

REFERENCER FRA STUDERENDE

Artikel i lokalavisen, Christian Jensen HF studerende, VUC

Kom igennem HF med coaching

Coaching hjalp Christian Nørby Jensen af med eksamensstress

Af Daniel Rasmussen

EKSAMENS-PRES Christian Nørby Jensen havde ikke været der, hvor han er i dag, hvis han ikke havde fået hjælp af en coach.

For to år siden begyndte han at læse en HF. Bagefter ville han læse økonomi på universitetet. Men da de sidste eksaminer nærmede sig, voksede presset for at få gode karakterer, så han kunne komme ind på drømmeuddannelsen.

Coaching gav perspektiv

"Jeg tænkte, at hvis jeg ikke klarer det godt nok og ikke får høje nok karakterer, så kan jeg ikke læse videre og gøre det, jeg gerne vil. Så er mit liv en fiasko," siger han.

Det førte til, at han hen-

vendte sig til Samtaleboblen for at få hjælp af en coach.

I nogle måneder op til eksaminerne havde han regelmæssige samtaler med en coach. Gennem samtalerne fik han nogle værktøjer til at håndtere presset og til at se sit liv i et andet perspektiv.

"Coachen fik mig til at se mig selv udefra, og så syntes jeg ikke, at jeg var en fiasko," siger han.

Forløbet lærte ham at være mere til stede i nuet og ikke hele tiden fokusere på det, der ligger langt ude i fremtiden.

"Jeg var så fokuseret på det, jeg skulle om fem år, at det var som at køre i et lyntog. Jeg så slet ikke alt det, som jeg kom forbi på vejen," siger han.

Da han lærte ikke at se

så langt frem, var det som om, opgaverne blev mere overkommelige.

"Livet stopper ikke, fordi man ikke klarer en eksamen. Man kan jo tage den om, hvis det går galt," siger han.

Skal selv finde svar

Det forløb, som Christian Nørby Jensen var igennem, bestod af en række samtaler med en coach. Formålet var, at han selv skulle finde frem til nogle løsninger.

"Coachen kommer ikke med svaret. Det skal du selv gøre," siger Christian Nørby Jensen.

Derfor mener han også, at samtalerne med en coach kan noget, som samtaler med venner og familie ikke kan.



I dag læser Christian Nørby Jensen til markedsføringsøkonom på Erhvervsakademiet Lillebælt. Foto: Daniel Rasmussen

"Venner og familie har en holdning til dig på forhånd. Det har en coach ikke," siger han.

Et skridt ad gangen

I dag læser Christian Nørby

Jensen til markedsføringsøkonom på Erhvervsakademiet Lillebælt.

Han har ikke opgivet drømmen om at læse økonomi på universitetet bagefter, men han lægger ikke det samme

pres på sig selv for at realisere drømmen.

"Jeg har det ikke længere sådan, at jeg SKAL læse videre. Jeg tager et skridt ad gangen. Det er det, som passer til mig," siger han.

Frederik Helms, Journalist studerende på SDU



Da studiet virkede uoverskueligt og overskuddet generelt blev mindre i hverdagen tog jeg kontakt til Samtaleboblen i Odense. Her blev jeg sat i kontakt med Lene Hvitved, som jeg har haft 3 samtaler med. Fra start følte jeg mig hørt og forstået og jeg fik en masse redskaber med hjem som både har gjort mig klogere på hvad stress er og på mig selv. Der er intet Quick fix mod stress, men coaching og det at ens situation bliver taget seriøst er en øjenåbner som helt sikkert giver støtte og energi til at få overskuddet tilbage. Jeg vil anbefale Samtaleboblen til alle studerende som mærker stressen kommer snigende.

Mikkel Andersen, Kokke eksamen Kold College

Jeg trak "Wienerschnitzel" til eksamen, som er en svær opgave, selvom jeg laver den dagligt hos mit lærested. Men når det gælder eksamen, er det noget helt andet, og alt skal være 100 % mere perfekt. I køkkenet gik det desværre ikke helt, som jeg havde forventet. Jeg fik kun serveret 2/3 af min vaniljefromage dessert, min gele var for varm og wienerschnitzelen var kun sprød nok på den ene side. Jeg gik fra køkkenet og tænkte, at jeg lå omkring 4. Men min mundtlige eksamen gik simpelthen så godt. Både skuemestrene og min lærer roste mig, jeg holdt hele tiden snakken i gang og fik at vide, at jeg talte flot, at jeg havde en god viden og at mit mundtlige trak min karakter op. Jeg fik et 7-tal, som jeg er rigtig godt tilfreds med. Jeg fik også prisen som klassens kammerat, og den er jeg næsten endnu gladere for. Alt det mundtlige har bare fungeret for mig, og jeg er enormt glad for at være blevet coachet gennem det her. Det har virkelig bare virket. Jeg vil anbefale andre at få taget kontakt til Samtaleboblen og få nogle timer. Det er bare noget, der virker, og samtidig noget jeg kan tage med mig videre. Igen, tusind tak for hjælpen.