



Från guldchoklad i Danmark till guldstjärnor i Sverige

Min Lösningfokuserade BRIEF Coaching-lärare (ja, efter 60 timmars utbildning fortsätter vi att träffas per Zoom och diskutera varje månad fast vi blev klara i oktober förra året), Jesper H. Christiansen, PCC (coachar på tyska, danska, engelska och skandinaviska) berättade senast om att han börjat ge Guldchoklad till sina klienter som klarat av något speciellt. Jag gillade idén väldigt mycket, men ... är ju Hälsomänniska, supersnobbig när det gäller choklad (ingredienserna) och coachar mest via Zoom ...

Pratade samma vecka med en klient som tappat både motivation och skaparlust helt. Kom då att tänka på guldstjärnor (ni vet, gamla tidens glansbilder) och uppmuntrade hen att i närmaste pappersaffär (t ex ICA Maxi) köpa klisterlappar med stjärnor i olika färger eller något annat hen gillar. Tänk signalsubstanser & Bullet Journals. Sedan skulle hen efter varje produktiv dag kunna i sin papperskalender/dagbok klistra in en stjärna och för riktigt bra dagar någon annan symbol (eller dagar då en Smiley/pepp-tumme verkligen hade behövts.)

Tyvärr består världen av alltför få personer som uppmuntrar oss, förutom likes, antal kontakter och hjärtan på sociala medier, som en del gör allt för att få. Motivation utifrån är bra, men den viktigaste kommer inifrån, för den finns då alltid tillgänglig. En high five i mörket över en dag till du överlevt, haft kul, haft sorg, åstadkommit något speciellt, eller bara inte fullständigt tappat humöret över barnen/chefen/kunderna/maken/makan. Allt går att fira på något litet sätt.

Skrev tillbaka till Jesper & de övriga i gruppen om min guldstjärneidé och fick ett pilsnabbt svar att han skulle stjäla idén. Det är så vi utvecklas och växer mha kontakter och nätverk.

Ett finskt uttryck jag återkommit till alla dessa år i Sverige är:

"Kukas se kissan hännän nostaa jos ei kissa itse?"

Vem lyfter kattens svans om inte katten själv?

Vi har katt 😊 och ett antal katter har passerat revy sedan jag fick min första kattunge (Murre) vid 14-årsåldern. En stor 6-kgs svart hankatt med mycket stor personlighet. Idag lever vi med Ornetta-Kissan, en nioårig kattmadam vi haft i dryga två år – rescue från Stockholms katthem – som vi INTE kan klappa, lyfta, bära på m m, men blir allt tamare. Några tvåbeningar har varit väldigt dumma mot henne! Men hon sover i min fotända.



Ett annat, också finskt uttryck är:

"Ei väkisin, mutta väsyttämällä."

Ej medelst våld, men genom utnötning/uttjatning.

Det senare använde jag precis i hantering av Skatteverket och ett person- eller åtminstone samordningsnummer för vår australiensiska inneboende som inte alls skulle fungera trots otaliga försök. Skrev ett 10-argumentsbrev till dem med bilagda jobberbjudanden, professionellt CV (han är 22 år, har jobbat som egen företagare i fyra.) Det löste sig fick han reda dagen efter. Näringsförbud för någon som vill jobba, betala skatt, har uppehålls- och arbetstillstånd och aldrig varit kriminell som jag ifrågasatte på ett artigtt sätt med argument lastade på varandra.

Ingen kan ju inte göra ett dyft i Sverige utan ett person- eller åtminstone samordningsnummer. Arbetsmarknaden redan innan Covid krävde inhopp imorgon bitti i hans två branscher, inte om 5-6 veckor. Gig-ekonomin är här för att stanna, vare sig vi eller Skatteverket gillar det.

Så det gäller att orka; ett steg till, från en ny vinkel, ett nytt/bättre argument. Varje gång lär du dig något, åtminstone vad som inte fungerar. Tänk Thomas Edison, glödlampans uppfinnare och hans insikter. Det gäller att våga, ta ett steg ut i rymden, trots att man inte törs. Det gäller att vara envis. Tro på att någon gång kommer det/jag att lyckas.

"Jag har inte misslyckats. Jag har undersökt 1.200 idéer som inte fungerar."

"Jag misslyckades inte 1.000 gånger, glödlampan uppfanns i 1.001 steg."



Eller **Ingemar Stenmark** – med sin legendariska replik till en oförstående journalist som pratade om tur.

"Jag vet ingenting om tur, bara att ju mer jag tränar desto mer tur har jag!"

Ett annat legendariskt: ***"Hä löns int' förklar' för den som int' begrip."***

Den killen kunde bita av journalister!

Att inte ge upp, tålamod är viktigt om du verkligen vill förändras, göra något nytt, göra annorlunda än alla andra. Världen är full av tappade sugar, ställ dig inte i den raden. På't igen!

<https://www.smartare-liv.se/artiklar.php?visa=ge-aldrig-upp1>

Men ibland så krävs det att man ger upp – så aldrig och alltid är absoluta termer som inte alltid fungerar. En toxisk relation behöver du ge upp. En rytande chef, samma. En livsfarlig bil. Men försök först och se vad du varje gång lärt dig. Även från de tuffare erfarenheterna. Vad du tar med dig i framtiden.

"Definitionen av galenskap/vansinne är att göra samma sak om och om igen och förvänta sig ett annorlunda resultat."

Den 13:e juni kommer jag att vara med i ett livsstilsmagasin om coacher – bilaga till Aftonbladet. Missa INTE! Specialerbjudande! Och mina nya hemsidor ska då vara klara.

Inge-Mo Haraldh

ICF-Associate Certified Coach, ACC;

Specialiserad inom:

- Certified in **Solution Focused BRIEF Coach**, DK
- **Hypnosterapeut**, SE
- **PQ Coach** – Mental & Emotional Fitness, USA
- Certifierad **Hälsocoach**, SE
- Diplomerad **Kost- och Näringsrådgivare**, SE
- Certifierad handledare i **Sorgbearbetning**, SE



Livserfaren, empatisk, inlyssnande och mycket mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt egenskrivna återanvändningsbara dokument enligt klientens behov ingår alltid. Boka tid eller hör av dig om du har frågor En investering i din egen utveckling, framtid, hälsa, samt fysiska och psykiska mående.

iMo Coaching – min coachinggrupp på Facebook –

<https://www.facebook.com/groups/206375779486588/>