

2. Mi is az a coaching?

Tudtad, hogy a „coach” magyar eredetű szó? Már erre is büszkék lehetünk! A Komárom-Esztergom vármegyében található Kocs község nevére utal. A középkorban jelentős közlekedési útvonalak futottak itt össze, és itt kezdték el gyártani az akkori viszonyok között már kényelmesebbnek számító „kocsikat”, amelyeken többek között a nyugatra tartó mesterlegényeket is szállították, „coacholták” őket. Azóta sok víz folyt le a Dunán, és a coach szónak ma már többféle jelentése van. Bizonyos sportágakban az edzőnek felel meg. Az NLP-képzéseken coachok támogatják a tréneret és a résztvevőket, őket én segítőknek hívom. Az üzleti életben coachok támogatják a vezetőket, és vannak coach típusú vezetők is.

Amikor úgy mutatkozom be, hogy NLP-tréner és coach vagyok, nemcsak azt szokták megkérdezni, hogy mi az az NLP, hanem azt is, hogy mi az a coach, mit csinál a coach. Ezekre a kérdésekre nem könnyű röviden válaszolni. Az én válaszom általában az, hogy *a coach beszélget, és ez a beszélgetés eltér a hétköznapi csevegéstől, mert szerkezete és célja van.* Akkor érdemes coachhoz fordulni, ha valamilyen elakadást tapasztalunk az életünkben, amit hiába próbálunk, nem tudunk egyedül megoldani. A coach segít megvilágítani, tudatosítani a helyzetet, olyan kérdéseket tesz fel, amelyekre talán addig még

sohasem kerestük a választ. Kívülállóként lát rá a problémánkra, más szempontokat is figyelembe tud venni, mivel nem érintett a helyzetben. A coach nem tanácsadó és nem mentor. Nem ajánl fel semmilyen megoldást, még akkor sem, ha számára talán nyilvánvaló lenne a következő lépés. A coach abban támogatja kliensét, hogy hozzáférjen belső erőforrásaihoz, és találja meg a saját megoldását.

Ha már végzett és gyakorló coach vagy, kialakulhatott más megközelítésed is, más véleményed, hiszen minden coach iskola arra törekszik, hogy megkülönböztesse magát a másiktól. Talán abban hasonlóak, hogy megemlítik az NLP-t, amely gazdagíthatja a coach eszköztárát. Sokáig nem is tudtam, hogy az első négy könyvem kötelező olvasmány pár coach iskolában, ami persze büszkeséggel tölt el.

A coachingnak világszerte nagyon gazdag irodalma van. Érdeemes elolvasni néhány könyvet, vagy akár coach képezést is szerezni, ahol a coaching folyamattal és a coach kompetenciákkal kapcsolatban hasznos tudnivalókkal gazdagodhattok. Sok irányzat létezik, és nem mindig könnyű megtalálni a hozzád legjobban illőt. Az biztos, hogy bármilyen megközelítést is tanulsz vagy tanultál, az NLP csak hozzátesz a tudásodhoz. Több coaching irányzat beépítette az NLP-t a saját módszerébe. Ez bizonyára nem véletlen, hiszen megtapasztalhatták az NLP hatékony működését, gyors sikerét.

Az NLP-megközelítésű coachingban több szinten van jelen az NLP.

Az *első szint* az NLP szellemisége az NLP előfeltételei (3. fejezet). Az NLP-t szeretem kommunikációs modellként felfogni, amelyben a verbális és nonverbális minták segítségével megalapozhatod a coaching folyamatban rendkívül fontos *bizalmi légkört*.

A *következő szint* a *gazdag eszköztár*. Azok az NLP-gyakorlatok, amelyeken végig vezetheted kliensed annak érdekében, hogy elérje a kitűzött változást.

Ez a könyv a *Fatörzs-modellre* épül. A modellek több gyakorlatból épülnek fel, így részei az eszköztárnak. Megismerheted a szubmodalitásokat, az életfonalat, a rögzítést, majd az évgyűrűket követve az ökológiát, a rokonszenvteremtést (rapport), az információgyűjtést és a célkitűzést. Többségükben egyszerű gyakorlatok, amelyekkel gyors és maradandó változás érhető el a kliens *viselkedésében* (például: türelmetlenségből türelem, elakadásból lendület, kiegészből újratervezés, kishitűségből határozottság stb.).

A *következő szint* a *tudás és tapasztalat*, amikor az NLP gazdag eszköztárából könnyedén választod ki azt a módszert, amely a leghatékonyabban tudja támogatni kliensed. Ezen a szinten kliensed viselkedését irányító énképét is meg tudjátok változtatni.