. F. (2005). A pragmatic research philosophy for applied sport psychology. *Journal of the Sport Psychologist, 19*, 18-31.
- Grant, A. M., & Stober, D. R. (2006). Introduction. In D. R. Stober & A. M. Grant (Eds.) *Evidence based coaching handbook.* (pp. 1 - 14). Hoboken, NJ: John Wiley
- Greve, L. (2011). *Den gode præstation: Akademisk mundtlig fremstilling og personlig kommunikation.* Gylling: Narayana Press.
- Gould, D., Greenleaf, C., Guinan, D., & Chung, Y. (2002). A survey of U.S. Olympic coaches: Variables perceived to have influenced athlete performances and coach effectiveness. *The Sport Psychologist, 16*, 229-250.
- Gørtz, K. & Mejlhede, M. (2015). *Protreptik i praksis - få væsentlige samtaler at lykkes.* København: Jurist- og Økonomforbundets Forlag.
- Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences, 23*, 1129-1141.
- Harris, R. (2011). *ACT teori og praksis. Acceptance and commitment therapy.* København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Henriksen, K., Hansen, J., & Diment, G. (2011). Professional philosophy: Inside the delivery of sport psychology service at team denmark. *Sport Science Review, 20*, 5-21.
- Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. (2010). A holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of Sport and Exercise, 11*, 212-222.
- Henriksen, K. (2015). Træneren som kulturel leder. In N. N. Rossing, K. Ryom, K. Henriksen *Talentudvikling i sport. Reflekterede organisationer, gode teams og stærke atleter* (pp. 21-35). Aalborg: Aalborg Universitetsforlag.
- Hill, C. E., & Knox, S. (2002). "Self-disclosure". in John C. Norcross (Eds.) *Psychotherapy relationships that work: Therapist contributions and responsiveness to patients* (pp. 255-265). New York, NY: Oxford University Press.

- Hogue, A., Dauber, S., Samuolis, J., & Liddle, H. A. (2006). Treatment techniques and outcomes in multidimensional family therapy for adolescent behavior problems. *Journal of Family Psychology, 20*, 535-543.
- Kelly, S., Thelwell, R., Barker, J. B., & Harwood, C. G. (2018). Psychological support for sport coaches: an exploration of practitioner psychologist perspectives, *Journal of Sports Sciences, 36*,16, 1852-1859.
- Kirkeby, O. F. (2009). *The new protreptic – the concept and the art*. Copenhagen: Copenhagen Business School Press.
- Kirkeby, O. F. (2016). *Protreptik: Selvindsigt og samtalepraksis*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Kristiansen, E., & Roberts, G. C. (2010). Young elite athletes and socialsupport: Coping with competitive and organizational stress in “Olympic” competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20*, 686–695.
- Larsen, C. H. (2017). Bringing a knife to a gunfight: A coherent consulting philosophy might not be enough to be effective in professional soccer, *Journal of Sport Psychology in Action, 8*,2, 121-130.
- Lewis, J., *et al.*, 2014. Generalizing from qualitative research. In J. Ritchie, J. Lewis, C. McNaughton Nicholls, and R. Ormston (eds). *Qualitative research practice*. London: Sage, 347-366.
- Martin, L. J., & Eys, M. A. (2018). Setting the conditions for success: A case study involving the selection process for the canadian forces snowbird demonstration team. *Journal of Applied Sport Psychology, 31*,1, 116-133.
- McDaugall, M., Nesti, M.S. & Richardson, D. J. (2015). The challenges of sport psychology delivery in elite and professional sport: Reflections From experienced sport ssychologist. *Sport Psychologist, 29*(3). 265-277.
- Menand, L. (2002). *The metaphysical club*. London: Flamingo.
- Mohacsy, I. (1995). Nonverbal communication and its place in the therapy session. *The Arts in Psychotherapy, 22*,1, 31-38.
- Moltke, H. V. & Molly, A. (2009). *Systemisk coaching: En grundbog*. Dansk Psykologisk forlag.
- Møhl, B. & Kjølbye, M. (2013). *Psykoterapiens abc*. København: Psykiatrifonden.
- Møllerløgken, N. E., Lorås, H., & Pedersen, A. V. (2017). A comparison of players’ and coaches’ perceptions of the coach-created motivational climate within youth soccer teams. *Frontiers in Psychology, 8*, 1-10.
- Nesti, M. (2004). *Existential psychology and sport: Theory and application*. London: Routledge.
- Nesti, M. (2010). *Psychology in football. Working with elite and professional players*. Oxon: Routledge.
- Nesti, M. (2016). Working within Professional Football. In R. J. Schinke & D. Hackfort *Psychology in professional sport and the performing arts. Challenges and strategies*, pp. 192-204. Oxon: Routledge.

- Palmer, S. & Whybrow, A. (2008). *Handbook of coaching psychology*. Abingdon, Oxon: Routledge.
- Reade, I., Rodgers, W., & Hall, N. (2008). Knowledge transfer: How do high performance coaches access the knowledge of sport scientists? *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(3), 319–334.
- Reason, P. (2003). Pragmatist philosophy and action research. *Action Research*, 1(1), 103-123.
- Richardson, L., and St. Pierre, E. (2005). Writing: a method of inquiry. In N.K Denzin and Y. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research*. London: Sage, 818-838.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 22, 95-103
- Rorty, R. (1979). *Philosophy and the mirror of nature*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rorty, R. (1989). *Contingency, irony, and solidarity*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rorty, R. (1990). Introduction: Pragmatism as anti-representationalism. In J.P. Murphy, *Pragmatism: From peirce to davidson*. Boulder, CO: Westview Press
- Rorty, R. (1999). *Philosophy and social hope*. London: Penguin Books.
- Rynne, S. B., & Mallett, C. J. (2014). Coaches' learning and sustainability in high performance sport. *Reflective Practice*, 15(1), 12–26.
- Schein, E. (2010). *Organizational culture and leadership*. San Fransisco, CA: John Wiley and Sons.
- Sharp, L. A., & Hodge, K. (2013). Effective sport psychology consulting relationships: Two coach case studies. *The Sport Psychologist*, 27(4), 313-324.
- Skovholt, T. M., & Rønnested, M. H. (2003). Struggles of the novice counselor and therapist. *Journal of Career Development*, 30,1. 45-58.
- Smith, B. (2017). Generalizability in qualitative research: Misunderstandings, opportunities and recommendations for the sport and exercise sciences. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 10(1), 137-149.
- Smith, B., McGannon, K. R., & Williams, T. (2016). Ethnographic creative non-fiction: Exploring the what's, why's and how's. In L. Purdy & G. Molner (Eds.), *Ethnographies in sport and exercise* (pp. 59-73). London: Routledge.
- Smith, B., & McGannon, K. R. (2017). Developing rigor in qualitative research: Problems and opportunities within sport and exercise psychology, *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 1 – 21.
- Smith, H. A. (1979). Nonverbal communication in teaching. *Review of Educational Reseach*. 49, 4, 631-672.
- Spinelli, E. & Horner, C. (2008). An existential approach to coaching psychology. In S. Palmer & A. Whybrow (Eds.) *Handbook of Coaching Psychology* (pp. 118-132). Abingdon, Oxon: Routledge.
- Stelter, R. (2007). Coaching: a process of personal and social meaning making. *International Coaching Psychology Review*, (2), 191-201.

- Stelter, R., Nielsen, G. & Wikmann, J. (2011). Narrative-collaborative group coaching develops social capital: a randomised control trial and further implications of the social impact of the intervention. *Coaching: Theory, Research and Practice*, 4(2), 123–137.
- Stelter, R. (2012). *Tredje generations coaching - en invitation til nytænkning og faglig udvikling*. Viborg: Dansk Psykologisk Forlag.
- Stelter, R. (2014a). Third generation coaching: Reconstructing dialogues through collaborative practice and a focus on values. *International Coaching Psychology Review*, 9(1), 51-66.
- Stelter, R. (2014b). Fremtidsdrømme: Hvilken vej bør coaching gå? In K. Gørtz & T. Gaihede, *Coaching i nyt perspektiv: en metodebog* (pp. 21 – 32). København: Hans Reitzels Forlag.
- Stelter, R. (2015). “I tried so many diets, now I want to do it differently”- A single case study on coaching for weight loss. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 10,1, 1-13.
- Stelter, R. (2016). *Kunsten at dvæle i dialogen*. Viborg: Dansk Psykologisk Forlag.
- Sparkes, A. C., & Smith, B. (2014). *Qualitative research methods in sport, exercise and health, from process to product*. London: Routledge.
- Spry, T. (2011). Performative autoethnography critical embodiments and possibilities. In N. K. Denzin, & Y. S. Lincoln (Eds.), *The sage handbook of qualitative research* (pp. 497-511). Thousand Oaks, CA: Sage.
- St. Pierre E., A. (2017). Deleuze and Guattari’s language for new empirical inquiry. *Educational Philosophy and Theory*, 49,11, 1080-1089.
- St. Pierre, E. A. & Jackson, A. Y. (2014). Qualitative data analysis after coding. *Qualitative Inquiry*, 20(6) 715–719.
- Søholm, T. M., Storch, J., & Clemensen, J. (2004). Coaching - at være gamemaster. In S. Hildebrandt (Ed.) *Strategi og ledelse, Børsens Ledeshåndbøger*. København: Børsen Forum A/S.
- Thelwell, R. C., Weston, N. J. V., Greenlees, I. A., & Hutchings, N. V. (2008). Stressors in elite sport: A coach perspective. *Journal of Sports Sciences*, 26, 905-918.
- Thelwell, R. C., Weston, N. J. V., & Greenlees, I. (2010) Coping with stressors in elite sport: A coach perspective, *European Journal of Sport Science*, 10,4, 243-253.
- Thelwell, R. C., Wagstaff, C. R. D., Chapman, M. T., & Kenttä, G. (2017). Examining coaches' perceptions of how their stress influences the coach–athlete relationship. *Journal of Sports Sciences*, 35(19), 1928-1939.
- Thelwell, R. C., Wagstaff, C. R. D., Rayner, A., Chapman, M., & Barker, J. (2017). Exploring athletes' perceptions of coach stress in elite sport environments. *Journal of Sports Sciences*, 35(1), 44-55.
- Tomm, K. (1988). Interventive interviewing: Part III. Intending to ask lineal, circular, reflexive or strategic questions? *Family Process*, 27, 1-15.
- Tjørndal, A. (2019, February 13). New book on general coaching, of some interest for sports coaches. Retrieved from https://idrottsforum.org/tjoann_stelter190213/

White, M. (2006). *Narrativ praksis*. København: Hans Reitzels Forlag.

Whitmore, J. (2002). *Coaching for performance*. London: Nicholas Brealey Publishing.