



**AALBORG UNIVERSITY**  
DENMARK

**Aalborg Universitet**

## **Coaching - motivation på kort og langt sigt**

Almeborg, Sanne

*Published in:*  
Axept Nyhedsbrev

*Publication date:*  
2008

*Document Version*  
Også kaldet Forlagets PDF

[Link to publication from Aalborg University](#)

*Citation for published version (APA):*  
Almeborg, S. (2008). Coaching - motivation på kort og langt sigt. *Axept Nyhedsbrev*.

### **General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- ? Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- ? You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- ? You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

### **Take down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us at [vbn@aub.aau.dk](mailto:vbn@aub.aau.dk) providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

## Coaching – motivation på kort og langt sigt

Af Sanne Almeborg

Motivation er af afgørende betydning for, om det lykkes at nå et mål. For at hjælpe en fokuspersion på vej til de bedste forudsætninger for at nå sine mål, er det vigtigt, at coachen er opmærksom på, at der må tænkes på både kortsigtet og langsigtet motivation. Det er nemlig ikke givet, at motivationen er lige stærk på kort og langt sigt. Ved at undersøge motivationen kan det blive tydeligt, om et mål fx i det hele taget forekommer tilstrækkeligt tilfredsstillende på langt sigt, eller om der fx er forhindringer på kort sigt, som fokuspersionen skal være særligt opmærksom på at overvinde for at nå sit mål.

Et muligt værktøj til en sådan afdækning er nedenstående matrix:

MOTIVATION	Kort sigt	Langt sigt
<b>Svag</b>	(liste over forhold/handlinger, der virker svagt motiverende, slet ikke motiverende eller måske ligefrem demotiverende på kort sigt, og som har betydning for at nå målet)	(liste over forhold/handlinger, der virker svagt motiverende, slet ikke motiverende eller måske ligefrem demotiverende på langt sigt, og som har betydning for at nå målet)
<b>Stærk</b>	(liste over forhold/handlinger, der virker stærkt motiverende på kort sigt, og som har betydning for at nå målet)	(liste over forhold/handlinger, der virker stærkt motiverende på langt sigt, og som har betydning for at nå målet)

Værktøj til afdækning af motivation på kort og langt sigt

Mennesket er ofte mest motiveret for at foretage sig handlinger, som giver umiddelbar tilfredsstillelse – også selv om handlingerne i et langsigtet perspektiv giver utilfredshed; en person, der ryger er som regel godt klar over konsekvenserne af at ryge, men vil ofte kun forholde sig til et kortsigtet perspektiv på sine handlinger, hvor rygning forekommer tilfredsstillende – blandt andet som følge af nikotinafhængigheden. Ligeledes er mennesket ikke så tilbøjeligt til at foretage sig handlinger, der på kort sigt giver utilfredshed, selv om de på længere sigt måtte give tilfredshed; en person, der er meget overvægtig, er godt klar over fordelene ved et vægttab, men kan have svært ved at fastholde det langsigtede perspektiv, fordi handlinger i form af motion og kostændring kan give utilfredshed på kort sigt.

Det er ikke umiddelbart forventeligt at støde på en fokuspersion, som er svagt motiveret på både kort og langt sigt – som oftest er der jo en eller anden motivation, der har fået vedkommende til at opsøge en coach. Skulle det vise sig gennem afdækningsprocessen, at fokuspersionen i overvejende grad

er svagt motiveret, så må coachen spørge, om det overhovedet er relevant at arbejde med det pågældende emne!

Det er nærliggende at tænke, at man skal stræbe efter at finde løsninger, som giver tilfredshed på både kort og langt sigt, fordi motivationen og sandsynligheden for at nå målet i så fald helt naturligt vil være størst. Når det er det positive udbytte ved at nå målet, der skal virke som drivkraft for, at fokuspersonen foretager de handlinger, som er nødvendige, hvorfor så ikke nøjes med at fokusere på det?

Svaret er enkelt: fordi det skal være realistisk, og fordi det ikke nytter at lukke øjnene for, at nogle mål kun kan nås ved at foretage handlinger, som af forskellige årsager kan virke utilfredsstillende!

Ved at afdække motivationen på kort og langt sigt bliver det muligt at skabe et realistisk overblik over processen og de handlinger, som fokuspersonen skal foretage for at nå sit mål. Og ved at have fået opmærksomhed på, at nogle handlinger, der på kort sigt giver utilfredshed, er nødvendige for at nå målet, så kommer utilfredsheden ikke som noget uventet i processen, og fokuspersonen har bedre og mere realistiske forudsætninger for at lykkes, end hvis der ensidigt og udelukkende fokuseres på det positive udbytte.