

# First  
mover

IDÉRIGDOM • KOMBINATIONSEVNE • VOKSEVÆRK

No. 24 / first-mover.dk

PERNILLE LIV

Kunst med funktion og dedikation

SIMON AGGER

Have a plan!

DORTHE WALBUM

Lev af din kreativitet

MASTERC OACHEN  
SØREN KJÆR

- nå målet med den rette mentalitet

Scan koden og få  
First Mover direkte  
i din postkasse



# KOM UDEN OM MÅLVOGTEREN

– med den rette mentalitet

Du kan uden tvivl liste en række forhindringer op, der gør, at du ikke kan nå dit mål om at få den lederstilling, løbe det halvmaraton, søge den nye stilling eller starte din egen virksomhed. Målvogteren er simpelthen for stor, og du kan ikke komme uden om ham.

Mastercoach Søren Kjær, der er stifter og ejer af XCOACH, arbejder med at nå den positive og styrkende mentalitet, der viser dig vejen uden om mål-vogteren. For vejen er der.

Coaching hjælper dig til at få klarhed over dine mål og få skabt handleplaner, der fører dig derhen. Nogle gange ændrer målet sig, og det sker faktisk også, at du finder ud af, at du slet ikke ønsker det, du tror eller i den form, du forestiller dig.

- Som coach finder jeg frem til, hvor du vil hen, hvorfor og hvad der motiverer dig. Jeg hjælper dig også med at få gjort op med dine forhindringer, men løsningerne har du selv. Du ser andre perspektiver, nye alternativer og får værktøjer til handling, men du skal selv gøre arbejdet, fortæller Søren Kjær.

XCOACH anvender ofte Performancehjulet til at visualisere for virksomheder, hvilke elementer der skal være til stede, for at medarbejderne kan performe 100%.

Virksomheder har som regel styr på 3 af elementerne, men får ikke sat fokus på mentaliteten, og det er helt afgørende for trivsel, arbejdsglæde og præstation.

- Jeg arbejder på at udvikle mentaliteten i en positiv retning, så du kan nå dine mål. Eksempelvis kan det at tale dårligt til og om hinanden være totalt ødelæggende for gode planer om vækst og udvikling. En positiv mentalitet og tankegang er simpelthen det element, der giver hurtigst forandring og giver resultater - både for virksomheden og for den enkelte, fortsætter han.

## MÅLET KAN ÆNDRE SIG

- Reelle forhindringer kan i nogle tilfælde betyde, at målet ændrer sig. For eksempel bliver ham, der gerne vil i gang med at løbetræne for at blive sund og styrke sin krop, fældet

af et dårligt knæ. En reel forhindring. Men han kan opnå den samme følelse af sundhed og styrke ved at ændre sit mål til at spille vandpolo, siger Søren Kjær.

- Der vil ofte også være en række forhindringer, der ved et "ærlighedscheck" nok ikke er reelle. Vi kan kalde dem overfladeforhindringer. Det er ting som, jeg har ikke tid, ikke nok penge, jeg kender ikke nogen, det kan jeg ikke finde ud af osv. De viser sig næsten altid at være bekvemmelige undskyldninger, du bruger for at undgå at være ærlig. Jeg hjælper med at sortere de overfladeforhindringer fra og derved finde frem til de reelle forhindringer og få lavet en plan til at håndtere dem, forklarer han.

Motivationen er den drivkraft, der får dig til at handle og udføre. - Vi kan have et ønske om at ville have noget, eller ønsket om at komme væk fra noget. Det kan være motive-rende at have et mål om at starte egen virksomhed, fordi du ønsker frihed. Men det kan være ligeså motiverende at starte egen virksomhed, fordi du ønsker at komme væk fra, at nogen skal bestemme over dig. Begge dele er fint og kan føre dig i mål - bare du er bevidst om det og har værktøjerne til at arbejde med det, fortæller Søren Kjær.

## 3 KRAV TIL DINE MÅL:

### 1. Positivt

*Lad målet være et ønske om ro, energi og overskud frem for et mål om ikke at være stresset.*

### 2. Realistisk

*Klare nederlag virker demotiverende.*

### 3. Målbart

*Fremgang øger motivationen.*



## SLIP FORHINDRINGERNE

Coaching kan også hjælpe dig til at give slip på det, der holder dig tilbage. - Jeg møder ofte mennesker, der ikke er bevidste om, at de faktisk holder rigtig godt fast i det, der forhindrer dem og er bange for at give slip på det. De kan have følelsen af at miste noget, hvis de giver slip – og kan ikke forholde sig til, hvem de vil være uden denne del. Eksempelvis kan en del rygere frygte ikke at kunne slappe af og ikke at kunne have det sjovt og hyggeligt til fester, hvis de stopper med at ryge, siger Søren Kjær.

Meget af det vi er bange for at få eller blive, har eller er vi ofte allerede. - Jeg havde engang en singlepige til en session, der gerne vil have en kæreste, men var bange for at gøre noget ved det. For hvis hun fik en kæreste, kunne han jo forlade hende – og så ville hun føle sig ensom og alene. Da jeg så spurgte, om hun nu, som singlepige, kunne føle sig ensom og alene, svarede hun ja. Så giver det mening for dig at være bange for at få noget, du allerede har, spurgte jeg.

## FLYT UD AF OFFERKÆLDEREN

XCOACH oplever mange, der lider af den såkaldte offermentalitet. De kan have en følelse af ikke at være OK, og at der skal komme nogen og gøre ét eller andet. Måske føler de sig overset og mangler anerkendelse og har et ønske om at chefen, kæresten, mor eller en anden skal gøre noget. De ved bare ikke hvad.

- Men ofte er vi ikke klar over, at vi laver regler for os selv for, hvordan chefens anerkendelse skal udføres, og hvilke blomster kæresten skal købe, hvilken farve og hvor meget de skal koste. Prøv selv at tænke over, om en buket købt på en tankstation til 30 kr. vil give dig samme følelse som en buket fra en blomsterhandler til 250 kr.?, spørger Søren Kjær.

Det kan til tider blive et ret kompleks sæt af regler og underregler, som måske hverken er rimelige eller realistiske at forvente, at andre skal stille op til. I stuen findes bytteetagen, hvor du forventer noget for noget. Hvis du arbejder mere, forventer du at få mere i løn. Hvis jeg putter børnene, forventer jeg, at du vasker op. Man bytter. Men det er stadig en udfordring på samme måde som at bo i kælderens, fordi nogen skal gøre ét eller andet.

Den sidste etage er penthouselejligheden, hvor du kun giver og ikke forventer noget igen. Lejligheden har den fantastiske udsigt, og du kan meget nemmere se verden herfra og møde den, som den er. - I mit arbejde med mennesker viser jeg dem næsten altid dette perspektiv og opfordrer dem til at prøve det af. Prøv at giv verden, det du selv har brug for – uden at forvente noget igen, foreslår Søren Kjær.



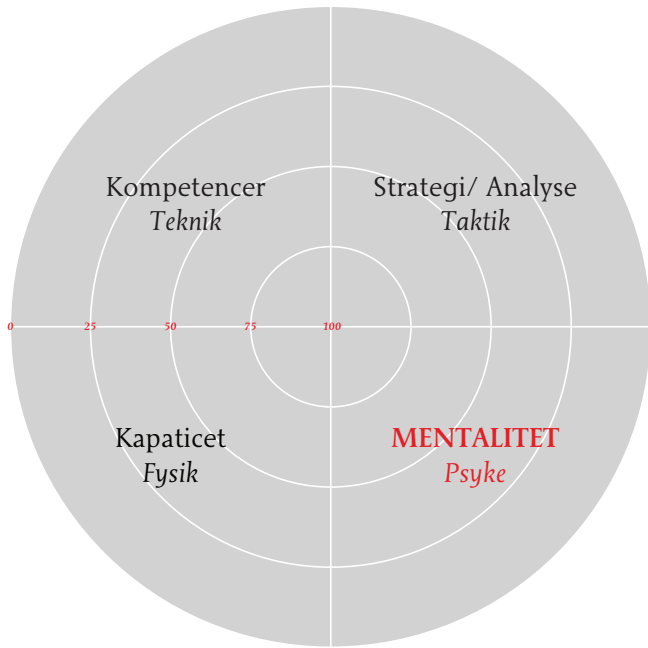
*Søren Kjær er Mastercoach fra Manning Inspire og arbejder med business coaching, workshops, kurser, foredrag og 1:1 forløb. Derudover er han certificeret hypnotisør og hypnoterapeut.*

### Opnåede mål

- Flere gange dansk mester i judo
- Flere gange nordisk mester i kunstflyvning
- Pilot - sports-/kunstflyvning og privatfly, L29 jet

*Se videoen om, hvordan det lykkedes Søren Kjær at importere en russisk jetjager og få den i luften i Danmark på [www.xcoach.dk](http://www.xcoach.dk)*

Af: Alice Jensen



## PERFORMANCEHJULET

Performancehjulet indeholder de 4 elementer, der skal være til stede, for at du kan præstere 100%.

I sportens verden har man i mange år været bevist om og aktivt arbejdet med de 4 elementer:

Teknik – Fysik – Taktik – Psyke.

Tænk på Caroline Wozniacki. Hun skal vide, hvordan teknikken er i tennis, hendes fysiske form skal være i top, hun skal kunne lægge en taktik for spillet, og hun skal have en stærk psyke for at være én af verdens bedste tennisspillere.

De samme elementer skal være til stede, når du præsterer på arbejdet, og når arbejdspladsen skal skabe de forhold, der skal til for at medarbejderne kan performe og skabe vækst.

## STOP LIDELSESFILMEN

Mange har en tendens til at stå i nuet og forestille sig fremtidens lidelse på baggrund af erfaringer fra fortiden. - Forestil dig at du lige er blevet fyret. Nu har du to valg og to perspektiver at se det fra:

**A:** at sætte lidelsesfilmen på, hvor handlingen er en afvist, udskudt, overflødig person, der skal kæmpe sig gennem tilværelsen og forsøge at finde et nyt job i en verden, hvor der INGEN job er.

**B:** at sætte filmen på, hvor handlingen er en person, der pludselig får den gave at være fri til at kunne tænke helt nye og kreative tanker. At det at miste det job lige var det, der skulle til, for at du tog beslutningen om at starte for dig selv eller skifte job til noget, der virkelig inspirerer.

- Problemet med at afspille lidelsesfilmen er, at du mister dine ressourcer. Det slår din kreativitet ihjel. Der er ingen idé i at afspille lidelsesfilmen igen og igen, fordi du ikke ved, hvad der vil ske om 2 minutter, 10 timer eller 8 dage, uddyber Søren Kjær.

- Positivitet har en tæt sammenhæng med det at handle, komme fremad og påvirke fremtiden. Der er stor sandsynlighed for, at det, du tænker og forestiller dig, også er det, du får. I bund og grund handler det om, at vi selv kan ændre vores mentalitet til noget positivt og konstruktivt, slutter han.

XCOACH er for alle og handler om dig som menneske, uanset om du er leder, medarbejder, selvstændig eller er på vej mod nye mål. Læs mere på [www.xcoach.dk](http://www.xcoach.dk)

