



# Coach dig selv og bliv en bedre leder

Mange tror, at coaching kun handler om at coache andre eller gennemgå et forløb hos en professionel coach. Men det er også ret enkelt og effektivt at coache sig selv, mener erhvervscoachen Susie Lynge, der her giver konkrete værktøjer til selvcoaching.

Af Tanja Aas



**S**elvcoaching kan ofte være måden at få overblik over og løse sine udfordringer som leder – hvad

enten det er teamet, der ikke præsterer som ønsket, eller karrieren, der ikke rykker. Det mener erhvervscoach Susie Lynge, der har specialiseret sig i at undervise ledere i, hvordan de kan bruge coaching til



Susie Lynge



**NETVÆRK UDVIKLER**  
I løbet af 2011 lancerer Lederne det virtuelle netværk LederNetværk, hvor du kan skabe og vedligeholde relationer til andre ledere og udvikle dig i forhold til både dine daglige ledelsesudfordringer og din karriere på længere sigt. Hold dig opdateret om LederNetværk på [www.lederne.dk/leder-netvaerk](http://www.lederne.dk/leder-netvaerk).

at styrke deres lederstil og dem selv personligt.

De grundlæggende principper i coaching handler om at låse op for faste tankemønstre og skabe refleksion om mulig-

heder, der baner vejen for konkret handling i forhold til det ønskede mål. Selvcoaching handler om at stoppe op og stille sig selv nogle få åbne spørgsmål om sin udfordring, at man presser sig selv til

at se flere forskellige løsninger og overveje, hvad man konkret har brug for på vejen mod målet.

- Jeg møder mange ledere, der skal prioritere mellem vigtige opgaver og er udfordret af den tid, de har til rådighed. I en presset situation opleves alle opgaver ofte lige vigtige, og det bliver svært at handle. Men hvis man coacher sig selv, vil det skabe overblik over, hvad der er vigtigst at prioritere lige



## Guide til selvcoaching

Brug Susie Lynges guide til selvcoaching i forhold til såvel daglige ledelsesudfordringer som mere langsigtede ønsker for karrieren.

- 1) Hvad er din største udfordring eller vigtigste mål lige nu?
- 2) Hvad vil konkret være anderledes, når du lykkes med det, du ønsker?
- 3) Hvad er dine bedste idéer til handlinger og løsninger?
- 4) Hvilken af idéerne tror du mest på?
- 5) Hvad har du konkret brug for?
- 6) Hvem i dit netværk kan hjælpe dig?
- 7) Hvem er den første, du kontakter?
- 8) Hvad gør du helt konkret nu?

nu, og hvordan der skal handles, siger hun.

Det kræver, at man tager sig tid til at fokusere på sine ønsker og mål, selv om tiden kan være knap. Men fem-ti minutters refleksion over morgenkaffen eller på en gåtur i frokostpausen kan sagtens gøre det, forsikrer Susie Lynge, der oplever, at deltagerne på hendes kurser kommer op med konkrete handlingsplaner på blot et kvarters coaching af hinanden.

## Netværk som en del af selvcoaching

Susie Lynges oplever, at mange

ledere føler sig alene med de daglige beslutninger. Alligevel afholder de sig fra at søge sparring i deres netværk – også i situationer, hvor det havde været det bedste for både dem selv og deres medarbejdere, er hendes erfaring.

- At netværke er meget mere end at anbefale hinanden til nye job. Det skal bruges i mange flere situationer – eksempelvis som en del af det at coache sig selv, så man finder konstruktive løsninger og ny viden, som fører en langt hurtigere i mål, end hvis man havde fortsat alene, mener hun. ①

[tnej@lederne.dk](mailto:tnej@lederne.dk)

### OM SUSIE LYNGE

- Certificeret business coach i executive coaching fra Confex Coaching Academy
- Konsulent og coach for blandt andet Netværk Danmark, Finanssektorens Uddannelsescenter og underviser på kurset "Coaching i organisationer" hos Lederne
- Medlem af ICF - International Coach Federation