

Forhindringer - vaner - bryde mønstre og dermed at forandre vores vaner

Hvordan identificerer vi forhindringer? og vigtigst, hvordan overvinder vi dem?

Fjern forhindringer med udgangspunkt i Sofia Mannings bog "Coaching" samt coach uddannelsen ved Manning Inspire.

Vi vil gennemføre det andet trin af de 6 trin i coachingen, det at fjerne forhindringer

10 typiske kategorier af forhindringer

1) Gamle mønstre

Du er fanget i et gammelt ubevidst og automatisk mønster, som du ikke ved hvordan du skal bryde eller eliminere og skabe et nyt.

Mønstret er så indgroet og fungerer så vanemæssigt, at du både skal ændre det mentalt og samtidigt integrere en ny adfærd, så det virker støttende for dig, i forhold til det du gerne vil op.

2) Manglende selvværd og blokerende selvbillede

Hvis dit selvværd er lavt, tror du virkelig ikke på, at du kan nå dit mål.

Din selvopfattelse saboterer de mål, du sætter dig, fordi dit selvbillede ikke passer med dit mål.

Hvis du ikke føler dig god nok, er det naturligvis også svært, at forestille sig, at du kan skabe den fantastiske og succesrige karriere, du f.eks. drømmer om, da det jo ikke stemmer overens med dit selvbillede.

3) Interne regler

Oftentimes har vi en del interne regler for hvordan følelser, værdier og behov skal opfyldes, og hvordan de skal komme til udtryk udadtil, samt hvordan omstændigheder bør eller ikke bør være.

Det kan være regler som: "jeg skal være helt på toppen hver gang jeg træner, ellers gør jeg det ikke". Eller "solen skal skinne, hver gang jeg løber, ellers springer jeg over".

For mange interne regler, forhindrer os i at opnå resultater.

4) Prioritering af værdier

Forhindringer kan have at gøre med vores oplevelse af værdier (det der er vigtigt for os). Måske sætter du f.eks. succes højere end helbred, selvom dit mål tilsyneladende handler om at få et bedre helbred. Derfor kommer du ikke rigtigt videre, hvis du inderst inde stadig prioriterer succes højere, og bliver ved med at sabotere dig selv og din sundhed, ved f.eks. at arbejde ud over normalen.

Du føler, at du bør fokusere på sundhed, som du altid har negliseret, men du ønsker reelt at opnå bedre resultater i din karriere/studier.

5) Frygt for andres mening og frygt for at miste

Oftentimes er vi bange for, hvad andre folk vil tænke om vores valg og vi frygter fordømmelser. I yderste konsekvens kan man være bange for, at miste nogle mennesker man sætter pris på, hvis vi når vores mål.

6) Frygt for at mislykkes eller frygt for succes

Måske er du bange for at mislykkes – eller få succes.

Måske er du bange for at ikke kunne håndtere ansvaret, hvis det ønskede resultat opnås.

Måske frygter du, at du ikke kan klare konsekvensen af ikke at opnå det, du virkelig ønsker at opnå.

7) Manglende handlekraft

Nogle mennesker kommer aldrig i gang med at arbejde på deres mål.

Det kan ofte handle om, at lide af et "udsætterkompleks" – eller blot mangle en strategi for at handle.

8) Frygt for at få magt

Det er også muligt, at du er bange for at blive for magtfuld, fordi du tror , at der muligvis følger ting med, som du ikke ønsker.

Måske frygter du at miste venner, at blive bagtalt af andre mennesker eller komme til at føle dig alene.

9) Frygt for ikke at gøre det rigtige

Måske er du bange for at miste en eller anden formodet mulighed, hvis du vælger et mål frem for et andet.

Måske er du bange for at gå glip af noget, hvis du vælger at forfølge et enkelt mål.

10) Frygt for at miste indbildt kontrol

Måske går du rundt med en frygt for at miste kontrol, hvis du handler for at opnå det du virkelig ønsker.

Det tager mellem 21-27 dage at opbygge en ny vane, vi vil arbejde med hvordan vi kan ændre vaner og negative mønstre, der ubevist forhindrer os i, at nå de mål vi så gerne vil nå.



Noter:
