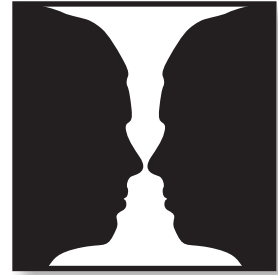


# Coaching psykologi

www.coachingpsykologi.org



## Visualiseret mestring

Af Stephen Palmer

*Artiklen beskriver visualiseret mestring (coping imagery), som er en anerkendt visualiseringsteknik. Visualiseret mestring kan reducere stress og forøge selvtillid samt præstationsevne før udfordrende situationer.*

**Nøgleord:** Visualiseret mestring, visualisering, stress reducere, forøget præstation.

**V**isualiseret mestring er en teknik hvor klienten visualiserer sig selv mestre en svær, præstationskrævende og/eller stressfuld situation (se Palmer og Cooper, 2007). Visualiseringen er realistisk, da klienten forestiller sig selv håndtere den udfordrende situation eller problemet på passende, men ikke perfekt vis. Det er vigtigt at den visualiserede mestring udvikles i nøje overensstemmelse med og afpasset klientens fornemmelse for egne evner. Det drejer sig altså ikke om en visualisering af at overgå egne evner. Visualiseret mestring kan reducere stress og forøge præstationer samt selvtillid, før udfordrende situationer.

I løbet af coachingsessionen, kan coach og klient udvikle og udføre visualiseret mestring, ved at gennemføre fire adskilte trin. Det femte trin er en

praksis opgave, som udføres af klienten imellem coachingsessionerne:

**Trin 1:** Coach og klient diskuterer den kommende situation som klienten oplever som udfordrende.

**Trin 2:** Coach og klient noterer på papir eller tavle de aspekter af situationen, som klienten oplever som mest udfordrende.

**Trin 3:** Coach og klient udvikler måder, hvorpå disse udfordringer kan håndteres. (NB: Coachen bør ofte assistere klienten i udviklingen af nye handle-mæssige og kognitive strategier)

**Trin 4:** Klienten visualiserer gelinde sig selv i den udfordrende situation. Klienten forestiller sig langsomt at håndtere hver beskrevet udfordring. Denne procedure gentages tre eller fire gange i løbet af sessionen. Nogle klienter profiterer af at coachen første gang "taler klienten igennem"

forestillingsøvelsen, visualiseringen. (En lydoptagelse kan foretages af denne del af sessionen, som kan anvendes senere af klienten, se trin 5)

**Trin 5:** Trin fire øves dagligt. Det er vigtigt at klienten planlægger et bestemt tidspunkt for øvelse af visualiseret mestring, da øvelsen ellers ofte undlades af klienten i hverdagen. Når klienten bliver stresset af tanken om den kommende situation eller udfordring, kan dette også tjene som mulighed for at anvende den visualiserede mestringsøvelse.

## Case eksempel

(tilpasset efter Palmer et al., 2003, pp.46-47)

Robert skulle holde et oplæg den følgende uge. Han havde påtrængende forestillinger om sig selv, stående foran publikum og opleve at han hverken kunne huske præsentationen eller tale. Han anvendte visualiseret mestring for at modvirke de påtrængende forestillinger og opbygge sin selvtillid. Først visualiserede han sig selv forberede præsentationen og skrive sine nøgleord på kort. Han forestillede derefter sig selv ankomme en time før præsentationen for at tjekke at overheadprojektoren fungerede, gennemgå sin præsentation i rummet og derefter stå foran publikum og lave præsentationen. Han visualiserede sig selv, glemme hvad han skulle sige, men også at komme videre hurtigt, ved at se på kortet med nøgleord. Efter at have forestillet sig dette scenarium 10 gange, følte han sig mere selvsikker og var klar over at han kunne håndtere situationen og lave en acceptabel præsentation.

## Kommentar

Det er en relativt nem opgave at anvende en overheadprojektor. Havde Robert i stedet tænkt sig at anvende en powerpoint præsentation og var uerfaren med at anvende en sådan, kunne coachen have instrueret ham i at anvende power point programmet i løbet af coachingsessionen. I nogle sammenhænge kan klienten øve hele den handle-mæssige komponent med coachen, eksempelvis kan man ved hjælp af et rollespil øve at holde en god tale. Visualiseret mestring kan derfor anvendes til at hjælpe klienten med at håndtere frygtede problemstillinger, også udenfor coachingsessionen. Artiklen er oversat fra engelsk til dansk af psykolog Anna Imer.

## Kontakt



Stephen Palmer  
Centre for Coaching  
Broadway House, 3 High  
Street, Bromley, Kent BR1 1LF  
E-mail: [dr.palmer@  
btinternet.com](mailto:dr.palmer@btinternet.com)

## Referencer

- Palmer, S. Cooper, C & Thomas, K. (2003). *Creating a balance: Managing stress*. London: British Library
- Palmer, S. & Cooper, C. (2007). *How to deal with stress*. London: Kogan Page.