

NÖHRA är en bra sorteringsmodell för att lära dig komma över hinder.

Nuläge Önskeläge Hinder Resurser Aktivitet

N Ö H R A - är en sorteringsmodell inom coaching som står för,

- Nuläge
- Önskeläge
- Hinder
- Resurser
- Aktivitet

Coachen ska skapa en så tydlig bild som möjligt av hur klienten ser på sin egen situation idag. En nulägesanalys är nödvändig för att finna dina resurser och de aktiviteter som tar din klient till önskat läge. N Ö H R A - definierar,

- VAR?
- VAD?
- HUR?

.. du ska gå till väga.

Processen liknar till en viss del KAIZEN – att sätta igång många små saker för att uppnå stora förbättringar.

Du definiera din nuvarande karta, identifierar ditt önskeläge, gör nödvändiga förändringar som behövs och tar ut en riktning som leder fram till ett önskat läge.

1.

Fundera på vilket mål [förväntat resultat] du vill uppnå vid en given tidpunkt i framtiden?

2.

Lägg ut A4-papper på golvet.

På varje lapp ska det stå en bokstav av följande bokstäver - N, Ö, H, R och A. Därefter lägger du ut lapparna i en rak följd - N - Ö - H - R och A - så att du kan gå på dina lappar.

3.

Gå nu fysisk på dina lappar och var närvarande i vad varje bokstav betyder för dig.

4.

N för nuläge.

Var är du?

- Vad är ditt nuläge i förhållande till ditt önskade resultat?
- Vad ser, hör och känner du i nuläget?

5.

Ö för önskeläge.
Vart vill du?

- Vad är det önskade resultatet?
- Hur skulle det vara att vara där?
- Vad ser du då?
- Vad hör du då?
- Vad känner du då?

Försök att verkligen tänka dig in i hur det skulle vara, med alla dina sinnen.

6.

H för hinder.
Vilka steg behöver du ta för att nå ditt/dina mål?

- Varför har du inte redan nått dina mål, vad är det som hindrar dig?
- Vilka hinder har du själv kontroll över & vilka ligger utanför din kontroll?

7.

R för resurser.
Vilka steg behöver du ta för att nå ditt/dina mål?

- Vilka resurser behöver du lyfta fram för att ta dig förbi dina hinder?

Det kan vara starka egenskaper som t ex ledarskap, kommunikation, humor, drivkraft. Dina hinder är oftast en mental blockering som du kan träna bort med hjälp av dina inre dolda resurser.

8.

A för agera.
Vilka aktiva teg behöver du för att aktivera din handlingsplan.

- Vilka resurser behöver du lyfta fram för att ta dig förbi dina hinder?

Det kan t ex vara starka egenskaper som ledarskap, kommunikation, humor, drivkraft. Dina hinder är oftast en mental blockering som du kan träna bort med hjälp av dina inre dolda resurser.

9.

Tag bort lappen med Hinder.
Lägg ut övriga lappar i ordningsföljden - N, R & Ö.

10.

Förändra och tänk till.

11.

Stig utanför sista lappen, vänd dig om och kolla bakåt.
Fundera igenom vad du precis gjort.

Beskriv dina känslor när du "tagit bort" dina hinder.