

Sofies problem:

Hon var "duktiga tjejen" som gav allt utan att få något tillbaka.

Personliga coachens

lösning: Att ta kontroll över sitt eget liv. Idag lyckas Sofie bättre både på jobbet och privat.

Nu sätter jag själv upp reglerna i mitt liv

● – Jag hade gjort en stor satsning på ett jobb, lagt ner enormt mycket tid och kraft, men det gav ingen utdelning. Jag kände mig besviken och bränd. Samtidigt som jag ville hitta ett annat jobb så snabbt som möjligt behövde jag genomgå en förändring för att kunna agera anorlunda på nästa arbetsplats. Därför skaffade jag mig en coach, berättar Sofie Andersson, 32 år.

Eftersom det är superviktigt att personkemin stämmer mellan mig och min coach ordnade Sofie provsamtal med två olika coacher, och fastnade för Gunilla Janmark Veldhuis.

– Fast vi har aldrig träffats eftersom Gunilla coachar per telefon.

En av de första uppgifterna Sofie fick var att ange tre positiva och tre negativa saker med hennes tidigare jobb. Hon fick även beskriva hur hon ville att hennes jobbsituation skulle se ut om fem år. Det gav en bild av vilken typ av jobb hon skulle söka. Idag är hon konsultchef på ett it-företag och stortrivs.

– Jag är en "annan", mer medveten Sofie idag. Jag är fortfarande ambitiös, men inte till vilket pris som helst. Jag har förstått att jag tidigare anpassade mig till andra människors spel och villkor. Tillsammans med Gunilla har jag skapat mig en egen spel-

plan med regler som jag vill ska gälla i mitt liv.

Sofie har också kommit fram till att hon mår bäst när hon är avslappnad, positiv och spontan.

– Om jag hamnar i stressade situationer som jag inte styr över har jag svårt att vara lugn och tillmötesgående. Därför har jag lärt mig att prioritera hårdare och säga nej.

Sofie har steg för steg fått lära sig att sänka sina krav och inse att det är "bra nog".

– Jag är inte på topp varenda dag. För mig är det viktigast att jag mår bra och gör små framsteg. För att tydligt se det har jag en må-bra-bok där jag skriver upp saker jag är nöjd med. Jag kanske löste en konflikt på jobbet, klarade ett svårt samtal eller gick till simhallen. När jag känner mig låg bläddrar jag i boken och inser hur många bra saker jag trots allt har gjort.

Sofie arbetar i en bransch där många jobbar intensivt och har ett stort antal timmar på övertidskontot. Det är lätt att tappa bort sig själv i ekorrhjulet.

– Jag och Gunilla pratar mycket om hur jag ska hitta en bra balans mellan arbete och fritid. För att få ut mer av livet planerar jag numera in vad jag vill göra på fritiden – så att tiden inte bara rinner iväg. ●



Namn: Sofie Andersson (kramar om sin coach, tv)
Ålder: 32 år
Familj: Särbo
Bor: Södermalm i Stockholm
Yrke: Konsultchef i it-branschen
Bästa lärdom från min coach: Att leva medvetet.

Personliga coachens kommentar:

"Det är roligt att jobba med Sofie eftersom hon är ambitiös och verkligen vill förändras. När vi började coachningen hade hon försummat sig själv en längre tid. Jag tycker att Sofie har gjort stora framsteg – idag vet hon att hon mår dåligt om hon inte lyssnar på sitt inre."

De här råden fick Sofie

● Vet du vem du är?

Läs böcker om personlig utveckling och gå på kurser där du lär känna dig själv. Ju större självkännedom desto bättre val gör du.

● Bli inte överkörd

Lev inte bara upp till andras förväntningar. Fundera på hur du vill vara som person, vilka värderingar som är viktiga, vilka du vill interagera med. Skapa ditt eget spel med dina egna regler och följ dem.

● Ge dig själv en klapp på axeln

Gör en må-bra-bok där du varje dag antecknar stora och små saker du har lyckats med. Bläddra i boken varje morgon och kväll.

● Var sann mot dig själv

Ju tydligare och ärligare du lyckas vara, desto större chans är det att dina kollegor respekterar dig (även om alla inte gillar allt du säger).

Om coachen:

Gunilla Janmark Veldhuis, 44 år, är personlig coach:

– Jag jobbade som jägmästare, det är en mansdominerad värld och jag kände att det fanns sidor hos mig som jag inte utvecklade. Jag hoppade av och var heltidsmamma i flera år och läste då böcker i personlig utveckling. Efter att ha läst "Lev livet framgångsrikt" av **Laura Berman Fortgang** insåg jag att jag hittat mitt område och påbörjade en

amerikansk coachutbildning på distans.

– Jag coachar per telefon. Rösten ljuger aldrig, jag hör precis hur mina klienter mår. Dessutom kan jag coacha personer oavsett var de befinner sig.

Att anlita Gunilla Janmark Veldhuis kostar 2 500 kr/månad. Då ingår 3x45 min. samtal samt möjlighet till support via mejl.

