

# ceExcellence

nå din fulla potential

## Coachingsverktyg – NÖHRA

Inom coaching, motivation- och förändringsarbete finns det en uppsjö av olika modeller och verktyg för övningar att utforska sig själv, igångsättande och målinriktat arbete. Här följer ett exempel på ett känt verktyg för att sortera, föra samtalet och drivkraften till förändring vidare i coachingsprocessen.

NÖHRA - Nöhra är en sorteringsmodell för coaching som står för Nuläge, Önskat läge, Hinder, Resurser och Aktivitet. Modellen används flitigt och gjordes känd, främst av Kjell Enhager som framgångsrikt tillämpat modellen på omfattande områden.

### Nuläge - Här följer förslag på frågor

- Hur är det nu?
- Hur ser din nuvarande situation ut?
- Hur påverkas du av din nuvarande situation?
- Vad kan bli bättre
- Vad är bra i den nuvarande situationen?
- Finns det något som bekymrar dig? På vilket sätt låter du det bekymra dig?
- Vad är problemet, mer specifikt?
- Hur vet du att det är ett problem?
- Vad har du provat hittills för att förändra din situation?

# ceExcellence

nå din fulla potential

## Önskat läge – Här följer förslag på frågor

- Vart vill du?
- Vad vill du uppnå?
- Var och när vill du uppnå det?
- Hur vet du att du uppnått ditt resultat? Vad ser, hör och känner du då?
- Är det här helt och hållet din egen målsättning?
- När du uppnår ditt resultat, vad kommer det att leda till?
- Hur påverkar ditt resultat andra områden i ditt liv?
- Behöver du omdefiniera dina långsiktiga mål? Isåfall hur?

## Hinder – Här följer förslag på frågor

- Vad hindrar dig?
- Hur hindrar andra dig?
- Vilka inre hinder eller motstånd är det som hindrar dig från att handla?
- Känner du igen det här hindret från gång annan del av ditt liv?
- Är du värd att nå ditt önskade läge?
- Är det möjligt att nå ditt önskade läge?
- Kan du nå ditt önskade läge?

# ceExcellence

## nå din fulla potential

### Resurser – Här följer förslag på frågor

- Vad behöver du?
- Vad gör du redan som hjälper dig att nå ditt önskade läge?
- Vilka resurser har du redan – tid, pengar, kompetens, etc? Vilka andra resurser behöver du?
- Vad förväntar du dig av andra/mig?
- På en 1-10 skala, hur stor är din motivation att genomföra vad som krävs för att nå målet?
- Jag vet att du anser att det inte går att nå målet med de resurser du har, men om det gick, hur skulle du göra då?

### Agera – Här följer förslag på frågor

- Vad behöver du göra?
- Vilka steg har du redan tagit för att nå målet?
- Vad börjar/fortsätter/slutar du göra för att nå ditt önskade läge?
- Vad är det första du gör för att nå ditt mål? Hur? När?
- Vilken är den viktigaste vanan du har som hjälper dig att nå ditt önskade mål?
- Vad förväntar du dig att andra ska göra för att hjälpa dig att nå ditt mål? Hur säkerställer du att de vet vad du förväntar dig?

Se bifogad bild nedan över verktygets samtalsprocess.

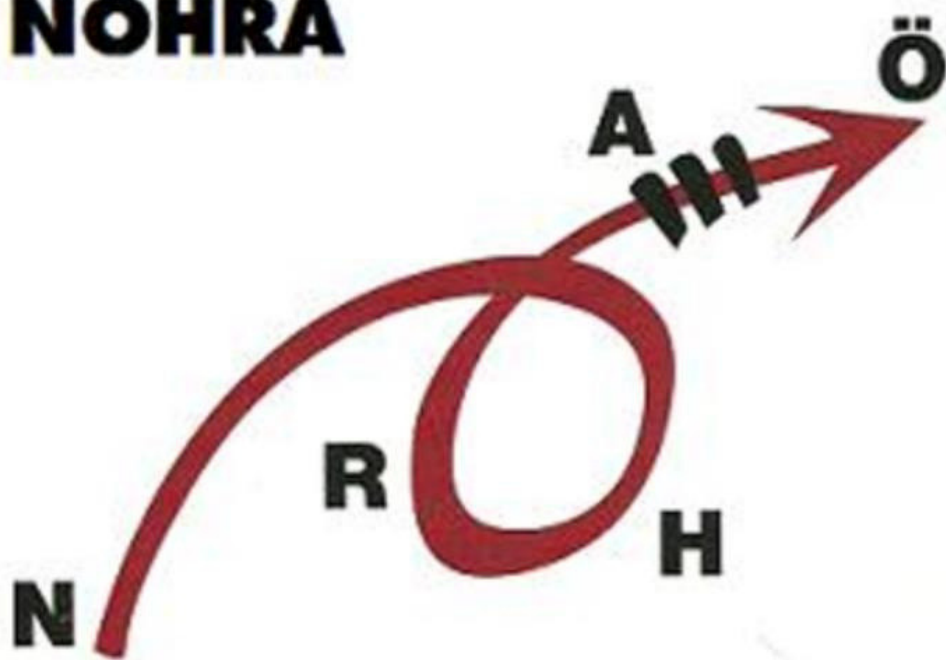
### Reflektionsfrågor

- Hur och när skulle du kunna använda dig av verktyget?
- Använder du dig av liknande verktyg, vilka isåfall?

# ceExcellence

nå din fulla potential

## NÖHRA



- N** Nuläge
- Ö** Önskat läge
- H** Hinder
- R** Resurser
- A** Agera

*källa: coach2coach, [www.coach2coach.se](http://www.coach2coach.se)*