

# VARFÖR? VARFÖR? VARFÖR?

Denna övning hjälper dig att konkretisera dina mål, att gå från önskan till övertygelse, från "jag skulle vilja" till "jag ska".

Eller, nåja. Övningen kan i varje fall ta dig en bit på vägen genom att du tvingas att tänka igenom vilka orsaker och bevekelsegrunder du har, i vilka värderingar som dina mål eller önskningar baseras. Genom kopplingen till dina grundläggande värderingar blir fördelarna och vinsterna med dina önskningar tydligare och kopplade till ett syfte, vilket gör att du ser och förstår poängen med de konkreta målen.

Tanken är att gå från det luddiga till det påtagliga, från det diffusa och generella till det specifika och konkreta.

## Del 1 – *Brainstorma* mål

Fundera en stund på några olika mål som du har, små eller stora mål på kort eller lång sikt. Det kan vara professionella eller personliga mål som gäller dig själv eller dina relationer med andra. **Saker du vill uppnå, förändra eller åstadkomma i ditt liv just nu.** Vill du börja träna? Få mer uträttat på jobbet? Läs fler böcker? Förbättra relationen med chefen?

Skriv ner de mål du kommer att tänka på nedan (här finns det plats för fem, men du kan såklart skriva färre eller fler). Ordningen spelar ingen roll.

Mål 1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mål 2 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mål 3 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mål 4 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mål 5 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Namn

Datum

## Del 2 – *Bottna målen*

För varje mål du har skrivit upp ska du nu fråga dig själv *varför* du vill uppnå det målet.

De följande fem sidorna är avsedda för att du ska arbeta med dina mål: *börja med att överst på varje sida skriva ner respektive mål igen.*

Fråga därefter dig själv *varför* du vill uppnå målet och skriv ner ditt svar.

Ta en kort andningspaus, och ställ dig därefter frågan *varför* det som står *i det svar du just skrev* är viktigt. Formulera en ny anledning, en ny orsak till *varför* det är viktigt och skriv ner det svaret.

Upprepa det sedan en gång till, och igen... till slut kommer du att hamna i en värdering, en grundtanke, något som är svårt att utveckla vidare eftersom "det bara är så" – du *bottnar*.

Du behöver inte enbart ställa (den lätt provocerande) frågan "Varför?" utan kan formulera om den:

- Vad är vinsten med att uppnå det?
- Vad är det för positivt som kan hända då?
- Vad skulle det innebära för dig?
- Förklara *varför* du tycker att det är viktigt just nu.

Du kan också använda andra formuleringar, det viktiga är att frågan tar dig vidare.

*Ett exempel på hur den inre dialogen kan låta.*

- "Mitt mål: jag ska börja träna."
- *Varför tänker jag att ska jag borde börja träna? "För att jag ska bli av med mina extrakilon."*
- *Varför vill jag det, vad skulle det innebära? "Att jag håller mig frisk och kanske orkar mer."*
- *Varför är det viktigt att vara frisk? "För att jag vill leva länge!"*
- *Varför det? "För att jag vill se mina barn växa upp och i sin tur bilda familj."*
- *Varför vill jag det? "Eftersom jag älskar mina barn!"*

*Efter det svaret finns ingen anledning att fortsätta; personen har bottnat.*

Här följer fem sidor, en för varje mål. Som sagt, har du fler eller färre mål anpassar du bara antalet sidor. Och känner du att du *bottnar* tidigare än efter femte frågan är det också bara bra, ställ inte fler frågor än du behöver.

*Observera: att under ett coachsamtal inleda en fråga med "varför" är normalt något man undviker. Inbäddat i ordet "varför" ligger en ton av offensiv förväntan, ett krav på förklaring, vilket gör att man som klient lätt går i försvarsställning när man får en "varför"-fråga. Och försvar är aldrig något bra utgångsläge för ett lyckat samtal.*

*Men, detta är en övning, inget samtal. Formuleringen är provocerande, men tänk dig en treåring som med ihärdig men ärlig nyfikenhet vill få hjälp att förstå världen: Varför? Varför? Varför?*

## Mål 1

---

---

Exempel på "varför"-frågor som kan ta mig vidare:

- Vad är vinsten med att uppnå det?
- Vad är det för positivt som kan hända då?
- Vad skulle det innebära för mig?
- Varför vill jag det?
- Varför tycker jag att det är viktigt?
- Hur bidrar det till att göra saker bättre?

Varför?

---

---

Varför?

---

---

Varför?

---

---

Varför?

---

---

Varför?

---

---

## Mål 2

---

---

Exempel på "varför"-frågor som kan ta mig vidare:

- Vad är vinsten med att uppnå det?
- Vad är det för positivt som kan hända då?
- Vad skulle det innebära för mig?
- Varför vill jag det?
- Varför tycker jag att det är viktigt?
- Hur bidrar det till att göra saker bättre?

Varför?

---

---

Varför?

---

---

Varför?

---

---

Varför?

---

---

Varför?

---

---

### Mål 3

---

---

Exempel på "varför"-frågor som kan ta mig vidare:

- Vad är vinsten med att uppnå det?
- Vad är det för positivt som kan hända då?
- Vad skulle det innebära för mig?
- Varför vill jag det?
- Varför tycker jag att det är viktigt?
- Hur bidrar det till att göra saker bättre?

Varför?

---

---

Varför?

---

---

Varför?

---

---

Varför?

---

---

Varför?

---

---

## Mål 4

---

---

*Exempel på "varför"-frågor som kan ta mig vidare:*

- Vad är vinsten med att uppnå det?
- Vad är det för positivt som kan hända då?
- Vad skulle det innebära för mig?
- Varför vill jag det?
- Varför tycker jag att det är viktigt?
- Hur bidrar det till att göra saker bättre?

Varför?

---

---

Varför?

---

---

Varför?

---

---

Varför?

---

---

Varför?

---

---

## Mål 5

---

---

Exempel på "varför"-frågor som kan ta mig vidare:

- Vad är vinsten med att uppnå det?
- Vad är det för positivt som kan hända då?
- Vad skulle det innebära för mig?
- Varför vill jag det?
- Varför tycker jag att det är viktigt?
- Hur bidrar det till att göra saker bättre?

Varför?

---

---

Varför?

---

---

Varför?

---

---

Varför?

---

---

Varför?

---

---

Bra jobbat! Förhoppningsvis lyckades du bottna inom dina målsättningar. Ställ nu samman ditt arbete genom att från varje Målsättnings-sida hämta ditt mål och det sista (bottnade) svaret.

**Mål 1** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**bottnar i** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Mål 2** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**bottnar i** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Mål 3** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**bottnar i** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Mål 4** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**bottnar i** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Mål 5** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**bottnar i** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Hur använder man då sina bottnade mål? I det inramade exemplet på sida 2 är svaren påhittade, men fullt tänkbara. Fundera kort på vilken tanke som är mest motiverande när det är dags att snöra på sig joggingskorna:

- det ursprungliga målet: "Jag ska börja träna"
- det bottnade målet: "Jag ska börja träna eftersom jag älskar mina barn".

Betrakta dina bottnade målsättningar på föregående sida och fundera över exempelvis följande frågor.

- Finns det flera mål som har samma botten? Vad kan det tyda på?
- Hur viktigt är det för dig att uppnå respektive mål?
- Hur kan du göra för att prioritera mellan dina mål?

Om du tycker att det är svårt att komma igång eller komma vidare på egen hand så ta kontakt med en coach du har förtroende för.

---

*Att fråga "varför" är normalt sett inte effektivt under ett coachsamtal, men i denna övning är det ett sätt att fokusera och konkretisera sina värderingar.*

---

Din coach kommer också att ha fler frågor, idéer och tankar kring hur du kan använda resultatet för att ta dig längs vägen mot dina mål.

Om du vill veta mer om coaching och om hur det fungerar är du varmt välkommen att höra av dig till mig.



Bo König

070 888 55 96

[www.bocoach.se](http://www.bocoach.se)

[linkedin.com/company/bocoach](https://www.linkedin.com/company/bocoach)

[facebook.com/bocoach.se](https://www.facebook.com/bocoach.se)

