

**D**e fem 3.g'ere er ikke som andre gymnasieelever. De dyrker eliteidræt og er samlet til gruppecoaching i forbindelse med et forskningsprojekt med Team Danmark-klasser på Falkonergårdens Gymnasium i København. En pige, en lovende svømmer, tager ordet. »Det er vigtigt for mig, at min træner anerkender mit talent,« siger hun, hvortil en af drengene hurtigt svarer: »Det har du da slet ikke brug for. Det er meget mere vigtigt, at du tror på dig selv.«

Hvis samtalen havde fundet sted i kantinen, ville den formentlig slutte efter få minutters meningsudveksling, men i coach-sessionen tager professor i coachingpsykologi ved Københavns Universitet, Reinhard Stelter, i stedet ordet og spørger drengen: »Når du fremhæver det med at tro på sig selv som vigtigt for dig, hvad siger det så om din egen historie og dine egne erfaringer?«

Til alles overraskelse følger nu en lang fortælling om at forvandle sig fra en tyk, upopulær og stammende dreng i 4. klasse til et veltalende 18-årigt kano-talent. Det bliver et vendepunkt for den kollektive læring i gruppen.

»Senere forklarer de unge, at det var den mest fremtrædende situation, som skabte størst forandring i forløbet. Pludselig blev positionerne i samtalerummet meget mere flydende, og det åbnede for udvikling og forandring, fordi fortællingen opfordrede dem til at reflektere over deres egne livsværdier og selvforståelser,« siger Reinhard Stelter.

#### **Fra forudbestemt mål til eksistentialisme**

Op gennem 00'erne blev coaching allemands eje. Alt fra teenagere til arbejdsløse og chefer nåede deres mål via åbne spørgsmål fra en neutral coach, men siden har blandt andet Reinhard Stelter udviklet en dybere, mere filosofisk coaching, han kalder narrativ samskabende praksis eller 3. generations coaching.

»I meget bred forstand er coaching at deltage i en andens lærings- og udviklingsproces. I 1. generations coaching søger man at ændre en persons fremtidige handlemønstre og flytte ham fra A til B, hvor målet er veldefineret fra starten, men nyere forskning viser, at den oprindelige målsætning ofte forsvinder undervejs og udvikler sig til noget helt andet. I 3. generations coaching er genstandsfeltet for samtalen de store eksistentielle spørgsmål, og man er mindre målorienteret. Man fokuserer på overvejelser om værdier med den ambition at give folk en følelse af en mere sammenhængende selvidentitet,« siger Reinhard Stelter.

Det kan enten være coachen eller de øvrige deltagere i en 3. generations gruppecoaching,

3

## Kollektiv læring i coaching

3. generations coaching kan give større selvforståelse og skabe eksistentiel mening.

Det viser forskning fra professor

REINHARD STELTER.

Af ANNETTE HAUGGAARD

»Til alles overraskelse følger nu en lang fortælling om at forvandle sig fra en tyk, upopulær og stammende dreng i 4. klasse til et veltalende 18-årigt kano-talent.«

der sætter refleksionen i gang ved at fungere som medtænkere af det, der bliver fortalt.

»Det transformative element ligger i, at man styrker evnen til at skifte perspektiv. State-ments kan man kun være mere eller mindre enig eller uenig i, mens en historie fortæller noget om en persons livs- og meningsunivers og berører dem, der lytter. De bliver inviteret til at reflektere over det, fortællingen sætter i gang i forhold til deres eget liv, og på den måde kan coaching give større selvforståelse og selvindsigt,« siger Reinhard Stelter.

#### **Finder mening og tager ansvar**

Episoden med kano-drengens historie om at stole på sig selv fik afgørende betydning for svømmepigen.

»Hun opdagede, at hun skal beskæftige sig meget mere med det meningskabende i sin træning og gøre sig uafhængig af, hvad andre siger. Hun sagde i en senere samtale, at hun havde fået en anden relation til sin træner og spørger meget mere ind til hans intentioner med hende,« siger Reinhard Stelter.

Gruppen som helhed konkluderede selv, at drengens fortælling fik dem til at skifte fokus fra disciplin til selvdisciplin, hvor disciplin er, når andre siger, du skal gøre noget, hvorimod de forstod selvdisciplin som selv at finde mening i det, man laver.

»Man kan sige, at de blev mere voksne og begyndte at tage ansvar for deres egen træning,«

#### **Forsøger at skabe livsduelighed**

Selvom coachprojektet på Falkonergårdens Gymnasium omfattede elitesportsudøvere, så mener Reinhard Stelter, at coaching generelt kan være nyttig i en pædagogisk kontekst.

»Man kan godt bruge elementer af coaching i den almindelige måde at henvende sig til andre mennesker. Man kan måske bare sige 'Du har den her udfordring, må jeg stille dig nogle spørgsmål, og så er kontrakten på plads, hvis den anden siger okay. Jeg ville dog underminere min egen overbevisning, hvis jeg sagde, at alle og enhver kan coache. Det kræver, at man sætter sig ind i og er trænet i grundprincipperne for den særlige dialogform,« siger han.

I sommeren 2013 tager Reinhard Stelter og en række kolleger hul på et nyt forskningsprojekt, der undersøger, om kombinationen af coaching og fodbold kan styrke en gruppe unge drenge i et socialt belastet boligområde på Ydre Nørrebro.

»Formålet er at udfordre de unge til at arbejde med livsduelighed og aktivt medborgerskab, så de oplever at kunne tage ansvar for deres egen livssituation. Livsduelighed udvikler man ikke alene, men i sociale relationer til andre mennesker, og der kan samskabende coaching formentlig have en effekt,« siger han. ■



#### **REINHARD STELTER**

Professor i idræts- og coachingpsykologi ved Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet (se mere på [www.nexs.ku.dk/coaching](http://www.nexs.ku.dk/coaching)). Projektet på Falkonergårdens Gymnasium sluttede i 2010,

og bogen »Tredje generations coaching« udkom i 2012 på Dansk Psykologisk Forlag.