



Personlig kemi og tillid er vigtigere pejlemærker end eksamensbeviser og titler, når du skal vælge coach eller terapeut. Coach Tina Lykke giver et par tips om, hvordan man finder den rigtige sparringspartner.

AF STEEN KRÆMER

# Find vej i TERAPIJUNGLEN

At finde frem til den rigtige person at sparre med, kan være en større udfordring, end du forestiller dig.

– Vi læser hele tiden om nye coachinguddannelser eller terapiformer, og det kan være vanskeligt at skelne det ene fra det andet, siger Tina Lykke fra Århus. Hun er coach og kan godt forstå, hvis det virker uoverskueligt at finde den, der skal række én en hjælpende hånd – uanset om der er tale om en coach, terapeut eller noget helt tredje.

Coach- og terapeutuddannelser er der mange af, og de har vidt forskellige indgangsvinkler til at hjælpe dig videre i dit liv.

Fleere magasiner og ugeblade har forsøgt sig med at de-

finere forskellene på en coach, en psykoterapeut og en psykolog. Og nogle forsøger at sammenligne, hvordan en NLP-, gestalt- eller samtaleterapeut arbejder. Som regel uden den store succes.

– Det er ikke så let at beskrive. Det er i høj grad et spørgsmål om den person, der har taget uddannelsen, siger Tina Lykke.

## SOM AT VÆLGE FRISØR ELLER MEKANIKER

Det drejer sig i virkeligheden mere om at finde den rigtige person end at finde den rigtige terapiform.

Tina Lykkes bedste råd er at vælge vejleder på samme måde, som man vælger frisør eller mekaniker. Dem væl-

ger kunderne ud fra en følelse af tillid og en gensidig forståelse.

– Kunne vi finde på at fortsætte med den samme frisør 10 gange, hvis vi ikke var tilfredse med resultatet? Spørger hun.

Svaret er indlysende: Selvfølgelig ikke. Vi reagerer og finder straks en ny til at sætte lokkerne.

– Desværre sker det tit, at vi hængende hos den samme coach eller terapeut, selv om vi ikke føler os godt tilpas. Det er ærgerligt, fordi hverken terapi eller coaching fungerer, hvis fokuspersonen ikke er helt tryk.

Men hvorfor reagerer vi ikke?

– Jeg tror først og fremmest, at problemet ligger i, at

danskerne stadig føler sig usikre i behandlerverdenen.

Vi ved ganske enkelt ikke, hvad vi skal forvente, når vi træder ind af døren hos en coach. Det gør det svært at være kræsen, når man vælger, siger Tina Lykke. Når en person kommer hos hende for første gang, er det vigtigt først at finde ud af, om det overhovedet er hos hende, de skal være:

– Der skal være gensidig tryghed, og de skal føle, at de får noget ud af forløbet. Ellers hjælper jeg dem til at finde en anden, smiler hun.

Problemet er ofte, at man først søger hjælp, når man er i krise og derfor er ekstra sårbar. Så kan det være svært at tage kritisk stilling og sige fra. Især over for fagfolk. ▷

# 8

## Sådan finder du en god hjælper

trin der kan hjælpe dig til at finde den vejleder, der passer bedst til dig:

**1** Find ud af, hvad du har brug for. Hvad vil du opnå? Hjælp til selvudvikling, til at opnå nye mål, til at komme igennem en livskrise, eller er det helt specifikke ting som f.eks. fobier og eksamensangst?

**2** Gør dig klart, hvordan du kan lide at arbejde. Hvis du er et spirituelt menneske, skal du finde en vejleder, der arbejder spirituelt. Og hvis du er meget fact-ogbehandlingsorienteret, er det vigtigt, at du giver dig tid og opsøger en, der kan give dig netop det.

**3** De gode hjælpere hænger ikke på træerne, og de kan være svære at finde. Mange lever af mund til mund-reklame. Lyt til gode råd, men vær opmærksom på, at en vejleder, du får anbefalet af en god ven, ikke nødvendigvis passer til dig.

**4** Men hvad nu, hvis du ikke får anbefalinger? Led efter annoncer og søg på internettet efter det du er interesseret i.

**5** Et eksamenspapir gør det ikke alene. Når du har en håndfuld muligheder, tager du telefonen og ringer til dem en efter en. Det giver dig mulighed for at finde ud af, hvor der er en god kemi. Læg mærke til, om der er tid og nærvær, når I taler sammen.

**6** Husk at vurdere vejlederens arbejdssted. Føler du dig godt tilpas med det – f.eks. at komme i et privat hjem? Husk at spørge ind til det, før du bestiller den første tid.

**7** Når du har dannet dig dit indtryk i telefonen eller ved et uforpligtende møde, kan du sige, at du vender tilbage, når du er klar til at bestille tid. Ring altid til flere på listen. Så har du ro til at træffe det rigtige valg.

**8** Når du møder op til den første session, skal du stadig have fornemmelsen af at være det rigtige sted. Giv endelig ikke op, men lyt til dig selv og din intuition.

Det allervigtigste er et trygt rum, hvor du føler dig mødt, hvor der er nærvær og hvor du kan have fuld tillid.

Fandt du den rigtige?

Det er i virkeligheden ikke så indviklet at mærke efter, om man bruger den rigtige vejleder. Det er simpelthen et spørgsmål om tillid, tryk og fornemmelse.

– Det allervigtigste er et trygt rum, hvor du føler dig mødt, hvor der er nærvær og hvor du kan have fuld tillid. Og så skal du selvfølgelig føle, at der virkelig sker noget i forhold til den problemstilling, du opsøgte vejlederen med, siger Tina Lykke.

Selvfølgelig skal du have en klar fornemmelse af at have 'noget med', når du forlader din coach eller terapeut.

Lige så vigtigt er det, at du har det godt med det, der sker. Du må ikke føle ubehag eller pres i situationen.

– Selvudvikling er ikke nødvendigvis en dans på roser, men arbejdet skal ske i et tempo, du kan være med i, siger Tina Lykke.



Tina Lykke

- Indehaver af firmaet Mindshape.
- Uddannet som NLP mastercoach hos Peak State, Århus.
- Arbejder med Coaching og personlig udvikling, og tilbyder vejledning i at finde en terapeut/coach der matcher dit behov.

[www.auraskolen.dk](http://www.auraskolen.dk)

● **Aura – chakra foto**

● **Clairvoyant rådgivning**

- Aura og clairvoyance seminarer
- Uddannelse til Auraterapeut
- Forhandler af Aura Video Systemer

**Obs!**

Klarsyns aften den sidste onsdag i måneden v/ [johnncalmar.dk](http://johnncalmar.dk) i Astrologihuset

**Tlf + 45 40 93 85 93**

## COACHING

Uddan dig til coach.

Nu både i Kolding og København  
Coach & trivselstræner uddannelse

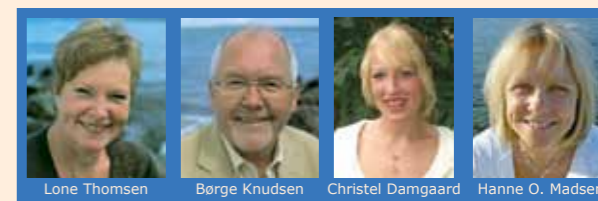
Erhvervsrettet professionel undervisning  
Fri entre på coach aftener.

7 måneders uddannelse over 7 moduler.  
Stor vægt på praktisk træning. Mere end 10 års erfaring i lederudvikling og coaching.

**Tanke Felt Coach uddannelse**

3 måneders uddannelse over 4 moduler

**Coaching, sparring og tankefelt coaching**  
Personlige forløb over 5 eller 10 gange for ledere, medarbejdere, grupper, private og par.



Lone Thomsen

Børge Knudsen

Christel Damgaard

Hanne O. Madsen

  
clearvision

Østbanegade 17 • DK-2100 København Ø  
Tlf. +45 39 30 80 33 • [www.clearvision.dk](http://www.clearvision.dk)