



Lena Ewald använder sig av så kallade time-lines, en metod som utgår från att alla människor föds med friska känslor. När Lena har hittat grunden till ett problem, till exempel rädsla för att tala inför människor, går hon tillbaka till den tidpunkt då problemet uppstod för att få spårren att släppa.  
BILDSPER/MAULSTEN

## Coachning – ett sätt att nå dina mål

**Coachning och mental träning – sedan länge självklara pusselbitar för att nå framgång inom idrotten – blir allt vanligare också inom näringslivet.**

**Det kan handla om att bli en bättre chef, att prestera mer, att nå sina mål eller att vända utvecklingen innan man går in i väggen.**

– Syftet med coachning varierar, det är kunderna som bestämmer vad de vill uppnå, säger Lena Ewald, mental coach och samtalsterapeut på företaget Metaforen i Halmstad.

Hennes erfarenhet är att många chefer är trötta på traditionella ledarskapsutbildningar och vill utvecklas själva.

– De är less på att höra hur de ska bli bättre ledare eller hur de ska föra bättre samtal med sina medarbetare. De vill fokusera på sina egna reella problem i stället för att jobba med påhitade exempel i grupp.

Dessutom ser Lena Ewald fördelar med coachning på hemmaplan jämfört med att resa i väg på kurs.

– Man slipper det dåliga samvetet för det operativa ledarskapet och kanske familjen här hemma. Till mig kommer man ungefär en gång i månaden, i maximalt två timmar, och man bestämmer själv hur länge man vill hålla på, säger hon.

### Tar itu med omedvetna hinder

Lena Ewald har jobbat med samtalet i fokus sedan 1984. I baga-

get finns många erfarenheter från möten med människor i olika åldrar och situationer, då hon arbetat på bland annat socialkontor, arbetsmarknadsenhet, personalkontor och som skolkurator.

I dag jobbar hon efter metoden NLP, neurolingvistisk programmering, som går på djupet och tar itu med det undermedvetna.

– Vi styrs väldigt mycket av huvudet och missar att lyssna på resten av kroppen. Min uppgift som coach är att hitta de omedvetna hinder som vi har, att tillföra positiv energi och ändra dåliga trossatser, som att "jag kan inte..."

Ett sådant hinder kan vara rädsla att tala inför en grupp av människor. Genom att hitta orsaken till rädslan (ofta något i det förflutna) och programmera

om hjärnan med en "positiv film" där vi vågar så går det att få spårarna att släppa. En resa som Lena Ewald själv har gjort.

– För tio år sedan hade jag aldrig kunnat ställa mig inför en grupp människor och tala om mitt jobb – och det är bara en av alla förändringar som jag har gjort, säger hon.

### Hjälp innan man går in i väggen

Konflikter på arbetsplatsen, stress och utbrändhet är andra områden där coachning kan bidra till en förändring.

– Jag önskar att fler personalchefer tog kontakt med mig innan en anställd går hem och blir sjukskriven.

– Ett företag sparar väldigt mycket på att ha friska anställda, säger Lena Ewald.

Som utbildad hälsoutvecklare och NLP-coach arbetar hon både med människor som mår dåligt och med personlig utveckling. En kombination som inte är helt vanlig.

– Det finns bara ett fåtal i Sverige som jobbar på samma sätt som jag. Därför har jag kunder som kommer från stora delar av landet, berättar Lena.

Under hösten kommer Lena i samarbete med TEK, Teknik och kompetenscentrum, att hålla en utbildning i personlig utveckling, samt föreläsa om hur hon själv har utvecklats med hjälp av NLP.

– Jag har förändrat hela mitt liv och hittat fram till vad jag vill. Det är häftigt att kunna hjälpa andra att växa på samma sätt.

MONICA FORSBERG