

PAUS

D

Anette bytte liv - blev

LIVS- COACH

Redigering: Åke Alvin Foto: Pia Molin

3 Socker är den stora hälsoboven - inte fett, menar Ann Fernholm.

4 Känguru eller fjärrkontroll - vilken föräldratyp är du?

10 Fryslax förvandlas snabbt till en läcker middag.

12 Att träna i stället för att slappa i solstolen är den nya resetrenden.

Anette kraschade i livet, ville så gärna må bra igen och hittade hjälpen hos en livscoach. När hon städat upp hos sig själv ville hon ge till andra det hon själv fått av sin coach.

Från livsmedelshandlare till

LIVSCOACH

Hon gör det på samma sätt som alltid, visar sig med sitt namn och ansikte. Man ska stå för det man gör. Många Linköpingsbor känner nog igen henne från annonserna för Hemköp i stadsdelen Ryd. I dem har hon i många år syntts med namn och bild.

Anette Jacobsson var bara 16 år när hon började arbeta i mammas och pappas livsmedelsaffär. Hon hade visserligen bara hunnit gå en termin i gymnasiet men det var så kul att jobba att hon slutade plugga och började jobba på heltid. Vid 22 års ålder tog hon över affären och stod som ägare.

Hon äger den fortfarande, i dag ensam efter att i många år ha drivit företaget tillsammans med sin man, numera exman. Anette jobbar inte längre aktivt i butiken utan har lämnat över ansvaret till goda medarbetare.

För något hände för en tid sedan. Anette gick igenom en skilsmässa, som i sin tur utlöste en dominoeffekt. Det började hända saker när hon gjorde nya val i livet.

– Skilsmässan var smärtsam. Och rädslan för att såra andra var också jobbig, säger Anette.

Hon kände sig vilsen, visste inte riktigt vart hon skulle ta vägen med sitt liv. Mitt i alltihop dog hennes pappa och

Anette som enda barnet fick se till att hennes mamma kunde flytta och sälja föräldrarnas hus och alltihop samtidigt som hon hade hand om ett företag.

Det blev för mycket på en gång.

– Jag kraschade och var jätteledsen.

Anette sökte hjälp hos en psykolog men det fungerade inte för henne. I stället fick hon tips om en livscoach, som skulle komma att bli avgörande för att stärkt gå vidare.

– Karin Sjögren, skriv gärna hennes namn! Karin, som jobbar i Stockholm, hjälpte mig att komma i kontakt med mig själv så att jag kunde finna mina egna lösningar på problemen.

Karin ställde frågor, öppna frågor som gav möjlighet till reflektion för att hitta egna svar. Frågor som: Vad vill du? Vad händer just nu? Vad är ditt ansvar? Är det sant? Varför är det här viktigt för dig?

– Jag fick möjlighet att komma i kontakt med vad som var viktigt för mig, ta de steg jag behövde för att nå mina mål.

– Jag har ju varit vansedan länge vid att ta beslut i och med företaget. Skillnaden i dag är att jag nu fattar beslut mer utifrån mig själv utan att för den skull köra över andra. Jag blir stärkt av att ta mina egna beslut. Under lång tid

”Vad som hjälpte mig mest? Det var nog att jag verkligen ville framåt, jag ville må bra.”

hade jag inte tänkt så mycket på mig själv, utan mest levt för alla andra. Helt enkelt anpassat mig så mycket att jag glömt bort mig själv.

– Nu vet jag mer vad jag vill! Jag vill leva sant och ärligt, stå för vem jag är och vad jag gör. Jag vill ta ansvar för mina handlingar. Då blir det väldigt enkelt att leva!

Men behöver man en coach för att komma fram till detta? En god vän måste väl vara nog så bra?

– Vänner är jättebra! Men vänner vill vara snälla och trevliga mot dig. Oftast håller de med vad du än säger. Det är få vänner som verkligen lyssnar och ställer frågor.

Med coachning, menar Anette, blir det möjligt att titta på dig själv. Det är nu-läge och framåt som gäller.

– Att få gå till en coach var för mig ett sätt att investera i mig själv. Jag fick titta på mina gamla beteenden och se konsekvenserna av dem. Det var då jag såg att jag ville hjälpa alla och finnas till för alla. Men att jag inte hade sett mig själv.

– Vad som hjälpte mig mest? Det var nog att jag verkligen ville framåt, jag ville må bra. Jag svarade på coachens verktyg och kunde ta nya steg. Jag utvecklades och såg snart de positiva

effekterna. Jag fick lära mig att jag alltid har ett val. Om till exempel en person upplevs som energitjuv, kan jag vara ansvarig och sätta stopp. Det där vill jag inte lyssna på just nu, med respekt för mig själv och för den andra personen. Att vara sann gör skillnad!

Anette lärde sig att möta livet med allt vad det innebär. Det ena gav det andra och efter en tid kände hon sig stark nog för att ta det där nya steget ut i livet. Hon började fundera på, nu med sina nya livserfarenheter, om hon inte själv skulle utbilda sig till coach.

– Möten med människor är det bästa jag vet! Kan jag med mitt stöd och min erfarenhet finnas till för någon så är det härligt.

Men det kommer ju då och då negativa rapporter om coachning? Tv körde till exempel en mindre smickrande serie om coacher i våras?

– Fy farao, tänkte jag då. Men då gäller det i ännu högre grad att vara trovärdig. Jag vet ju vad jag fått ut av coachning så jag har en tillit till att det här blir bra.

EIA PERSSON

Nästa uppslag: Anette coachar Eia! 

Anette Jacobsson

● **Ålder:** 47 år.

● **Familj:** Barnen Elsa och Filip, 15 år.

● **Bor:** I Linköping.

● **Mitt livs motto:** Att leva ett sant och ärligt liv både

mot mig själv och mot andra.

● **Vad kan man coacha om:** Allt!

● **Vanligaste ämnet:** Allt som har med livet att göra och där ingår det mesta.

● **Vilka ord gillar du inte:**

Ska, måste och borde. Ersätt dem med vill!

● **Så blev jag en coach:** Jag valde en ICF-certifierad utbildning hos Akade-

min Coachstjärnan och blev diplomerad i juni 2012.

● **Tips:** Kolla upp vem du går till, det vill säga att coachen är välutbildad och certifierad/diplomerad och följer

branschorganisationens etiska riktlinjer. Känner du dig osäker, be om en referens.

● **ICF är** ett globalt branschorgan för coacher. ICF Sverige drivs som en ideell fören-

ing och arbetar med att etablera coaching som en erkänd profession och att kvalitetssäkra utbildningarna.

● **Mer om** Anette på: www.potentiallivet.se



**En livskris fick Anette Jacobsson
att söka hjälp hos en livscoach.
Nu vill hon själv hjälpa andra.**

FOTO: PIA MOLIN



Correns reporter Eia Persson vill ha hjälp med att röra sig mer, äta bättre och sova ordentligt på nätterna. Det blir ingen lätt uppgift för livscoach Anette Jacobsson.



Får jag öva på dig?

Får jag öva på dig, undrar den nyblivna livscoachen utan att tänka sig för. Hon känner mig med andra ord inte, vi har träffats på ett gym för några år sedan och brukar prata med varandra när vi möts på stan.

Nu letar hon efter övningsklienter. Okej! Försök du, tänker jag.

Vi börjar med att utforska mitt så kallade nuläge, letar efter ett önskat läge och mål för att nå dit.

Vad vill jag? Jo, som många andra (säger Anette vid ett senare tillfälle när vi blivit varmare i kläderna) bli bättre på att motionera. I mitt fall är det mycket för att slippa ryggvärk. Dessutom vill jag bli mer medveten om vad jag stoppar i mig för mat med tanke på

en del provtagningar som alarmerat. Och så vill jag sova på nätterna. Flera timmar i sträck, tack!

Där någonstans börjar vi.

Det ena ger det andra, konstaterar vi snart. Kost, motion och sömn. Och att jag har så himla lätt, i princip utan anledning, att stressa. Jag gör oftast lite för mycket på en gång. Det är liksom allt eller inget. Antingen tränar jag intensivt och nästan maniskt, eller inte alls. Äter sunda måltider eller proppar i mig lösgodis och choklad. Jag borde bättra mig. Jag måste bättra mig!

Först och främst tittar Anette allvarsamt på mig och säger att jag inte

”Hitta viljan, det är då det sker en förändring”

Anette Jacobsson,
livscoach

så ofta ska använda orden ”måste” och ”borde” i min vokabulär.

– Ersätt dem med ”vill”! Och ta reda på varför du vill.

Sedan tycker hon att vi ska spetsa till det hela, för att snabbt ta oss fram emot något. Vad kan jag göra för att få till en mer okomplicerad träning när jag nu bor på landet, långt från alla gym? Dessutom med mörka skogsvägar, total avsaknad av gatljus och endast vildsvin som möjliga promenadkompisar.

Jag kommer att tänka på pilatesbollen, som inte varit uppumpad på ett år. Den och ett par hantlar samt ett gummiband, som ligger under sängen, kan bli mitt lilla gym.

20 minuter? Två gånger i veckan?

– Varför vill du ha en förbättring, undrar Anette och får mig att tänka efter.

Viktigaste anledningen: De små fina barnbarnen! Att orka busa med älsklingarna, ha kuddkrig och leka tafatt. Krypa, kräla, lyfta, bära. Och så för mitt eget välbefinnande!

– Hur ska du påminna dig om det där?

– Genom att blåsa upp pilatesbollen, plocka fram hantlarna under sängen och sätta upp en bild på barnbarnen, funderar jag högt.

Det är dags att sluta ta sin kropp för given och betala tillbaka lite, att bli en bättre version av sig själv.

Och jag blåser verkligen upp pilates-



FOTO: PIA MOLIN

bollen och gör små träningspass hemma. Av bara farten går jag oftare på glada lunchpass på närmsta gym. Eller tar lunchpromenader utefter Stångån.

Jag tänker på vad vi pratar mycket om under kommande träffar, att ta sin egen tid, att utgå från mina önskemål.

– Hitta viljan, det är då det sker en förändring, säger Anette. Här har du koden: Att du vill!

En av desista gångerna vi träffas berättar jag för Anette att mina värden, dem som jag tar prov på, blivit bättre. Hon undrar om jag gjort något särskilt.

– Haft lång semester, ätit underbara frukostar i lugn och ro och...

– Hörde du vad du sa? Lugn och ro.

Kan du överföra det i din vardag för att komma ner i varv?

När vi ska sammanfatta våra stunder tillsammans erkänner Anette att jag varit en utmaning. Kanske inte på så positivt sätt. Hon tycker jag gasar hela tiden, är för snabb på att bestämma saker, att jag har svårt att vara här och nu utan fladdrar iväg både bakåt och framåt i tiden.

När det gäller mitt största problem, sömnen, har jag genom Anettes frågor kommit fram till att mindre stress, mer kvalitet av livet för egen del, borde ge mig bättre sömnkvalitet. Men också en sådan enkel grej som att förbjuda mobilen inne i sovrummet. När sömnen vägrar komma löser jag gärna

”Yogan gör gott och ger ett nytt lugn, det känner jag redan efter några få pass”

Eia Persson,
livscoachad

sudoku på mobilen eller övar mig i det beroendeframkallande spelet Ruzzle. Jag vet, det är förskräckligt. Dessutom blir jag klarvaken.

Mobilen ligger långt från mig på natten och jag ska sluta använda den som väckarklocka. Sagt och gjort, jag köper en gammaldags, hederlig väckarklocka och för ut mobilen ur sovrummet.

Det blir faktiskt bättre.

En annan sak som har vuxit fram genom samtalen med Anette är att jag vill prova någon ny träningsform, någon med lugnare tempo än jag är van vid. Det blir yoga och dessutom ganska nära mitt hem på landet. Så det blir en-

kelt och okomplicerat att komma iväg på kvällarna. Yogan gör gott och ger ett nytt lugn, det känner jag redan efter några få pass.

Nu har Anette övat färdigt på mig men hennes frågor dyker upp då och då. Måste jag verkligen? Eller vill jag? Och frågan: Varför är du så stressad?

(Jag förstår frågan. Barnen är utflugna för länge sedan. Jag har all tid i världen att ta det lugnt.)

Förmodligen är jag stressad över allt jag tror att jag måste göra, säger jag när jag tagit mig tid att tänka efter en stund.

Se där lärde jag mig en hel del bara på att ha funnit det svaret!

EIA PERSSON