

ÖVNING · COACHNING OCH MÅL

NÖHRA-vandringen

Fem lappar på golvet förvandlar ett målsamtal till en vandring där kroppen hjälper tanken.

Man går från där man är till dit man vill, känner efter vid varje steg och ser vägen i bilder.

SYFTE

Göra mål- och utvecklingssamtal konkreta genom att fysiskt gå genom NÖHRA-modellens fem steg, med känslor och inre bilder som en del av varje steg

GRUPPSTORLEK

Par: en fokusperson och en coach. Fungerar också i helgrupp kring ett gemensamt mål

TID

25 till 35 min per person i par · 45 till 60 min i grupp

MATERIAL

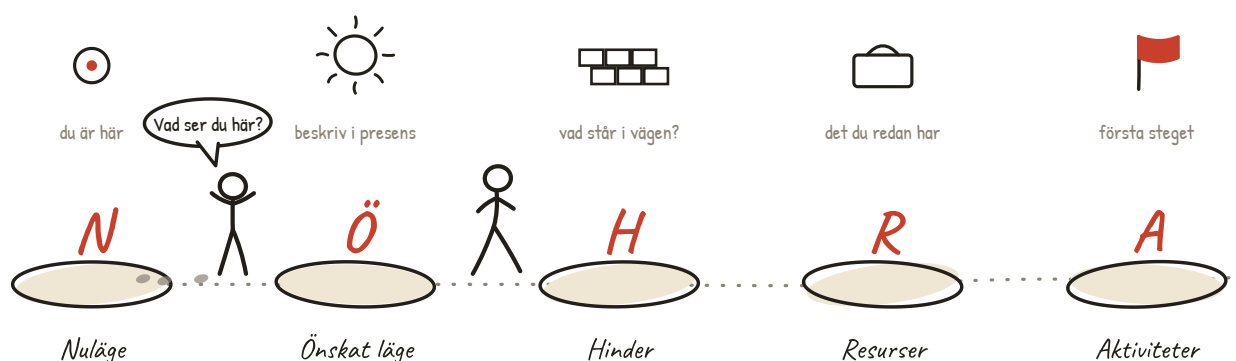
Fem A4-lappar märkta N, Ö, H, R och A, tejp, gott om golvyta

PASSAR NÄR

Utvecklingssamtal, målarbete, förändringsarbete, eller när ett samtal kört fast vid bordet

KOPPLADE MODELLER

GROW och NÖHRA · Psykologiskt kapital



NÖHRA står för Nuläge, Önskat läge, Hinder, Resurser och Aktiviteter och är en svensk vidareutveckling av den klassiska coachmodellen GROW. Övningen följer Kolbs lärcykel: först vandringen som upplevelse, sedan reflektion, förståelse och ett första steg att pröva.

Förberedelse. Tejpa upp de fem lapparna på golvet i en linje eller svag båge, med ungefär en meter mellan varje. Fokuspersonen väljer en verklig fråga: ett mål, en förändring eller något den vill komma vidare med. Innan ni kliver på: en kort inramning från coachen räcker, till exempel “Vad vill du fokusera på i dag, och vad gör det viktigt för dig?”

UPPLEVA · VANDRINGEN

Fokuspersonen ställer sig på Nuläge. Coachen går bredvid, alltid utanför lapparna, och styr med frågor, aldrig med råd. Byt inte station förrän fokuspersonen känner sig klar; det är fötterna som sätter tempot. Vid varje station gäller tre lager: beskriv, känn efter och se det framför dig. Uppmuntra fokuspersonen att tala i bilder och korta filmsekvenser, som scener ur en film, snarare än i abstrakta ord.

Nuläge. Beskriv läget som det är, utan att värdera.

- Hur ser din situation ut just nu, och vad är den största utmaningen?
- Vad fungerar bra redan i dag? Vad fungerar mindre bra?
- Vad har du redan provat, och vad hände då?
- Vilka känslor väcker nuläget i dig, och var i kroppen känner du dem när du står här?
- Om nuläget vore en bild eller en kort filmscen, vad skulle vi få se?

Önskat läge. Kliv fram. Här talas det i presens, som om målet redan är nått. Stanna länge, det är den här bilden som ger vandringen sin energi.

- Vad har du uppnått? Hur ser det ut omkring dig?
- Blunda gärna: spela upp en kort film av en helt vanlig dag i det önskade läget. Vad gör du? Vad säger andra? Vilka ljud och detaljer finns med?
- Hur känns det i kroppen att stå här? Vilken är den starkaste känslan?
- Vad betyder det för dig att vara framme? Hur vet du att du är det?

Hinder. Vad ligger mellan platsen du nyss stod på och den här? Det går bra att peka och titta bakåt.

- Vilka yttre hinder ser du: tid, resurser, andra människor?
- Finns det något inom dig, en rädsla, ett tvivel eller en gammal vana, som kan bromsa?
- Ge hindret en form: hur ser det ut, är det en mur, en dimma, en backe? Hur stort är det härifrån?
- Vilken känsla dyker upp när du ser på hindren, och vad vill den säga dig?

Resurser. Vad har du redan som hjälper dig?

- Vilka styrkor, färdigheter och erfarenheter kan du dra nytta av?
- När har du klarat något liknande förut? Se den scenen framför dig: vad gjorde du då som fungerade?
- Vilka personer kan stötta dig, och vad skulle du be dem om?
- Vad saknas, och hur skaffar du det?
- Känn efter: vad händer med känslan från hinderstationen när du räknar upp det du har?

Aktiviteter. Vägen framåt görs konkret.

- Vad gör du först, och när?
- Spela upp filmen av dig själv som tar det första steget: var är du, vad säger du, hur börjar det?
- Hur märker du att det är gjort? Vem berättar du det för?

- Vad kan sätta stopp, och hur hanterar du det då?

Avsluta med att fokuspersonen går tillbaka och ställer sig på Önskat läge en sista gång: hur känns målet härifrån nu, och har bilden blivit skarpare?

REFLEKTERA

Sätt er ner direkt efter vandringen. Vad hände i dig när du klev från nuläget till det önskade läget? Vid vilken station blev det trögt, och vad säger det dig? Vilka känslor följde med genom hela vandringen, och vilka bytte du bort längs vägen? Vad blev tydligare av att gå, känna och se i bilder än det hade blivit i ett vanligt samtal vid ett bord?

FÖRSTÅ

Att gå modellen i stället för att prata den bygger på det som i forskningen kallas förkroppsligad kognition, alltså att tänkande och minne stöds av kroppens rörelse och av platser i rummet. Känslorna och bilderna är inte utsmyckning utan verktyg. Känslor fungerar som information: den som får sätta ord på vad nuläget känns i kroppen upptäcker ofta vad frågan egentligen handlar om. Och mentala bilder, att se målet som en scen eller en kort filmsekvens i stället för en formulering, engagerar delvis samma nätverk i hjärnan som verkliga upplevelser, vilket gör målet mer levande och mer motiverande än ord ensamma. Idrottspsykologin har använt sådan visualisering länge. Ordningen bär också en poäng: resurserna kommer efter hindren, så att samtalet slutar i kraft och handling i stället för i problem.

Läs vidare i modellbanken: GROW och NÖHRA på theorvar.com.

PRÖVA

Fokuspersonen skriver själv ner sitt första steg och en tidpunkt för uppföljning, gärna med coachen som vittne. Boka tio minuter en eller två veckor senare: togs steget, och vad hände då?

Gruppvariant. Teamet går vandringen tillsammans för ett gemensamt mål. Ställ ett blädderblocksblad vid varje station och gå en station i taget i helgrupp: gemensamt nuläge, gemensam målbild i presens, hinder, resurser, aktiviteter. Låt gruppen måla den gemensamma målbilden i detaljer, gärna som en scen: vad ser en besökare hos oss den dagen? Avsluta med att var och en säger sitt eget första steg högt.

FÖR DIG SOM LEDER ÖVNINGEN

Det vanligaste felet är att skynda till Aktiviteter. Håll kvar fokuspersonen på Önskat läge tills bilden är levande, beskrivs i presens och går att känna; fråga hellre en gång för mycket "vad mer ser du?" än en gång för lite. Om personen fastnar bland hindren, låt den kliva tillbaka till Önskat läge och betrakta hindren därifrån, det brukar krympa dem. Känslofrågorna kan kännas ovana för en del; tvinga aldrig, men normalisera dem genom att ställa dem vid varje station med samma självklarhet som de andra frågorna. Ge inga råd; dina verktyg är öppna frågor, följdfrågor och tystnad. Skriv ingenting åt personen förrän vid Aktiviteter, och låt personen själv hålla pennan även då.

I gruppvarianten: vakta att nuläget beskrivs utan skuld, det ska vara en lägesbild och inte en rättgång. NÖHRA används brett inom svensk coachning och ledarutveckling; golvvandringen med känslor och bildarbete i den här formen är theORVARs bearbetning.