7 “POWINIENEM” JAK REAGOWAĆ NA TO SŁOWO

10 PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK DLA COACHA:

1. **Aktywnie słuchaj:** Kiedy usłyszysz „powinienem”, przyjmij to bez osądzania. Na przykład: „Zauważyłem, że użyłeś słowa 'powinienem'. Czy możesz to trochę bardziej pogłębić?”
2. **Zbadaj źródło przekonania:** Zapytaj klienta, skąd pochodzi to przekonanie o „powinności”. Czy to coś, co sam uważa, czy może pochodzi to z zewnętrznych oczekiwań (rodziny, społeczeństwa, pracy)?
3. **Zadawaj pytania otwarte:** Zachęć klientów do refleksji nad swoimi stwierdzeniami. Zapytaj na przykład: „Co sprawia, że czujesz, że powinieneś to zrobić?” lub „Czyje to są oczekiwania?”
4. **Zastąp innymi słowami:** Pomóż klientom przekształcać swoje stwierdzenia z „powinienem” na „chcę”, „wybieram”, „decyduję” lub „potrzebuję” Na przykład: „Powinienem więcej ćwiczyć” można zamienić na „Chcę więcej ćwiczyć, ponieważ to sprawia, że czuję się lepiej”.
5. **Zbadaj konsekwencje:** Zapytaj, co się stanie, jeśli klient nie zrobi tego, co „powinien”. Czy istnieją realne negatywne konsekwencje, czy to raczej presja wewnętrzna?
6. **Sprawdź, czy jest to rzeczywiście potrzebne:** Zadaj pytanie, czy to, co klient uważa, że „powinien” zrobić, jest naprawdę konieczne i czy jest to zgodne z jego wartościami i celami.
7. **Rozważ alternatywy:** Zachęć klienta do zastanowienia się nad innymi opcjami. Czy istnieją inne sposoby działania, które mogą być równie skuteczne lub bardziej zgodne z jego potrzebami?
8. **Odkryj ukryte pragnienia**: Często za „powinienem” kryją się ukryte pragnienia lub obawy. Pomóż klientowi je odkryć, pytając, co naprawdę chce osiągnąć lub czego się obawia.
9. **Zbadaj czy przekonanie służy Klientowi:** Zbadaj przekonania, które napędzają stwierdzenia „powinienem”. Czy te przekonania służą klientowi, czy też utrudniają jego rozwój?
10. **Pracuj nad akceptacją**: Czasami „powinienem” wynika z potrzeby perfekcjonizmu lub lęku przed odrzuceniem. Pracuj z klientem nad akceptacją siebie, aby mógł zrezygnować z niepotrzebnych presji i oczekiwań

Częste używanie słowa „powinienem” może być czerwoną flagą w coachingu. Często wskazuje na zniekształcenia poznawcze, takie jak „powinności”, które są formą negatywnego dialogu wewnętrznego. Takie stwierdzenia mogą tworzyć niepotrzebny stres i utrudniać rozwój osobisty. Coachowie powinni uważnie słuchać tych sygnałów i delikatnie je kwestionować, zachęcając klientów do przekształcania swoich myśli w bardziej wzmacniający sposób.

© Robert Łężak 2024, **www.robertlezak.pl**