

Ge coachningen tid och ha inte för bråttom, låt lösningar komma från det aktiva lyssnandet.

Små delmål är ofta bra och det gäller att hela tiden förstärka det positiva. Man ska hela tiden fokusera på framtiden och följa upp ofta.

Det är lätt att själv komma med lösningar, men ofta är dessa utifrån dig själv som coach och inget som det aktiva lyssnandet burit fram. Försök att ha en god självkänedom så undviker du dessa Fällor.

### **Frågor du kan ställa när du coachar:**

Vad vill du?

Hur ser det ut när det fungerar?

Hur märker du att det blivit bättre?

Vad behöver du göra?

Vilka hinder finns?

Vad är det värsta som kan hända?

Konsekvenser?

Bästa som kan hända - konsekvenser?

Vad har du hittills gjort?

Vilken är din slutsats?

Hur fungerar det?

Vad konkret tänker du göra?

När?

Vilka resurser och vilket stöd behöver du?

Vad tror du är bäst?

Under sin tid som svensk förbundskapten för golflandslaget använde sig Pia Nilsson mycket av coaching. Pia Nilsson hade tre grundfrågor när hon coachade spelarna.

