COACH, SOFIA MANNING:

JEG SØGTE - OG FANDT

Den dag i 1999, da Sofia Manning trodsede forældrenes betænkeligheder og drog til USA for at studere og for at deltage i et kursus hos den berømte coach Anthony Robbins, blev totalt skelsættende for hendes liv. Drevet af ildhu lykkedes det hende at overvinde alle forhindringer og blive udvalgt elev på Robbins' første coachudddannelse. Det afgjorde hendes fremtid. Her fortæller hun om bl.a. om denne start på en forrygende karriere, om hendes behov for total ro ind imellem, om sit syn på døden, børneopdragelse, parforhold m.m.

Af Vibeke Steinthal
Foto: Lisbeth Holten

COACH, SOFIA MANNING:

JEG SØGTE - OG FANDT

Hun er høj, slank, smuk og udstråler en dejlig ro og afklarethed. En tilstand, Sofia Manning har opnået gennem ihærdig søgen og personlig udvikling, og som er en af årsagerne til hendes succes som coach og som leder af Danmarks førende coach-uddannelse på Nørrebro i København.

Vi taler først om starten på det hele- hendes søgen efter det spirituelle efter en opvækst, som påvirkede hende til en ensidig mental tilgang til livet.

"Jeg begyndte at søge efter noget større, og ved læsning af talrige New Age-bøger fik jeg indblik i selvudvikling, NLP m.m. Det tændte mig rigtig meget, og en indre passion blev rodfæstet."

I 1996 tog livet en barsk vending for Sofia, da hun fra den ene dag til den anden mistede sin elskede storbror, Magnus.

"Det var uforklarligt at se ham ligge solbrændt og veltrænet på dødslejet. Udover sorg og chok blev jeg også grebet af en mærkelig frihedsfølelse, som jeg først senere fik fortolket af den kvindelige amerikanske guru Gangaji. Hun fik mig til at forstå, at frihed melder sig, når vi skræller alle de lag af, der giver modstand og stress. Det er ofte vores fordomme, overbevisninger og negative måder at forstå omgivelserne på, der fastlåser os. Ifølge Gangajis tolkning faldt alle mine hæmmende lag af, da Magnus døde –normer, regler, fordomme. Livet havde mistet enhver mening. Jeg var på bar bund og derfor helt fri. Det har lært mig, at alle muligheder ligger lige foran os. Når jeg kombinerer den følelse med bevidstheden om, at livet kan være forbi om en halv time, så opstår der en dynamik."

Lev her og nu

Broderens død lærte også Sofia, at vi må udnytte livet, mens vi har det. Ud med tanker som 'når bare jeg finder den rigtige partner, det rigtige hus, den rigtige karriere, så bliver alt godt!' "Vi skal handle her og nu. Jeg husker hver dag mig selv på, at livet slutter en dag, og at jeg derfor ikke må udskyde vigtige ting. Så Magnus' død blev mit livs største sorg, men også en øjenåbner, et spark bagi."

Sofia tror ikke på reinkarnation, men på at døden er en endegyldig afslutning:

"Men vi har alle sat nogle aftryk og efterladt energier – derfor gælder det om at sætte gode aftryk og energier."

Sofias besluttede i 1999 at studere sprogvidenskab ved Berkeley Universitetet i San Francisco. Mens hun gik rundt derovre og ventede på at blive optaget som studerende, ville hun opfylde sit ønske om at deltage i et fire dages kursus hos Anthony Robbins, ekspert i selvudvikling og NLP.

"Det viste sig, at han netop på det forestående kursus introducerede sine oplevelser som coach. Jeg havde tilkæmpet mig en plads på 1. række i salen og blev dybt fascineret både af manden og af hans spændende emne. Det her ville jeg simpelthen gå videre med. Ikke mindst da det viste sig, at han kort efter ville starte sin første coachinguddannelse for 70 særligt udvalgte kursister.

De følgende dage kæmpede Sofia en ihærdig kamp for at blive udvalgt og tilbød sig som gratis medhjælper på Robbins' institut for at få en fod indenfor.

"Mit tilbud blev omsider accepteret, og den dag jeg skulle påbegynde forefaldende kontorarbejde, meddelte lederen, at der var kommet en ledig plads på coachinguddannelsen, og den plads ville de tilbyde mig! Jeg blev først helt lammet, derefter grebet af en klar lykkefølelse. Og det blev min lykke."

Rent økonomisk klarede Sofia sin første tid i USA med at få tilbudt gratis logi hos et par medstuderende og med en kassekredit fra banken hjemme i Danmark. Og efter uddannelsesforløbet hos Anthony Robbins blev hun ansat som lønnet coach hos ham. Hun blev der i fire år og coachede hver dag mennesker over hele verden i telefonen.

▷

"Jeg begyndte at søge efter noget større, og ved læsning af talrige New Age-bøger fik jeg indblik i selvudvikling, NLP m.v. Det tændte mig rigtig meget, og en indre passion blev rodfæstet"

interview

Et coaching-forløb

Jeg beder Sofia om at give et eksempel på et coachingforløb. Lad os sige at personen er en kvinde på 35, der ikke trives med sit arbejde og ønsker at skifte bane, men mangler modet.

"Allerførst beder jeg hende om at præcisere, hvad hun gerne vil. Ligesom når man ønsker sig en bil, vil man tage stilling til hvilket mærke, hvilken prisklasse osv. Mange kommer ikke videre end tanker om en ny fremtid, så som coach hjælper jeg dem med at gøre tankerne helt konkrete, få dem ned i kroppen og mærke, hvad det er, de gerne vil. Næste fase er at få klarlagt, hvad der stopper denne kvinde i at realisere sine ønsker. Det er i reglen tanker som 'det kan jeg nok ikke' og 'det tør jeg ikke'. Den frygt arbejder vi på at fjerne, og dér hjælper det at tale ud om det.

Næste spørgsmål vil være: 'Hvad er din motivation?' 'Hvorfor føler du det vigtigt?' 'Hvad vil det betyde for dig, hvis du ikke gør det?' og derpå: Hvad skal ændres for, at du kan gennemføre det?' Så laver vi en handlingsplan, der kan føre fra tanke til følelse til handling. Mange kan tænke, lidt færre kan føle, og rigtig få kan handle! Selv efter et vellykket coachingforløb er der nogle, der lige venter lidt og så når fem år længere ud af livets vej. Andre handler glædeligt nok omgående, og for nogle sker det aldrig."

"Jeg ville aldrig have drømt om, at jeg en dag skulle stå og undervise en stor gruppe mennesker. Men undervejs i min personlige udvikling besluttede jet at gå imod min natur, og det er jo gået langt over forventning"

Stol ikke altid på intuitionen

Intuition i form af fintfølende fornemmelser er en hjælp for Sofia i mange situationer, især når det gælder individuel coaching:

"Når jeg kommer ind i et rum, kan jeg straks mærke, hvis en af de tilstedeværende f.eks. bærer på en stor sorg. Fornemmelsen har ikke noget at gøre med clairvoyance, den er der bare ud fra en persons holdning, blik, udstråling. Og den fornemmelse er nok en af grundene til at jeg arbejder med det, jeg gør – for med fornemmelsen følger behov for at hjælpe andre til at få frigjort deres fulde potentiale.

Vi skal dog være varsomme med intuition, som ofte vejleder os i vore handlinger. Intuition bygger jo primært på erfaringer, og jeg råder ofte folk til at prøve at gå imod deres intuition for virkelig at opleve noget helt nyt. Eksempelvis siger din intuition måske, at den og den fyr skal du afholde dig fra at lave en date med. Sandsynligvis fordi dine erfaringer dikterer dig det – men sæt nu hvis fyren ved nærmere bekendtskab viser sig at være den helt rigtige! Det lyder måske som et farligt eksperiment, men det kan være godt at foretage et kvantespring."

Sofia siger videre, at hun selv af natur er indadvendt og tidligere befandt sig skidt i store forsamlinger:

"Jeg ville aldrig have drømt om, at jeg en dag skulle stå og undervise en stor gruppe mennesker. Men undervejs i min personlige udvikling besluttede jeg at gå imod min natur, og det er jo gået langt over forventning. Når jeg coacher skuespillere og musikere, fortæller de meget ofte, at de gribes af voldsom angst, lige før de skal på scenen. Igen handler det om at gå imod den nedbrydende følelse og kaste sig ud i opgaven med al sin energi."

Ingen religiøs tro

Østerlandsk visdom har altid interesseret Sofia, og under sit lange ophold i USA besøgte hun flere gange buddhistiske og hinduistiske kredse.

"Jeg blev dybt fascineret af roen og betydningen af nærvær i NU'et. En religiøs tro førte det dog ikke til, jeg tror ikke på nogen Gud, men på at alt i universet hænger sammen, at alt har en eller anden højere intelligens, og at alle vores handlinger, ord og tanker påvirker andre. Hvis jeg er ked af det eller sidder fast i et problem, beder jeg ikke til nogen højere magt, men arbejder med helt at slippe problemet og søge tilbage til virkeligheden. Som helt ung prøvede jeg at tænke mig ud af problemet, men det hjalp ikke. Hvad angår en mening med livet tror jeg på, at vi finder den ved at være fuldt til stede i livet – ikke fokusere for meget på internettet og Facebook, men åbne op og mærke livet og især NU'et.

Stilhed til at mærke livet betyder uendelig meget for mig, og jeg søger gerne nogle gange om året til ti dages Retreats i naturskønne omgivelser sammen med andre søgende. Det kan være hos guruen Gangaji, som jeg nævnte før, Debbie Ford, Byron Katie eller en af de andre store. En gang om dagen holder lederen et inspirerende foredrag, ellers forløber tiden i stilhed. Den første dag kan det være svært helt at lukke verden ude – man tripper lidt efter mobilen, emails, Facebook, musik, men allerede anden dagen falder pulsen, og tredje dag er jeg helt nede i gear – alle hverdagens trivialiteter forsvinder ud af mine tanker. Jeg hørte engang, at op mod 90% af de tanker, vi tænker i løbet af en dag, tænkte vi også dagen før. En kedelig tendens må jeg nok sige!

Jeg mærker roen, mit åndedræt, og jeg kan sidde i timevis og nyde en skøn udsigt. På fjerdedagen dukker min sjæls indre melodi op, der er blevet plads til at føle lykke.

Siden jeg har lagt Retreats ind i min kalender, føler jeg mig bagefter helt udrenset, fuld af ny energi og af en indre ro, styrke og glæde samtidig med, at jeg hører min indre melodi højt og tydeligt.

Og jeg glæder mig rigtig meget til at lukke dørene op til det Retreat, vi er ved at etablere i den spanske provins Andalusien. Stedet har navnet Las Eras, og det vil også fungere som kursusvirksomhed."

Glad ulvetime

Sofia holder sig fysisk i form ved at løbetræne to gange om ugen, dyrke yoga og meget hyppigt danse fri dans med sin femårige datter derhjemme efter fyraften.

"Jeg sætter noget fed musik på, og det der for mange er en trættende ulvetime, bliver både for min datter og mig stimulerende og beroligende og med positiv virkning på aftenens videre forløb. For mig er det også en fin kontrast til det meget maskuline og målrettede arbejder, jeg beskæftiger mig med i dagens løb. Gennem dansen får jeg frigjort mine feminine sider.

Tidligere har jeg mediteret, men det dér med at sidde og stirre på en væk, forekom mig lidt for éndimensionelt. Jeg slapper mere af, når jeg bevæger mig. Min løbetræning er nemlig ikke kun motion, men også en form for mindfulness med fuld tilstedeværelse i NU'et."

▷

"I parforhold finder jeg det vigtigt at erkende og understøtte kønnenes forskellighed. Manden skal være mand, og kvinden skal være kvinde. Og i mine øjne skal vi passe på ikke at drukne al god kemi i snak, for ingen opnår mere intimitet og sex ad den vej. Jo mere vi taler om tingene, jo mindre kemi opstår der"

Sofia har været gift med sin amerikanske kollega Chris Manning, som er far til deres datter og stadig er partner i virksomheden Manning Inspire Coach Uddannelse. Tredje hjul i virksomheden er Mie Bo Madsen.

I dag bor Sofia sammen med datteren og sin nye kæreste. Særlige aspekter hun lægger vægt på i sin børneopdragelse er at lære barnet at holde af sig selv.
"Jeg støtter hende i, at alt hvad hun føler og tænker er ok. Og så går jeg ind for, at børn ikke skal blive for tidligt voksne, fordi de i dag i den grad aktiveres af de voksne og i for høj grad påvirkes af medierne. De har for lidt tid til rolige stunder bare med sig selv, så ind imellem sørger jeg for fuldkommen ro omkring hende.

I parforholdet finder jeg det vigtigt at erkende og understøtte kønnenes forskellighed. Manden skal være mand, og kvinden skal være kvinde. Og i mine øjne skal vi passe på ikke at drukne al god kemi i snak, for ingen opnår mere intimitet og sex ad den vej. Jo mere vi taler om tingene, jo mindre kemi opstår der.

Det betyder selvfølgelig ikke, at vi skal tilbage til fortidige mønstre, hvor manden skaffede pengene, kvinden passede hjem og børn, og det stod småt til med kommunikationen. Det afgørende er – tror jeg – at tale om tingene, når de opstår, ikke flere timer efter. Hvis hun venter med at udtrykke sin vrede, til de sidder ved middagsbordet, bliver han forvirret og får svært ved at tackle hendes kritik. Hun skulle have handlet impulsivt og taget tørnen med ham lige på stedet. Det giver ham langt større chancer for at berolige, undskylde, opmuntre på en harmonisk måde.

Sofia tilføjer grinende, at det er lidt ligesom med en hundehvalp – det nytter ikke at skælde den ud to timer efter, at den har kvajet sig.
"Generelt vil jeg sige, at det er rigtig fint med gode samtaler, men de fører ikke umiddelbart til hed elskov!"

Til efteråret udkommer en ny bog af Sofia Manning – "Nej Mennesket" – om mennesketyper, herunder den type, som trives bedst med altid at være uenig. Det gælder faktisk 30% af alle mennesker, kan hun fortælle.

Tidligere har Sofia skrevet bestselleren "Coaching" og sammen med Christian Stadil "Personlig karma – det er aldrig for sent at blive den, du troede, du skulle være".

Om karma har Sofia i øvrigt den overraskende kommentar, at nok påvirker alle vore handlinger, ord, og tanker andre, men hun tror ikke på, at en negativ tanke hævner sig ved at vende tilbage til én med noget dårligt, ligesom vi heller ikke skal forvente direkte belønninger for vores positive tanker. Men hun tror på, at vi alle kan være med til at skabe en bedre verden gennem positivitet.

www.sofiamanning.com