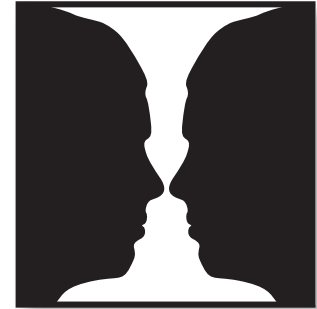


Coaching psykologi

www.coachingpsykologi.org

<https://doi.org/10.5278/ojs.cp.v9i1.6414>



Visualisering

Af Stephen Palmer

Abstract

I en kort og fyndig form præsenterer denne artikel "coping imagery", som er en anerkendt visualiseringsteknik. På dansk kan udtrykket visualiseret mestring anvendes, som er en enkel og brugbar metode, der kan reducere stress og forøge selvtillid samt præstationsevne før udfordrende situationer.

Keywords: Visualisering, Visualiseret mestring, stress reducering, forøget præstation

Visualisering er en velkendt teknik, hvor coachee visualiserer sig selv mestre en svær, præstationskrævende og/eller stressfuld situation (se Palmer og Cooper, 2007). Deraf benævnen visualiseret mestring. Det er afgørende at visualiseringen er realistisk, da coachee forestiller sig selv håndtere den udfordrende situation eller problemet på passende, men ikke perfekt vis. Det er endvidere af stor betydning at den visualiserede mestring udvikles i nøje overensstemmelse med og er afpasset coachee's fornemmelse for egne evner. Det drejer sig altså ikke om en visualisering med henblik på at overpræstere eller at overgå egne evner.

Praksis og undersøgelser har vist at visualiseret mestring kan reducere stress og forøge præstationer samt selvtillid, før udfordrende situationer mødes i hverdagen.

I løbet af coachingsessionen, kan coach og coachee udføre visualiseret mestring, ved at gennemføre fire distinkte og nøje adskilte faser.

Visualiseringens fem faser

Metoden består af fire klart adskilte faser. Den femte fase er Praktisk opgave eller en opgaves som skal udføres i praksis, som udføres af coachee imellem de enkelte coaching sessioner. Nedenfor vil de fem faser blive beskrevet så konkret som muligt.

Fase 1: Coach og coachee diskuterer den kommende situation som coachee oplever som udfordrende.

Fase 2: Coach og coachee noterer på papir eller tavle de aspekter af situationen, som coachee oplever som mest udfordrende.

Fase 3: Coach og coachee udvikler måder, hvorpå disse udfordringer kan håndteres. Samtalen fortsætter indtil det fremtræder klart at coachee kan gennemføre de valgte løsningsmuligheder. F.eks. kan SMARTe mål anvendes til denne øvelse (NB: Coachen bør ofte assistere coachee i udviklingen af nye handle- og tanke-mønstre og tanke- og handlestrategier).

Fase 4: Coachee visualiserer stille og roligt sig selv ind i den udfordrende situation. Coachee forestiller sig langsomt at håndtere hver enkelt af de beskrevne udfordringer. Denne procedure gentages tre eller fire gange i løbet af coachingsessionen. Nogle coachee profiterer af at coachen første gang ”taler coachee igennem” forestillingsøvelsen, visualiseringen. (En lydoptagelse kan foretages af denne del af sessionen, som kan anvendes senere og selvstændigt af coachee, se trin 5)

Fase 5: Fase fire øves dagligt. Det er vigtigt at coachee planlægger et bestemt tidspunkt for øvelse af visualiseret mestring, da øvelsen ellers ofte undlades af coachee i hverdagen. Når coachee 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 selvtilid. 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.

Diskussion

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 coachee 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 coachee med at håndtere frygtede problemstillinger, også udenfor coachingsessionen.

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.

Kontakt



Stephen Palmer
Wales Academy for Professional Practice and Applied Research,
University of Wales Trinity Saint David,
Carmarthen Campus,
College Road,
Carmarthen,
Wales.
SA31 3EP
Email: stephen.palmer@uwtsd.ac.uk

Stephen Palmer

Prof Stephen Palmer PhD is Professor of Practice at the Wales Academy for Professional Practice and Applied Research. He is an APECS Accredited Executive Coach and Supervisor, International Society for Coaching Psychology (ISCP) Accredited Coaching Psychologist and Supervisor, and a Chartered Psychologist. He is Adjunct Professor of Coaching Psychology at Aalborg University, Denmark. He is President and Fellow of the ISCP and former President and Honorary Fellow of the Association for Coaching.