



Kære læser,

Der er gået en hel sommer siden vores sidste nyhedsbrev. Derfor vil jeg meget gerne skrive til dig igen. Jeg håber, at du har haft en god sommer, og at du lige så stille er vendt tilbage på dit job med fornyet energi. I CoachCamp har vi, uden tvivl, haft det rigtigt godt. I juni blev 34 kaoscoaches certificeret.

Læs mere om deltagernes oplevelser på www.coachcamp.dk/coachinguddannelse-testimonials.htm

Endvidere er to nye Kaoscoach® hold netop påbegyndt. Det ene startede i København den 12. august og det andet den 19. august i Århus. Og så har vi, netop i torsdags, afsluttet et 2-dages StressCoach kursus, hvor deltagerne forventeligt bliver certificeret om en måned.

I CoachCamp har vi konstant fokus på, hvilken værdi vi kan bidrage med til dig, både i dit arbejds- og privatliv. Lige nu arbejder vi med, at etablere MasterClasses, der kan være med til at videreudvikle din læring inden for coaching og generelt i dit arbejde med andre mennesker.

I denne august udgave af CoachCamp's nyhedsbrev vil vi gerne bidrage med, at udfordre den måde hvor på du ser dig selv.

God fornøjelse!

med venlig hilsen,

Marcela Christjansen

Månedens tema: Vi har hver dag en ny mulighed for at opleve en situation fra et helt nyt perspektiv

Som nævnt ovenfor, så har vi lige afsluttet endnu et StressCoach kursus. I løbet af kurset tænkte jeg på, at du måske, lige som mig, en gang i mellem oplever usikkerhed, utilfredshed, eller måske føler, at du mangler gennemslagskraft på jobbet. Det kan også være andre forhold eller situationer, der gør dig utilpas og fjerner glæden fra dit daglige arbejdsliv.

Måske føler du dig utilstrækkelig, fordi uanset hvor meget du end gør dig umage og gør dit bedste, så føles det ofte, som om det du gør, ikke er godt nok? Eller måske er du bange for, at de andre finder ud af, at du ikke er lige så kompetent, som de tror, du er? Eller hvad med dig, som en gang i mellem tænker "hvis jeg bare var så god, så nærværende, så struktureret, så stærk, så kompetent eller så _____ som "kollegaen, veninden, chefen etc", så ville jeg virkelig kunne bryde igennem og være glad for det, jeg laver?"

Sandheden er, at det ikke kun er dig eller kun mig, der har det sådan en gang i mellem. Og at det ikke kun er en gang i mellem, vi har det sådan, men derimod oftere end blot en gang i mellem. Er det noget, du kan genkende hos dig selv? Det kan jeg i hvert fald.

Men hvad er så grunden til, at vi har det sådan? Hvorfor kan vi ikke "bare" acceptere, den unikke person vi er skabt til at være med alle vores positive og negative egenskaber?

Dette er et spørgsmål, som jeg ofte stiller mig selv, og som jeg brænder for at kaste lys over for så mange af jer som muligt.

Kaoscoach® uddannelse

=> [Nye datoer for Kaoscoach® København](#)

Kom og vær med til Kaoscoach® gratis introaftener:

København :

- d. 21. september 2009

Århus:

- d. 21. september 2009

Silkeborg

- d. 26. oktober 2009

=> Tilmeld dig her

Kurser og Masterclasses

=> Skygge-coaching (kommer snart)

=> [StressCoach](#) starter igen 2010



Vi har hver dag en ny mulighed for at opleve en situation fra et helt nyt perspektiv - fortsat

Grunden til, at vi slår os selv i hovedet, er at vi tror på, at hvis bare vi var anderledes, bedre end vi er, eller noget helt tredje, så ville alt være godt. Vi er bange for, hvad der (muligvis) kan ske ved at være 100% som den vi er. Vi har en hemmelig frygt om, hvad der vil ske, hvis andre opdager vores hemmelighed. En frygt, der ofte er baseret på en eller anden erfaring fra vores liv, og som vi har taget til os som den endelige sandhed.

Men vidste du, at det vi tror på, altså den mening vi giver en bestemt situation eller oplevelse, ikke nødvendigvis behøver at være sandt? At bare fordi vi kender det fra vores fortid, og fordi vi har prøvet det før, så behøver vi ikke, gang på gang, tro på det samme resultat næste gang?

Vi har hver dag en ny mulighed for at opleve en situation fra et helt nyt perspektiv, og hvis vi vil, så kan dette nye perspektiv være baseret på den gave, der findes i hver eneste oplevelse af vores liv i stedet for at være baseret på det, som kan gå galt.

Tænk på følgende:

Hvad kunne være noget, som kun du ved om dig selv, og som du ikke ville bryde dig om, at andre vidste om dig?

- *kan det f.eks. være, at du dybt inde i dig selv, er bange for at blive opfattet som inkompetent? Eller som egoistisk? Eller måske som dum? Eller hvad med at blive gennemskuet som illoyal. Eller som en løgner?*

Hvad tænker du om, at besidde denne egenskab (udover at det kunne være meget ubehageligt, hvis du blev afsløret)? Altså, hvad tror du om egenskaben, som er med til at gøre, at du vil holde den skjult?

- *F.eks. tror du på, at du vil blive afvist? Eller tror du på, at du vil miste dit job? Eller tror du på, at du vil miste din popularitet? Osv.*

Og hvad så, hvis det du tror på ikke var den endelige sandhed? Hvad nu hvis der fandtes en hemmelig gave i din skjulte egenskab? En gave, som kun kan få lov at opleves ved at erkende over for dig selv, at du indeholder denne egenskab?

Jeg vil gerne invitere dig til at tænke over det. Faktisk ikke kun til at tænke over dette, men også til at fokusere på denne fantastiske gave, der ligger i denne hemmelige egenskab, som du måske ikke erkender, at du har.

- *Hvad har det givet dig (f.eks. læring, udvikling, nye muligheder, kærlighed, livserfaringer) at være "egenskaben", når du har udlevet den?*
- *Hvad har du lært af at være "egenskaben", som du ikke ville have lært uden den?*
- *Hvilken person er du i dag pga. denne hemmelige egenskab?*
- *Hvordan kan du i fremtiden få mere af denne gave i stedet for at undgå den?*

En ting, som jeg er sikker på, er, at så længe vi ikke accepterer og sætter pris på hele den person vi er, så er det noget, der fortsat vil begrænse os, skabe utilfredshed, stress os, samt forhindre os i, at finde ud af, hvad vi virkelig,

Kaoscoach® uddannelse

=> [Nye datoer for Kaoscoach® København](#)

Kom og vær med til Kaoscoach® gratis introaftener:

København :

- d. 21. september 2009

Århus:

- d. 21. september 2009

Silkeborg

- d. 26. oktober 2009

=> [Tilmeld dig her](#)

Kurser og Masterclasses

=> [Skygge-coaching](#) (kommer snart)

=> [StressCoach](#) starter igen 2010