



40% av Fortune 500-företagen använder coaching eller ett coachande förhållningsätt. 95% av de här företagen säger att coaching i företagen har ökat under de senaste fem åren. 99% av intervjuade organisationer sa att coaching kan leverera påtagliga fördelar till individer, team och organisationer. 96% sa att coaching är ett effektivt sätt att utveckla organisationsinlärning. 92% sa att när coaching hanteras effektivt har det en positiv inverkan på organisationens slutresultat.



Coaching en miljardindustri i dollar räknat. 88% av de Europeiska företagen använder coaching som metod. Antalet coacher som arbetar runt om i världen uppgår till någonstans runt 70 000. Det finns över 200 organisationer som håller coachutbildning i världen och det ökar varje månad. Coaching är här för att stanna! Olika modeller av coaching växer fram hela tiden och många undrar hur ska jag veta vad som är bäst för mig eller företaget.

## Vad är skillnaden mellan en Klassisk Coach och en Mental Coach?

**Coaching och Mental Coaching är baserat på samma filosofi och använder samma principer som positiv psykologi och Integrerad Mental Träning (IMT). Olika delarna finns mer i inlärnings- och utvecklingsmetoderna.**

Klassisk Coaching betonar handling, feedback och beteendelinäring. Dessutom betonas reflektiv och kognitiv inlärning som kommer från den positiva psykologin. Mental Coaching betonar allt i klassisk coaching, omedveten inlärning. En Mental coach ser på människor som självorganiserade, självstyrda, anpassningsbara enheter och styr psykologin till att fokusera på två försummade områden:

- utveckla människor till ökad produktivitet och välbefinnande.
- använda utvecklingsresurser för problemprevention.

IMT är en systematisk, långsiktig utvecklande träning av mentala färdigheter, attityder och processer. Det är en kognitiv, emotionell, kognitiv och beteende träning med en betoning på bilder snarare än tankar och med ett fokus på att upptäcka resurser och utveckla mer än problemlösning. Lars-Eric Uneståhl utvecklade IMT på



1960-talet baserad på forskning inom:

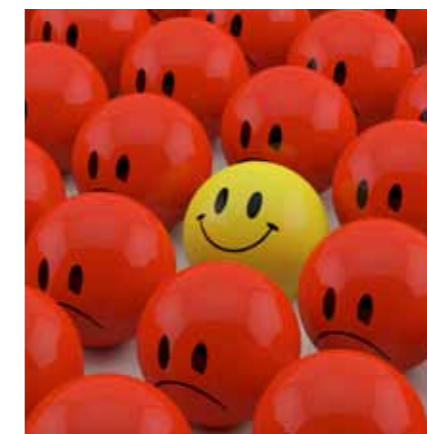
- alternativa medvetandetilstånd.
- förhållandet mellan kropp och sinne.

Coaching och IMT tillsammans är båda framtidsinriktade, lösningsfokuserade, handlingsstyrda och upplevelsebaserade. Titeln Certifierad Mental Coach är en utbildning där utveckling av dessa specifika metoder där vi kombinerar IMT och coaching, vi har utvecklat detta under det senaste tio åren och ser nu positiva resultat både hos privatpersoner, offentliga sektorn och i organisationer över Internationellt som vi jobbat med under många år.

### Mental coaching kontra problem coaching

Dessa två utgångssätt har olika antaganden. Problemcoaching antar att klienten har alla resurser som behövs för att lösa problemet. I problemcoachingsmodellen vill människor förändras p.g.a. ett problem eller kris, de flesta områdena i samhället följer fortfarande den problembaserade eller kliniska modellen.

Mentalcoaching antar att klienten ofta kan utveckla nya resurser, färdigheter och beteende för att nå målet. Mentalcoaching är baserat på samma förändringsfilosofi som man hittar i mental träning och positiv psykologi. Den är baserad på idrottsmodellen, vilket betyder att du kan vara nöjd med det nuvarande och fortfarande vilja – och arbeta och träna för att – nå en bättre situation. Så i problemcoachingsmodellen är förändringsriktningen bort från problemet, vilket betyder att resultatet ibland kan vara än värre (ur askan i elden).



Den känslomässiga basen för förändringen är främst missnöje, och det kan finnas ett starkt motstånd mot förändring för att klienter upplever förslag om förändring som kritik. I problemcoaching följs framstegen upp av underhåll och problemlösning följs av inaktivitet. Mentalcoaching ser på livet som en resa med ständig förbättring. I problemcoaching väcker föreslagna förändringar ofta motstånd då de tolkas som beskyllning, misstro, och att något är fel. I Mentalcoaching finns inte trygghet och säkerhet i klientens bekvämlighets zonen, utan i förändringen i sig. Den ger också den nödvändiga stimulansen och utmaningen som är viktiga för hög livskvalitet.

Coaching är handlingsinriktad och har sin grund i inlärning genom handling. Resultatet av uppgifter i mentala konstruerade upplevelser ger förändring för livet. Medan målet i problemcoaching är att gå tillbaka till en innan-problem situation använder Mental coaching proaktiva metoder för att skapa en situation som inte bara är bättre än den nuvarande, utan också bättre än innan problemenförhållandena. Mental coaching innefattar problemlösning men utan att behöva arbeta på problemen.

Våra hjärnor fångas lättare av problemtankar och bilder. Det finns tre skäl:

1. En evolutionär överlevnadsmekanism.
2. De känslomässiga komponenterna (känslor som rädsla greppar tag i vårt sinne väldigt lätt).
3. Problem är ofta mer konkreta än mål.

För att ändra den här uppfattningen arbetar coaching för utveckling med att minska rädslan och andra negativa rädslor och göra



mål tydliga och attraktiva. En del av det är att lära sig tänka och tala på ett positivt sätt och ersätta problem-ord med utvecklande sådana.

### Coaching för utveckling och psykokybernetik

För att nå ännu större framsteg kombinerar Mental Coaching användandet av mentala träningsuppgifter med mål programmering. Medan problemcoaching ofta stannar när klientens mål är klara och värdebaserade, översätter Mental Coaching de intellektuella målen till bilder, efter vilka målen integreras och programmeras. Detta verkar starta en automatisk process. Klienten rapporterar ofta att den är mer kreativ, och att de får lösningar på ett ansträngningslöst sätt utan medvetet problemlösande. De uppnår mål utan att veta vad som tog dem till målen. Ny forskning backar upp Mental träning till 100%. Mental coaching och Mental träning (självcoaching) kommer komplettera vanliga coachingsmetoder på många sätt. En Mental Coach har flera fördelar, till exempel:

- Arbetar på samma sätt med klienter oavsett om denne söker coaching för ett problem eller förbättringsområden.
- Använder mentala träningsuppgifter som hemläxor för att upptäcka och utveckla resurser som behövs för att nå lockande mål.
- Använder alla sinnen för att programmera mål, för att på så sätt kunna påbörja en cybernetisk process som ett komplement till handlingsplanen och hemläxan.