



KANDIDATSPECIALE
THOMAS BEHRENS & LENE GILKROG
VEJLEDER: REINHARD STELTER – AUGUST 2010

En kvalitativ undersøgelse – **Narrativ gruppecoachings indvirkning på unge sports- talenter**

Og så tænkte jeg bare: "Jo – altså – det der sus,
man får der, lige inden, det hele går i gang, **det
kendte jeg godt fra mig selv.**

Det er faktisk kun i skolen,
at jeg kobler fra.

Holde fokus på det jeg ved jeg kan!

Jeg synes, at jeg har fået indfriet nogle ANDRE forventninger.
Noget jeg slet ikke havde forventet – noget meget bedre.

Jeg *ved*, at jeg
kommer ned i
vægt! Jeg kommer
ALTID ned i vægt!

Og selvom jeg godt vidste det i forvejen, så fik jeg det
nemmere ind under huden, da jeg hørte en anden *fortælle*
det. Og det kan jeg helt sikkert bruge!

**Jeg fandt ud af, at det hele alligevel
ikke var så slemt på en eller anden måde.**

Kandidatspeciale

Institutnavn: Institut for Idræt

Name of department: Department of Exercise and Sport Science

Forfattere: Thomas Behrens & Lene Gilkrog

Titel: En kvalitativ undersøgelse – Narrativ gruppecoachings indvirkning på unge sportstalenter

Title: A Qualitative Inquiry – How group coaching as narrative-collaborative practice has an impact on young sports talents

Vejleder: Professor Reinhard Stelter

Afleveret den: 2. august 2010

Antal tegn: 313.200

Tak til

- Udvalgte elever og sportstalenter fra Falkonergårdens Gymnasium, der har givet sig tid til os
- Professor Reinhard Stelter for specialevejledning
- Katja Behrens for tid og overskud til korrekturlæsning
- Rasmus Brink Kronholm for udfærdigelse af layout
- Alle I skønne mennesker, vi har delt specialekontor med – I har altid været åbne for spørgsmål og konstruktive diskussioner
- Vores nære familie – specielt Casper Seiger Behrens & Jeanette Seiger samt Casper Steen Pedersen – for støtte og opbakning gennem hele processen

Resume

Undersøgelsen tager udgangspunkt i Professor Reinhard Stelters forskningsprojekt, der har til formål at undersøge hvilke positive indvirkninger narrativ gruppecoaching har på unge sportstalenter idræts- og hverdagsliv.

Vores empiri består af 11 semistrukturerede interviews med seks udvalgte interventionsdeltagere. Vores analyse-designs tager udgangspunkt i *hermeneutisk fenomenologisk analyse* samt lader sig inspirere af *kritisk narrativ analyse*. Analysen er opdelt i to. I enkelt-case-analyser, hvor vi finder de unikke fortællinger. Fortællingerne fremlægger vi som resultater af analysearbejdet. Fortællingerne giver et dybt indblik i interviewpersonernes livsverden samt den læring, de har taget med sig fra interventionen. Analysens anden del – cross-case-analyserne – giver os mulighed for at fremhæve generelle tendenser i vores analyseresultater.

Undersøgelsen viser, at narrativ gruppecoaching har en stor indflydelse på interviewpersonernes identitetsdannelse. Læringsbegrebet bliver sat i spil i forhold til det, at gruppen bliver et praksisfællesskab. Her har udøverne mulighed for at lære af andres erfaringer, tanker, ideer og perspektiver. Ved at lytte til andre, får sportstalenterne nye handlestrategier – strategier, der konstrueres i den sociale praksis.

Undersøgelsen viser desuden at interviewpersonerne oplever øgede indre motivationsfaktorer for at fokusere på nye handlemuligheder. Handlingsmuligheder, der forbindes med det sociale praksisfællesskab. Interviewpersonerne motiveres via de andre gruppemedlemmer til at fortsætte med de handlinger, der giver mening for den enkelte. En mening, der er forhandlet i den sociale kontekst.

Meningerne er ikke kun socialt skabte, de er også forbundet til kroppen. Udøverne får i interventionen mulighed for at italeætte deres kropslige implicitte viden. At sætte ord på disse følte fornemmelser medfører en større forståelse af sig selv – og andre. Yderligere giver undersøgelsen et indblik i interviewpersonernes oplevelse af at have fokus på det nuværende øjeblik. De har alle sammen fokus på vigtigheden af at være i nuet. Set i et sportsligt perspektiv betyder det, at udøverne kan have forbedret evnerne til at bevare fokus. Set i forhold til udøvernes hverdagsliv er de blevet bedre til ikke at blive distraheret af udefrakommende faktorer.

Abstract

The study is based on Professor Reinhard Stelters' research project which aims to investigate what positive impacts group coaching as narrative-collaborative practice narrative has on young sports talents career and their everyday life.

Our empirical data consists of 11 semi-structured interviews with six selected intervention participants. Our analysis design is based on *hermeneutic phenomenological* analysis and guided by *critical narrative analysis*. The analysis is divided in two. In the single-case analysis, we find the unique stories. We present these stories as a result of the work the analysis. The stories give an in depth insight about the intervention participants living world and the learning they have had as a result of the interventions. The cross-case analysis – which is the second part of the analysis – enables us to highlight general trends in our analysis results.

The study shows that narrative group coaching has a strong influence on interview subjects' identity. The concept of learning becomes relevant in relation to the fact that the group is experienced as a community of practice. Here the athletes get the opportunity to learn from others' experiences, thoughts, ideas and perspectives. By listening to others, the sports talents obtain new action strategies - strategies that are constructed in social practice.

The study also shows that the interview participants experience an increased intrinsic motivation towards focusing on new action strategies – strategies which in this case is associated with a social community of practice. Furthermore the participants are motivated by the other group members to continue actions which they experience as meaningful – a meaning making which is negotiated in the social context.

Meaning is not only a social construct; it is also body-anchored. In the group coaching intervention the sports talents get in touch with implicit, embodied and pre-reflective dimensions of their doing.

Turning this embodied knowledge or felt senses into words leads to a greater understanding of themselves – and others. Furthermore the study provides an insight to the sports talents experiences with focusing on the present moment. They have all in their own way focused on the importance of paying attention in a particular way, on purpose, in the present moment. Concerning their participation in sports they might have improved their abilities to stay focused. In relation to their everyday life, they have enhanced their abilities not to get stressed out or distracted by extraneous factors.

Indholdsfortegnelse

KAPITEL 1 - INDLEDNING MED INTRODUKTION TIL UNDERSØGELSEN ..	15
COACHING - INDIVIDETS UDVIKLING OG MENINGSSKABELSE.....	17
DET OVERORDNEDE FORSKNINGSPROJEKT	18
INTERVENTIONSBEKRIVELSE	19
PROBLEMSTILLING.....	20
PROJEKTETS RELEVANS.....	20
LÆSEVEJLEDNING – SPECIALETS STRUKTUR	22
KAPITEL 2 - DEN TEORETISKE REFERENCERAMME	23
VIDENSKABSTEORETISK RAMME	25
FÆNOMENOLOGI – OPLEVELSESBASERET VIDEN OG TEORI OM OPLEVELSE.....	25
Intentionalitet	26
Epoché	26
Den fØlte fornemmelse.....	27
OPSUMMERING - FÆNOMENOLOGI – OPLEVELSESBASERET VIDEN OG TEORI OM OPLEVELSE.....	28
SOCIALKONSTRUKTIONISME - SOCIALE KONSTRUKTIONER.....	29
NØgleantagelser ved socialkonstruktionismen	29
Jagten pØ den objektive sandhed	30
OPSUMMERING - SOCIALKONSTRUKTIONISME - SOCIALE KONSTRUKTIONER ..	31
NARRATIV GRUPPECOACHING.....	31
Narrativers betydning for individets selvforstØelse	31
Introduktion til narrativ coaching.....	32

Narrativ gruppecoaching set i et community psykologisk perspektiv.....	33
Narrativ gruppecoaching i praksis.....	34
Ekstern Bevidning.....	36
AFRUNDING AF KAPITEL - DEN TEORETISKE REFERENCERAMME.....	37
KAPITEL 3 - EMPIRISK METODEDESIGN	39
NARRATIVERNE KOMMER I SPIL	41
Fortællingen i forskningen – og argumenter herfor	41
HVORFOR KVALITATIV METODE?	42
UDARBEJDELSE AF DET EMPIRISKE DATAMATERIALE	43
Brugen af det semistrukturerede interview	43
Udvælgelse af informanter.....	45
Kontakt til informanter	46
Antal af informanter og interviews	46
Interviewguide (– og mening i samtalen)	47
Interviewsituation	51
Transskription.....	54
FORSTÅELSE OG FORFORSTÅELSE I GADAMERS OPTIK	55
Den hermeneutiske cirkel – og forskellige syn på den.....	56
Forforståelse	57
Situation og horisont	58
Horisontsammensmeltning skaber forståelse	59
Hvad vi gør for at udfordre vores forforståelse	60
HVEM ER VI? - VORES FORFORSTÅELSE.....	61

KAPITEL 4 - ANALYSEDESIGN	63
METODISKE OVERVEJELSER I FORHOLD TIL ANALYSEPROCESSEN	65
VORES FÆNOMENOLOGISKE ANALYSEDESIGN FREMLÆGGES	67
Fase 1: Det åbne blik	68
Fase 2: Identificering af narrativer og den narrative tone	69
Eksempel på toneskift og narrativer i interviewene	69
Fase 3: Identiteterne identificeres	71
Eksempel på konstruktion af identitet	71
Fase 4: Prioritering af tematikker	73
Fase 5: Skabelsen af den nye fortælling	74
AFRUNDING AF FÆNOMENOLOGISK ANALYSEDESIGN	76
KAPITEL 5 - ENKELT CASE ANALYSE – FORTÆLLINGERNE	77
NIELS FORTÆLLER	79
Dans i mit liv	79
At blive klogere på andre og sig selv	79
Skader – Det må være sejt at have psyken til at blive ved... ..	81
... der er meget store muligheder i det der med målsætning	82
At holde fokus på det jeg kan gøre noget ved	83
Jeg fik både åbnet op for mig selv og lært af andre	84
OPSUMMERING – NIELS FORTÆLLER	84
FRANK FORTÆLLER	86
Ju-jitsu betyder meget i mit liv	86
Motivation til at træne hårdt	86

Udfordringer i mit liv som kæmper.....	87
Jeg kommer ALTID ned i vægt!.....	88
Det er vigtigt at holde fokus	89
Jeg tager noget med fra de andre	90
OPSUMMERING – FRANK FORTÆLLER.....	91
ALLAN FORTÆLLER.....	93
Håndbold som en del af mig.....	93
At vende den onde cirkel	94
Man skal blive ved med at kæmpe	94
Man er selv med til at skabe livet	96
At være i nuet	98
OPSUMMERING – ALLAN FORTÆLLER.....	99
DELKONKLUSION - ENKELTCASE ANALYSE – FORTÆLLINGERNE.....	100
KAPITEL 6 - CROSS-CASE-ANALYSE.....	101
AT VÆRE EN DEL AF EN GRUPPE.....	103
SITUERET LÆRING	104
MENINGSSKABELSE I EN SOCIAL KONTEKST.....	105
NYE DAGSORDNER KOMMER TIL SYNE	107
VI ER ALLE EKSPERTER	108
MOTIVATION – SET I LYSET AF SELF DETERMINATION THEORY.....	110
Indre motivation	111
Motivation - oplevelsen af kompetenthed og handlemuligheder.....	112
AT VÆRE TIL STEDE I NUET.....	113

Den følte fornemmelse i det nuværende øjeblik.....	114
Mindfulness – frigørende og smertelindrende.....	114
Et Flow af optimal oplevelse.....	115
Indstilling i nuet.....	116
DELKONKLUSION - CROSS-CASE-ANALYSE	118
KAPITEL 7 - DISKUSSION	121
KRITIK AF NARRATIV GRUPPECOACHING SET I LYSET AF DEN KOGNITIVE TILGANG	123
METODEKRITIK.....	127
Kritik af vores analysemetode.....	127
Kritik af manglende kodninger af interviewene.....	128
Kritik af Fortællingerne	128
ETISKE OVERVEJELSER	130
Interviewsituationen.....	130
Den fænomenologisk analyse	132
EVALUERINGSKRITERIER FOR SPECIALET	132
KAPITEL 8 - KONKLUSION OG PERSPEKTIVERING	135
LITTERATURLISTE.....	144

Kapitel 1

Indledning med introduktion til undersøgelsen

Samfundet er under forandring, sociale strukturer splittes, og vi ved ikke rigtig, hvem vi er (Giddens, 1991). De store fortællinger, der tidligere fungerede som forklaringsmønstre, kan ikke længere beskrive og forudsige samfundets udvikling. Vi er tvunget til at finde en ny forståelse af os selv og vores omverden – vi bliver nødt til at forhandle vor egen identitet. Fokus er i dag på identitet, hvor individets biografi er blevet til et refleksivt projekt. Tilværelsen bliver et spørgsmål om vælge og træffe beslutninger, således, at vi stadig kan opretholde vores selvfortælling (ibid).

Vi skal imidlertid ikke bare selvreflektere, vi skal også iscenesætte os selv i de mange sociale (og virtuelle) rum, vi befinder os i. Man kan ikke længere fremstå som én person – man skal agere forskelligt afhængig af, hvor man er, og hvem man er sammen med. Man taler i den forbindelse om patch-workidentitet eller *plurality of selves* (Raggatt, 2002). Identitet bliver dermed til et livslangt projekt, hvor vi søger efter, hvem vi vil være, og hvor vi er på vej hen. Vi er rastløse nomader, som Gergen (2010) beskriver det.

Denne samfundsmæssige udvikling stiller store krav til individet i samfundet. Hvad skal man vælge og ikke mindst fravælge i en verden, der er fuld af muligheder? Hvordan træffer man disse valg? Og hvordan får man tid til alt det, man gerne vil – eller det, der forventes af én? Coaching kan være et af svarene på disse spørgsmål (Stelter, 2009b).

Coaching associeres traditionelt med sportens verden, hvor det sidestilles med træning, instruktion eller indlæring (Stelter, 2002b). Når vi i nærværende speciale benytter begrebet coaching, er det i en mere coaching-psykologisk referenceramme. Her er fokus på refleksioner over egne tanker, følelser, handlinger og reaktioner på handlinger. Dermed skal coaching forstås som værende udviklingsorienteret, hvor der ses på styrker, positive undtagelser, mulige fremtider, opløftende historier, og hvor man i sidste ende søger efter en mening med det, man gør (Stelter, 2010a).

Coaching - Individets udvikling og meningsskabelse

Coaching defineres forskelligt i forskellige kontekster. Vi ønsker at give en kort redegørelse for, hvordan coaching skal forstås i nærværende speciale. Til dette formål benyttes Stelter (2007), som præsenterer individuel coaching således:

“... coaching shall be presented as a specific form of conversational process between a coach and a focus person – the coachee – with the aim to give the focus person a developmental space and thereby the possibility for reflection and renewed understanding: (1) about his/her experiences in relation to a specific context; and (2) about specific relationships, coordinated actions with others and about the processes of negotiation in a specific social situation.” (p. 191)

Coaching bygger på antagelsen om, at ethvert individ rummer et iboende potentiale, der kan vækkes og skabe positiv udvikling. På den baggrund er det en af de centrale pointer for coaching-tankegangen, at det ikke er individets præstationer, der bør være i centrum. Fokus skal i stedet være på individets potentiale. Coaching betyder dermed deltagelse i og facilitering af læringsprocesser samt udvikling af fokuspersonen, som er den person eller gruppe, der coaches. Det er med andre ord coachen, der ved hjælp af interaktioner forsøger at initiere eller fortsætte en udviklingsproces hos fokuspersonen på dennes præmisser. Formålet er at *udvikle* de potentialer, som fokuspersonen repræsenterer. Grundlæggende er coaching en samtale, der relaterer til en specifik kontekst og situation, hvor fokuspersonen har mulighed for at *reflektere, forstå og udvikle sig*. I denne dialog er det coachens ansvar, at han/hun i *samspil* med fokuspersonen skaber nye meninger og narrativer, og at disse er *meningsfulde* (Stelter, 2002a, 2007, 2010a).

Netop det at finde mening i tilværelsen er særligt påkrævet for at kunne håndtere de posttraditionelle udfordringer. Mening er ikke givet på forhånd. Mening defineres ikke af lærere, præster eller ledere. Mening og værdier skal findes gennem egne oplevelser og refleksioner og i samspil med andre. Meningen skal hele tiden findes, genfindes og forankres i tanker og handling og skabes og genskabes i forskellige kontekster (ibid).

Coaching er et fænomen i vores tid – en samtaleform, der kan være en vigtig forudsætning for personlig udvikling. Vi mener, at Stelter (2009b) har ret, når han siger: ”*Jeg tror ikke, at coaching er en døgnflue*”.

Det overordnede forskningsprojekt

I efteråret 2009 kontakter Reinhard Stelter, der er professor i sports- og coachingpsykologi ved Institut for Idræt, Københavns Universitet, os, med tilbuddet om at skrive speciale hos ham. Team Danmark har tildelt Stelter 300.000,- kr. til gennemførelse af Danmarks første randomiserede forskningsprojekt inden for idræts- og coachingpsykologi. Forskningsprojektet har til formål at undersøge, om gruppecoaching med unge sportstalenter har en positiv indvirkning på talenternes stressniveau, motivation og handlingskontrol. Interventionen har til formål at stimulere de ressourcer, der ligger i gensidig kompetenceudvikling og i en fællesskabsbaseret refleksionsproces, hvor de unge sportsudøvere kan lære af hinanden.

Forskningsprojektets statistiske assessmentdel gennemføres af ph. d.-studerende Johan Wikman, som står for en anden interventionsform i studiet, afslapningstræning, som skal virke mod stress og fremme motivation¹. Derfor har samtlige 24 medvirkende sportsudøvere udfyldt spørgeskemaer sideløbende med vores kvalitative undersøgelse. Til forskel fra Johans kvantitative undersøgelse, har vores undersøgelse til formål at gå i dybden med udvalgte udøvers oplevelser og erfaringer i forbindelse med gruppecoachingforløbet, hvorfor vi benytter os af en kvalitativ undersøgelsesmetode i form af interviews.

¹ Yderligere information om ph.d. projektet kan leses her:

http://www.ifu.ku.dk/Forskning/projekter/krop_laering_identitet/phd_projekter/jw_phd/

Da vi begge er interesserede i sports- og idrætspsykologi samt coaching-psykologi er forskningsprojektet relevant som afslutning på vores kandidatuddannelse. Vi svarer derfor positivt tilbage på Stelters henvendelse. Ved vores indledende møde får vi en kort indføring i Stelters andel af projektet, samthvad der forventes af os som specialestuderende. Det første udkast til en problemformulering blev:

"Specialet skal undersøge, hvordan gruppecoaching-deltagere oplever selve forløbet og de forandringsprocesser, som påvirker deres træning, deres præstationer og deres liv i øvrigt."

Det er ud fra denne problemstilling, vi starter på vores speciale. Da den narrative gruppecoaching-intervention sætter rammerne for vores speciale, vil vi derfor give en kort beskrivelse af denne.

Interventionsbeskrivelse

I alt deltager 24 personer i gruppecoachingforløbet.. De bliver inddelt i fire grupper af seks personer. Hver gruppe får tilknyttet en coach. Udgangspunktet for interventionen er at udøverne skal reflektere over hverdagens udfordringer og succeser samt sportslige problemstillinger. Der er fokus på unge individers dannelse af identitet i den senmoderne verden.

Tankerne bag gruppecoachingforløbet er, at deltagerne skal dele erfaringer og viden om deres idræts- og hverdagsliv. De centrale ideer er, at udøverne skal (1) opnå en større forståelse af den gruppekultur, som udøverne og coachen er en del af, (2) forøge samarbejdet, og (3) berige deres forståelse for egen praksis gennem gensidig vidensdeling i gruppen. Hver gruppe har 8 coachingsessioner af 90 minutters varighed. Til hver session har der været et oplæg fra coachens side (Bilag 1), men selve samtaleemnerne udspringer af udøvernes egne udtalelser og ideer, som de føler er relevante netop i den givne kontekst. Der er tre coaches tilknyttet projektet, og hver gruppe har samme coach tilknyttet gennem hele perioden. En coach har derfor haft to grupper.

Ambitionen er været at lade udøverne lytte til hinanden, relatere til hinandens historier og være modtagelige over for nye aspekter og derved potentielt skabe en anden og mere positiv historie. Det er med andre ord muligt at skabe en ny selvfortælling (se projektbeskrivelse, Bilag 2).

Problemstilling

Hvorledes oplever og erfarer udvalgte unge sportstalenter den narrative gruppecoachings indvirkning på deres måde at tænke, føle og handle på i forhold til deres hverdags- og idrætsliv?

Til forskel fra den kvantitative assesmentdel hvor udøvernes udbytte af gruppecoaching-forløbet er blevet undersøgt via spørgeskemaer, benyttes det kvalitative interview som metode i dette speciale. En grundlæggende forskel på udbyttet af interviews og spørgeskemaer er, at:

”... questionnaires limit our informants to narrow menus of preselected questions and answers, whereas interviews let informants choose the events that matter to them and put their own construction on them.” (Ochberg, 1996; ref. i Elliott, 2005, p. 135).

Dette speciale har til formål at få en dybere forståelse for informanternes oplevelser og erfaringer i forbindelse med gruppecoachingforløbet, og derfor benyttes den kvalitative tilgang ved brug af interviews. Det er vores ønske, at informanterne får mulighed for at træde i karakter som aktive subjekter, da de har mulighed for selv at vælge at tale om det, som de føler har været vigtigt og meningsfuldt for dem (Graham, 1984; ref. i Elliott, 2005, p. 135).

Projektets relevans

Selvom coaching efterhånden er et udbredt fænomen i hele den vestlige verden (Stelter, 2006a), så er narrativ gruppecoaching – og det potentiale metoden eventuelt kan bidrage med inden for det sportsspsykologiske felt – endnu ikke udforsket betydeligt (Smith & Sparkes, 2008). I dette afsnit vil vi kort præsentere den litteratur, som dels er beslægtet med vores undersøgelse, dels understøtter relevansen af vores undersøgelse.

Den narrative tilgang til den konsulerende praksis er relativ ny, men er ifølge Ryba (2005) ved at få betydning inden for sportsspsykologi. Ifølge Smith & Sparkes (2008) er det en kendsgerning, at det narrative forskningsområde generelt er i stor fremgang indenfor psykologien. Men forskningen er ifølge dem endnu ikke relateret til sportsspsykologien. De gør sig dog begge til fortalere for, at det bør ske. De peger blandt andet på, at den narrative tilgang som idrætspsykologisk intervention, kan bidrage med en dybere forståelse for sportsudøveres op og nedture i løbet af deres karriere. Ligeledes vil den narrative tilgang give betydningsfuld indsigt i, hvordan sportsudøvere skaber mening i og sammenhæng mellem deres hverdagsliv og deres idrætsliv.

Leahy & Harrigan (2006) er blandt de få, der gennemfører forskning indenfor idrætspsykologien med en narrativ tilgang. De griber det an ved lave et narrativt terapeutisk program for 15 unge kvindelige eliteatleter. Hensigten er blandt andet at fremme et positivt kropsbillede hos udøverne. Forskerne konkluderer efterfølgende, på baggrund af forløbet og resultaterne, at narrativ terapi har en relevans i forhold til idrætspsykologi. Kvinderne oplever blandt andet en

større *self-awareness* og *selv-accept*. Yderligere får kvinderne styrket deres *empowerment*. Andre forskere får tilsvarende resultater på lignende undersøgelser (Morgan, 2000; Carless & Douglas, 2008; Krane & Baird, 2005; Sparkes & Partington, 2003). Samstemmigt foreslår de, at narrativ praksis kan være en nyttig idrætspsykologisk interventionsmetode

Stelter (2010a) skriver om en gruppecoachingintervention, hvor han benytter sig af den narrative tilgang. Fire unge bordtennisspillere med lavt selvværd, præsterer ofte dårligt under konkurrence. Efter første session konkluderer Stelter, at samtalen i gruppen er starten på en ny selvfortælling – en fortælling med et nyt plot. At udøverne lytter til hinandens historier uden at være dømmende, medfører, at de via deres selvfortællinger oplever mindre præstationsangst. Den fælles kultur, de sammen skaber, medfører, at fokus er på mål og udfordringer, som de kan snakke om frem for de isolerede problemstillinger, som hver udøver tidligere gik med.

Narrativ gruppecoachings påvirkning af idrætsudøvere er – med få undtagelser som for eksempel ovenstående artikel af Stelter – stort set ikke blevet undersøgt. Undersøgelser fra andre felter (eksempelvis AIDS-patienter, alkoholikere) viser dog, at narrative gruppe-sessioner har en påviselig effekt i forhold til deltagernes selv-forståelse og *interpersonal efficacy*. Yderligere viser de samme undersøgelser, at gruppens støtte har stor betydning for den enkelte (Dean, 1995, 1998). Det positive resultat understreges af, at det rum som gruppen skaber, samtidig giver den enkelte mulighed for selv-refleksion og potentiel selvindsigt, når individet hører sig selv tale. Dette fælles rum kan være med til at åbne op for underbevidste tanker, der påvirker individet og giver dem derved mulighed for at italesætte problemstillinger, der var ukendte før gruppeforløbet (ibid).

Der er altså kun foretaget få narrative forskningsstudier i forbindelse med idrætspsykologi. Men de konkluderer til gengæld alle, at det er frugtbart at benytte sig af narrative interventionsformer. Det bekræfter os derfor i, at vores speciales ønske om at undersøge hvilke erfaringer og oplevelser sportsudøverne har i det narrative gruppecoachingforløb, er relevant. For os er det en iøjnefaldende pointe, at man har viden indenfor gruppeterapi samt narrativ terapi, men ingen har kombineret dem i det idrætslige felt.

Læsevejledning – specialets struktur

Kapitel 1 indeholder specialets indledning. Her præsenteres det genstandsfelt, der er grundlaget for nærværende speciale. Ydermere beskrives forskningsprojektet, der ligger bag specialets empiriske analyse, inden tidligere forskning inden for samme felt opsummeres.

Kapitel 2 rummer specialets teoretiske referenceramme. Her gøres rede for specialets videnskabsteoretiske tilgang. Den teoretiske begrebsramme præsenteres, og vi vil i forbindelse hermed forklare/argumentere for, hvorfor denne er relevant for undersøgelsen. Desuden giver vi læseren mulighed for at få en dybere forståelse af begrebet *narrativ gruppecoaching* – både i teori og praksis.

I **Kapitel 3** beskrives og begrundes specialets metodiske tilgang til problemfeltet. Vi vil på baggrund af vores teoretiske tilgang redegøre for vores rolle i undersøgelsen og i forlængelse heraf vores for-forståelse. Derefter argumenterer vi for vores empiriske tilgang – dels forudgående planlægning samt efterbearbejdning af det indsamlede datamateriale.

Kapitel 4 sigter mod at give læseren et indblik i udarbejdelsen af analysemetoden samt et indblik heri. Ydermere udgør kapitlet specialets analyserende del i forhold til analysemetoden samt eksempler herpå.

I **Kapitel 5** fremlægges udøvernes oplevelser og erfaringer med interventionen i form af enkelt-case-analyser.

Kapitel 6 udgør specialets cross-case-analyser. Den teoretiske ramme operationaliseres gennem det empiriske materiale. Ud fra forskellige tematiske referencerammer diskuterer vi, hvordan interventionen har påvirket udøvernes oplevelser og erfaringer med coaching-sessionerne. Analyserne vil via diskussionen blive sammenkoblet i specialets

Kapitel 7. Her vil vi ud fra specialets problemstilling komme med betragtninger i forhold til udlagte teori. Afslutningsvis diskuterer vi vores metodiske tilgang og analyse-design samt disses implikationer for specialets fremlagte resultater.

Kapitel 8 indeholder specialets konklusioner og undersøgelsens mulige perspektiver.

I specialets bilag findes forskellige projektbeskrivelser, interviewguide og modeller, som der henvises til i specialet. Desuden er transskriberinger af interviewmaterialet vedlagt på cd-rom. I henhold til Studieordningen for Humanistisk-samfundvidenskabelig kandidatuddannelse i idrætsvidenskab §6 stk. 3 fremgår det tydeligt af Bilag 3, hvem der er primær ansvarlig for hvilke afsnit i specialet. Det er væsentligt at pointere, at vi begge er kollektivt ansvarlige for det samlede speciale.

Kapitel 2

Den teoretiske referenceramme

I dette kapitel redegøres for specialets teoretiske referenceramme. Det vil sige de grundlæggende teorier i form af fænomenologien og socialkonstruktionismen, som vi senere i specialet refererer til og benytter i forhold vores metodiske og analyserede bearbejdning af de empiriske interviewdata. Sidst i kapitlet præsenteres teorien bag den narrative gruppecoaching, der har teoretiske rødder i netop fænomenologien og socialekonstruktionismen, og som vores interviewede udøvere har været en del af i praksis. Hensigten med afsnittet er at give læseren en forståelse for teorien bag den narrative gruppecoaching. Dernæst også at skabe en teoretisk referenceramme i forhold til vores analyser vedrørende udøvernes oplevelser og erfaringer med coachingforløbet.

Videnskabsteoretisk ramme

Der findes ikke én rigtig tilgang til arbejdet med en given problemstilling, men den tilgang man vælger er relevant, fordi det har konsekvenser for undersøgelsens metode og konklusioner. Inden for videnskabsteori tales der i den forbindelse om paradigmer, der udgør forskellige sæt af arbejdsmetoder og antagelser en undersøgelse kan bygges op omkring (Fuglsang & Olsen, 2003). I både fænomenologi og socialkonstruktionisme er virkeligheden ikke definitivt bestemt. Virkeligheden er konstrueret i øjeblikket, og den ændres fra situation til situation (fænomenologi); eller den er socialt konstrueret i samspil med andre (socialkonstruktionisme) (Stelter, 2010a; Gergen, 2010; Merleau-Ponty, 1945).

Denne kvalitative undersøgelse har teoretiske rødder i socialkonstruktionismen og fænomenologien. Det medfører, at vi har en grundlæggende antagelse om, at individet søger forståelse af den verden, hvori det lever og arbejder. Gennem disse oplevelser og erfaringer i interaktioner med andre individer samt bestemte objekter og ting, dannes individets subjektive holdninger (Creswell, 2007). Individernes italesættelse af deres holdninger og erfaringer bliver således essentielle for denne undersøgelse. Tilgangen til interviewpersonernes udsagn er, at der kigges efter kompleksiteten i deres erfaringer fra gruppecoachingforløbet, frem for blot at snævre deres udsagn ind til blot at handle om nogle få emner og kategorier. Målet for denne undersøgelse bliver således at stole på og inddrage flest muligt af udøvernes fortællinger i forhold til forskellige situationer og gøre dem til genstand for analyse og fortolkning. Af samme årsag kaldes kvalitativ forskning ofte fortolkende forskning (ibid.).

Vi vil i de næste afsnit fremlægge vores videnskabsteoretiske udgangspunkter samt vise, hvorfor vi netop har valgt fænomenologi og socialkonstruktionisme i forhold til specialets problemstilling. Vi vil senere i specialet vende tilbage til disse ståsteder for derved at vise sammenhængen til de valgte metoder og underbygge argumentationen for, hvad netop de kan gøre i forhold til vores undersøgelse.

Fænomenologi – oplevelsesbaseret viden og teori om oplevelse

Fænomenologi stammer fra de græske ord *phainomenon* (det som viser sig) og *logos* (lære), det vil med andre ord sige, at det betyder læren om fænomener – det givne. Fænomenologien er dermed studiet af individets erfaringer og den måde, som ting perciperes på. Fokus er på oplevelsesbaseret viden, det vil sige på menneskers praksis, oplevelse og ikke mindst forståelse heraf (Langdrige, 2007; Rasmussen, 1996).

Til forskel fra de objektive videnskaber er fænomenologien ikke interesseret i de enkelte genstandes beskaffenhed, for eksempel vægt, farve, kemisk sammensætning osv. Derimod er det deres fremtræden i verden, der er det interessante (Zahavi & Grünbaum, 2007). I stedet for at betragte genstandens fremtrædelse som noget uvæsentligt og blot subjektivt, der ikke fortjener nærmere undersøgelse, vil fænomenologien mene, at en undersøgelse af fænomenet har central

filosofisk værdi (ibid.). Fænomenologien leder, som skrevet, vores opmærksomhed mod genstandens fremtrædelse. Men den gør os ikke blot bevidste om genstandens ”givethed”, den gør os også bevidste om den form for *intentionalitet*, der er på spil, for at genstanden kan fremtræde, som den gør (Rasmussen, 1996). Dermed inddrager vi også subjektet, der anskuer. Det vil med andre ord sige, at hvis vi ønsker at forstå, hvordan fysiske genstande, matematiske former osv. fremtræder som det, det er, og med den mening de har, må vi nødvendigvis inddrage det subjekt, det fremtræder for.

Ud fra ovenstående udleder vi, at fænomenologien søger at tænke ud over subjekt-objekt-dikotomien. I stedet undersøger den *sammenhængen* mellem subjektivitet og verden. Dermed forsøger fænomenologien også at gøre op med den kartesianske adskillelse mellem subjekt og verden som to uafhængige domæner. Den anser typisk subjektets ”væren-i-verden” for at være det egentlige filosofiske udgangspunkt (Zahavi & Grünbaum, 2007; Langdridge, 2007).

Vi redegør for de væsentligste fænomenologiske begreber, som vi primært benytter i specialets analyse-afsnit. Dog vil der i vores teoretiske tilgang til coaching samt diskussionen heraf ligeledes fremgå elementer fra fænomenologien.

Intentionalitet

For Husserl, fænomenologiens grundlægger, er *intentionalitet* det grundlæggende og væsentligste begreb i fænomenologien. For Husserl drejer intentionalitet sig om, at når vi er bevidste, så er vi altid bevidste om *noget* (Zahavi & Grünbaum, 2007). Der er altid et objekt med i ”handlingen”, og det er da også dette ”mellemliggende”, som fænomenologiske psykologer ønsker at undersøge. Hvordan påvirker oplevelserne individet? (ibid.; Langdridge, 2007). Det interessante er altså, at hvad der findes og sker mellem personer og den verden, de er en del af – inklusiv forholdet til andre mennesker (intersubjektivitet²). Netop derfor kan fænomenologien bruges til at forstå oplevelser og hændelser, samt forstå individers opfattelse af dem. Og det er netop derfor den fænomenologiske metode har sin relevans i forhold til specialet, hvor vi søger efter udøvernes oplevelser og erfaringer med gruppeciaching-forløbet.

Epoché

I fænomenologiske undersøgelser bruger man primært førstepersons-perspektivet, da man netop ønsker at undersøge personens egen oplevelse af situationen – og dermed også hvordan han/hun konstruerer sin egen livsverden³ (Merleau-Ponty, 1945; Stelter, 2007, 2010a; Langdridge, 2007). Med andre ord forsøger fænomenologien at forstå meninger samt kernen i det at opleve. Som middel til at opnå denne forståelse har fænomenologer udviklet en metode, hvor man går åbent og fordomsfrit til fænomenet – *epoché*. Som Stelter (2010a, p. 8) skriver:

”In epoché, the individual attempts to grasp the pure subjectiveness of the world – the individual’s world itself.”

² Intersubjektivitet er den måde hvorpå vores oplevelser påvirkes af andre menneskers reaktioner på det, vi siger og gør.

Det er netop her, at vi kan tale om en individuel erfaringsmæssig konstruktion af virkeligheden. Formålet med *epoché* er dermed, at forskeren – eller individet – bliver i stand til at beskrive tingene, som de er (things themselves). Der findes forskellige strategier, der tillader en individuel oplevelsesbaseret viden, der ikke – som ellers – er baseret på vanemønstre, fordomme og normer (Stelter, 2006, 2007, 2010a; Merleau-Ponty, 1945). Denne fordomsfrihed, som er det centrale i *epoché*, er også en fundamental grundholdning, som for eksempel terapeuter og psykologer har til deres klienter, eller som idrætsudøvere kan udvikle for at arbejde hen imod en forbedret præstationsevne og/eller en intensivering af oplevelserne i forbindelse med deres idrætsengagement (Stelter, 2006).

Den følte fornemmelse

Fænomenologien videreføres som alle andre teorier i forskellige retninger. Vi forholder os i dette speciale specifikt til Maurice Merleau-Ponty (1908-1961), der er eksistentiel fænomenolog. Han var stærkt tiltrukket af Husserls fænomenologiske reduktion, og det at percipere tingene som de er. Men han troede ikke på, at man kunne tage "Guds perspektiv" og derved producere den ubestridelige sandhed om vores erfaringer. I stedet var han interesseret i at undersøge vores oplevelse af livsverdenen (Merleau-Ponty, 1945).

Merleau-Ponty bliver ikke uden grund kaldt for kroppens filosof (Rasmussen, 1996). Han argumenterer for, at verden ikke blot sanses men også skabes via kroppen. Kroppen er den elementære forudsætning for, at verden overhovedet lader sig mærke, se, høre og forstå (Merleau-Ponty, 1945). Merleau-Ponty viderefører dermed Husserls tanker om, at kroppen ikke kun står i centrum på grund af sine sanselige og emotionelle kvaliteter. Kroppen er ikke blot et redskab og objekt for erkendelsen, idet han mener, at det forholder sig lige omvendt: Kroppen er personlighedens subjekt, og det er gennem kroppen, at bevidstheden konstrueres og konstant ændres (ibid; Stelter, 2006). Dette betyder, at kroppen i enhver situation allerede har sanset og skabt mening før en bevidst refleksion eller tanke kan finde sted (Merleau-Ponty 1945/1994). Ontologisk set eksisterer krop og bevidsthed derfor ikke som to uafhængige størrelser, men er et og samme: krop. Der er hermed tale om et holistisk syn på individet frem for det ellers så fremherskende dualistiske syn, der adskiller krop og sind (Engel, 2006). Den eneste måde vi kan opleve denne før-bevidste kropslige situering på er gennem en tilbagevenden til fænomenerne: kropsoplevelsen.

For Gendlin (Engel 2006) er kropsoplevelsen essentiel for det at eksistere i verdenen. I hans praktiske arbejde som psykoterapeut forsøger han at hjælpe klienter med at sætte ord på det implicitte. Han benytter begrebet *den følte fornemmelse*. Han beskriver *en følt fornemmelse* som en fysisk oplevelse. En kropslig bevidsthed eller en begivenhed. En slags indre aura eller fysisk følelse der forbindes med en specifik situation eller begivenhed. Den kan sammenlignes med et smagsindtryk eller en omfattende musikalsk harmoni, der har en stor følelsesmæssig virkning. *En følt fornemmelse* er ofte pre-refleksiv, før-bevidst og ikke-italet (Stelter, 1995, 2010a). *Den følte fornemmelse* beskriver derved, hvordan situationer og/eller begivenheder forankrer sig

³ Livsverdenen er den verden, vi i dagligdagen tager for givet, det er den forvidenskabelige erfaringsverden, som vi er fortro-lige med, og som vi ikke sætter spørgsmålstegn ved (Merleau-Ponty, 1945; 1969, Zahavi & Grünbaum 2007).

kropsligt. Den kropslige dimension kommer hermed i fokus, da refleksion ikke kun sker i sinnet (hjernen) men også er kropsligt integreret.

Det vil med andre ord sige, at vi er forbundet med verden via vores kropslige bevidsthed (embodied consciousness). Verden bliver kun meningsfuld via vores perception af den. Virkeligheden skabes dermed i dialog med den konkrete verden. Herved har verdenen ikke en forudbestemt form, en fastbestemt virkelighed eller fastlagt indhold. Den udformes og skabes i samspillet mellem perception og handling i konteksten. Som Merleau-Ponty (1962) skriver:

"But how could there be several absolutes? How in the first place could I ever recognize other (my)selves? If the sole experience of the subject is the one which I gain by coinciding with it, if the mind, by definition, eludes 'the outer spectator' and can be recognized only from within, my cogito⁴ is necessarily unique, and cannot be 'shared in' by another. Perhaps we can say it is 'transferable' to others." (p. 373)

Merleau-Ponty beskriver hermed mennesket som et subjekt, der *konstruerer* og *konstituerer* verdenen. Overordnet kan den meningsskabende proces beskrives som en dynamisk, situativ og dialogisk proces, hvor mening skal opfattes som bestemt i den givne kontekst. Når mening skabes, vil der altid integreres fortid (erfaringer), nutid (nuværende oplevelser) og fremtid (forventninger). Mening udvikles – og videreudvikles – dermed i interaktion mellem erfaring og noget, der fungerer som symbol. Denne symbolisering behøves ikke nødvendigvis at ske verbalt. Den kan også udtrykkes gennem andre ekspressive udtryksformer (dans, drama, skrivning, billeder etc.). Hermed får den æstetiske proces sit symbolske udtryk, og der skabes mulighed for, at andre kan relatere til ens personlige meningsskabende proces. Hermed er der skabt mulighed for, at en dialog med anden-personsperspektivet i den sociale kontekst starter (Stelter, 2006, 2010). Netop den sociale kontekst og betydningen af denne er central i nedenstående afsnit om socialkonstruktionisme, hvori den sociale kontekst tillægges anselig betydning for individets videnskonstruktion og meningsdannelse.

Opsummering - Fænomenologi – oplevelsesbaseret viden og teori om oplevelse

Vi har i dette afsnit redegjort for overordnede fænomenologiske principper. For at opsummere, hvad vi ønsker at bruge fænomenologien til i forhold til specialet, kan det konstateres, at vi både bruger fænomenologien som teori og metode. Hensigten er, at vi ved hjælp af den fænomenologiske analyse får mulighed for at indfange informanternes erfaringer og oplevelser med gruppecoaching-forløbet. Det skyldes den kropslige tilgang i fænomenologien, som specielt Merleau-Ponty og Gendlin fremstiller. For Merleau-Ponty er bevidstheden jo netop oplevet *i og gennem* kroppen. Gendlins begreb den *følte fornemmelse*, der er fænomenologisk inspireret, er væsentlig i Stelters coaching begreb. De kropslige fornemmelser, individer har, kan man forsøge at italesætte og derved åbne den kropslige dimension af individet, så der ikke kun er tale om et menneske med en hjerne – men i stedet et helt individ med krop og hjerne. Herved

⁴ Merleau-Ponty benytter begrebet *cogito* som menneskers grundlæggende eksistensvilkår (kropsligt *cogito* er et ubevidst centrum for tanke og handling).

forsøger vi at nedbryde det dualistiske menneskesyn, og erstatte det med et body-subjekt, der forstås som et samlet hele.

Ligesom i fænomenologien har den narrative gruppecoaching rødder i socialkonstruktionismen, hvilket er den primære årsag til, at vi har valgt at præsentere den i en kort version i det følgende afsnit.

Socialkonstruktionisme - sociale konstruktioner

Socialkonstruktionismen tager afsæt i den *symbolske interaktionismes* idé om, at vi mennesker konstruerer vor egen og hinandens identiteter gennem sociale, interaktive møder i hverdagen. Socialkonstruktionismen grundlæggende påstand er, at vores virkelighed er diskursivt konstrueret. Hermed menes, at vi altid er indlejret i diverse betydningsstrukturer (der ind i mellem også kaldes sprogspil og narrativer), der indrammer og guider vores forståelse af, hvordan verden hænger sammen og hvordan, vi bør opføre os i den (Gergen, 2010). Socialkonstruktionismen lægger vægt på vidensproduktion og identitetsskabelse. Viden om verden produceres gennem de daglige interaktioner, vi fører i vort sociale liv. Som det også fremgår i det følgende, er social interaktion og sprog derfor af stor betydning for socialkonstruktionismen (Burr, 1995; Blumer, 1969). Og det er denne sociale kontekst som Stelter (2010a) benytter som et vigtigt teoretisk fundament, i sin tilgang til gruppecoaching.

Nøgleantagelser ved socialkonstruktionismen

Gergen (1999) påpeger, hvorledes samfundet er opbygget individualistisk, hvilket i hans øjne er problematisk. Modsat psykodynamiske og eksistentialistiske teorier, der i høj grad sætter individet og individets personlige udfoldelse og indre potentiale i centrum, mener Gergen, at mennesket udelukkende er dannet ved sociale relationer. "... *Individual selves were socially defined – both in micro-social relationships and again in the mass media*" (Gergen, 1999, p. 117). Alt, hvad vi foretager os, er, ifølge Gergen, socialt orienteret: "*Thus, we may be doing something privately – which we might want to call reasoning, pondering, or feeling – but from the present standpoint these are essentially public actions carried out in private*" (ibid., p. 134). Med andre ord skal vi arbejde hen mod et relationelt, og dermed socialkonstruktionistisk, syn på mennesket.

Ifølge socialkonstruktionisten Vivien Burr (1995) findes der ikke en egentlig definition af socialkonstruktionismen: "*There is no one feature which could be said to identify a social constructionist position*" (ibid., p. 2). Alligevel søger Burr at identificere nogle nøgleantagelser, der kendetegner denne teoretiske retning og dens tilhængere. Vi har valgt at redegøre for de tre antagelser som vi finder relevante i forhold til undersøgelsen:

- a) *Vedtagne sandheder om verdens beskaffenhed er ikke nødvendigvis virkelige*: Socialkonstruktionismen er en insisteren på, at vi til alle tider bør forholde os kritiske til grundfæstede sand-

heder – de måder at forstå verden på, der tages for givet (Burr, 1995). Det er dermed ikke sådan, at vore observationer af verden utilsløret afslører dens beskaffenhed for os. Socialkonstruktionismen konfronterer det syn, at viden om verden og erkendelse er baseret på objektive observationer. Den bestrider dermed, at der i det hele taget skulle foreligge én objektiv sandhed om naturen eller verdens beskaffenhed. Derfor er socialkonstruktionismen i opposition til positivismen og modernismen, der netop er baseret på den idé, at verdens natur kan afsløres ved observation (ibid.).

b) *Historisk og kulturel specifitet*: Den måde, hvorpå vi forstår verden, de begreber og kategorier, vi bruger, er historisk og kulturelt betinget (Burr, 1995). Det betyder, at al forståelse er bestemt af den historisk og kulturelle periode, som individet er en del af. Endvidere ses forståelsen som et produkt af kulturen og historien; den er afhængig af de bestemte sociale og økonomiske vilkår, som den bliver til under (ibid.). En sammenfattende betragtning kan dermed være, at når hver tid og kulturperiode kendetegnes af en særegen form for erkendelse, bør vi ikke forlede os til at tro, at vores periode og erkendelse nødvendigvis er bedre end andres.

c) *Viden holdes i gang af sociale processer*: Hvis vores viden om verden, de almindelige måder at forstå den på, ikke afspejler naturen, som den virkelig er, hvor kommer vores viden så fra? Til dette svarer Burr (1995): "*The social constructionist answer is that people construct it between them*" (p. 4). Med andre ord så produceres vores viden om verden gennem de daglige interaktioner, vi fører i vort sociale liv. Derfor er social interaktion og sprog af største betydning for socialkonstruktionisten. Hvad der sker imellem mennesker i vores hverdagsliv ses som *praktiker*, hvor viden konstrueres. Sandhed er derfor ikke et produkt af vore objektive observationer af verden, men et produkt af de sociale processer og interaktioner, som mennesker konstant er involveret i med hinanden.

Jagten på den objektive sandhed

Socialkonstruktionismen afviser, at vores viden følger en direkte perception af virkeligheden. Vi konstruerer som skrevet vore egne versioner af virkeligheden. Derfor bliver sandhedsbegrebet problematisk: "*Within social constructionism there can be no such thing as an objective fact*" (Burr, p. 5). Med andre ord udspringer al viden af et verdenssyn og tjener bestemte interesser frem for andre. Når man som socialkonstruktionismen vælger at fokusere på interaktioner mellem mennesker og produktionen af viden, som en social praksis, følger det, at sproget er mere end blot et udtryk. Sproget skaber verden, og brugen af det (sproget) kan derfor ses som en form for handling. Traditionel psykologi har typisk set sproget som det passive udtryk for tanker og følelsers dynamik (Burr, 1995). Dette betyder, at måden vi tænker på, kategorierne og begreberne, der skaber mening for os, er givet ved det sprog, vi bruger. Sproget er i socialkonstruktionismen et nødvendigt vilkår før tanken, hvor den traditionelle psykologi er af modsatte mening, nemlig at tanken kommer før sproget (Ibid; Gergen, 2010).

Opsummering - Socialkonstruktionisme - sociale konstruktioner

Essensen af socialkonstruktionismen er således, at viden skabes gennem sociale interaktioner, og at der ikke eksisterer objektive sandheder, men at sandheder er et subjektivt produkt af individets sociale processer og interaktioner. Endelig har individet i denne tilgang ikke et kerneselv, som af naturens vej gør det til det, det er. Individet indgår på den baggrund i det senmoderne samfund (Giddens, 1996) hvor det søger at finde mening med livet. Et samfund med ekstrem dynamik, hvor mulighederne for individet er mange, og hvor valget, og dermed refleksivitet over eget liv, bliver helt essentiel (ibid.). Da Stelters (2010a) forståelse af narrativ gruppecoaching er et omdrejningspunkt for vores undersøgelse, vil vi, på baggrund af ovenstående afsnit om fænomenologi og socialkonstruktionisme, se nærmere på denne i de følgende afsnit.

Narrativ gruppecoaching

Den socialkonstruktionistiske og fænomenologiske tilgang til individet spiller en væsentlig rolle i Stelters (ibid.) narrative gruppecoaching coachingmetode, hvor det at skabe *mening* er helt centralt. Mening skabes og udvikles gennem interaktioner med andre individer: "*Meaning is developed in interaction with others in a form of negotiation which generates a specific social reality which then is experienced as meaningful to the implicated parties*" (Stelter, 2007a, p. 197). Endvidere eksisterer objektive sandheder ikke, men sandheder skabes og ændres derimod i den sociale interaktion mellem individer (Stelter, 2010b). En social interaktion, der bliver væsentlig i de kommende afsnit om narrativ gruppecoaching. Et afsnit, der indledes med en introduktion til, hvad narrativer betyder for individet og individers selvforståelse.

Narrativers betydning for individets selvforståelse

Begrebet narrativ kommer fra betegnelsen *Narrare humanum est* der oversættes med "det menneskelige ligger i at fortælle historier". Meget ofte forbindes begrebet narrativ med narrativ terapi og dermed Australieren Michael White (2006a, 2006b, 2007). Han var en aktiv skaber og formidler af narrativ terapi (Holmgren, 2007). Han benytter begrebet narrativ med inspiration fra Jerome Bruner (1990; ref. i Holmgren, 2007). Bruner er blandt andet interesseret i spontan autobiografi og i, hvordan individer fortæller om deres eget liv på deres egen måde (Bruner, 1990). Han betragter narrativer som værende den tidligste og mest naturlige måde individer organiserer erfaring og viden på (Bruner, 1996). Han fokuserer endvidere på meningsdannelse og en idé om, at mening altid er formuleret i narrativer, i fortællinger og beretninger (Bruner, 1990; White, 2006a). Meningen med fortællingen, som ligger i fortællingen, og ikke *uden for* den eller *under den*, bliver således det centrale og det konstituerende for det at være menneske (Holmgren, 2007). White har således indført begrebet narrativ med den indgangsvinkel, at sproget, og dermed fortællingen, er helt essentiel for individets forståelse og fortolkning af omverdenen og dermed kulturelle fænomener:

"Jeg har indført begrebet fortælling [narrative, AH] i respekt for den åbenlyse kendsgerning, at folk i deres forståelse af kulturelle fænomener ikke forholder sig til verden begiven-

hed for begivenhed eller til tekst sætning for sætning. De sætter begivenhed og sætninger ind i større strukturelle sammenhænge [...] Disse større strukturelle sammenhænge tilvejebringer en tolkningstekst for de bestanddele, de omfatter” (White, 2006a, p. 16).

Det er dermed tydeligt, at ideen bag den narrative terapi, hvoraf den narrative coaching er inspireret, er at individet ikke passivt optager alle de fortællinger og historier, som vi præsenteres for. Individer er aktive medskabere af de historier, vi fortæller, og dermed er vi altid medskabere af os selv (White, 2006a).

Individer benytter narrativer hele tiden, når det vil forklare, beskrive eller forstå os selv og vores omverden. Brugen af narrativer er ganske enkelt en af de helt fundamentale måder, hvorpå vi forklarer og forstår indtryk og oplevelser (Nielsen, 2010; Stelter, 2010a). Med andre ord er det gennem fortællingen, at man finder sig selv, fordi fortællingen skærper synspunkterne. Det gør den qua, at den fortælles og dermed struktureres og underlægges narrativets krav om for eksempel en pointe (Hermansen, 2002). En interessant pointe i den forbindelse er, at netop de fremdragne aspekter, som, jævnfør den narrative terapies idé, kun udgør tre procent af vores handlinger og initiativer, bliver trukket frem og fortalt. De resterende 97 procent udgør den levede eller ”kropsliggjorte” (embodied) historie, og er dermed altid rigere end den fortalte (White, 2006a). Disse fortællende former stiller særlige fortolkningsprocedurer til rådighed, som hjælper os med at skabe sammenhæng og orden i vores forestillinger om os selv og vores omverden (Nielsen, 2010). Med andre ord anvender vi hele tiden forskellige fortællinger til at skabe mening og sammenhæng, enkelthed og selvfølgelighed i vores komplekse og sammensatte virkelighed. Individers brug af narrativer har derfor ikke alene stor betydning for, hvordan de forstår sig selv og andre, men også betydning for hvordan de handler i verden og deres helt overordnede forestillinger om den (Nielsen, 2010; Stelter, 2010a, 2010b).

Introduktion til narrativ coaching

Narrativ coaching er funderet i ovenstående grundlæggende forståelse af coaching som samtaleform, men adskiller sig på flere måder fra den mere traditionelle forståelse af coaching (Nielsen, 2010). Helt grundlæggende handler narrativ coaching om at fortælle historier og om at få ændret sine selvfortællinger, så de er i bedre overensstemmelse med de værdier, som individet ønsker at leve sit liv efter:

”Narrativ coaching er en fortællende samtale, hvor centrum for fortællingen er problemhistorien, kaldet den dominerende historie. Den dominerende historie forhindrer den coachede i at være autentisk og handlekraftig i konkrete livssituationer (arbejdslivet og/eller privatlivet). Den dominerende historie har ekskluderet vigtigt værdifuldt materiale. Coachingen vil belyse den dominerende histories effekt og afdække særlige sociale kulturelle vilkår, der forhindrer den coachede i at være autentisk. Coachen vil åbne for nye

områder i fortællingen, hvor den coachede kan opbygge en ny og mere bekræftende fortælling, kaldet den nye historie. Den dominerende historie muliggør meningsfuldhed, autenticitet og handlekraft” (Nielsen, 2010, p. 29).

Med andre ord tager narrativ coaching altså udgangspunkt i de narrativer, som fokuspersonen fortæller om sig selv, da disse – som tidligere nævnt – anses for at være et væsentligt element i skabelsen af vedkommendes selvforståelse. I den narrative coachings forståelse er det intentionen med ens handlinger, der angiver retningen i coachingen (Nielsen, 2010).

Narrativ (gruppe)coaching set i et community psykologisk perspektiv

Stelter (2010a) præsenterer en ny forståelse af coaching: *”The intention with this chapter is to present a new understanding of coaching defined as the coach’s participation in and facilitation of the developmental and learning process of coachees”* (p. 3). En coachingtilgang hvis altoverskyggende fokus er på sportudøveres udveksling af oplevelser og erfaringer i et praksisfællesskab⁵: *”The overarching focus of narrative coaching as presented in this chapter is on shaping midified, uplifting and/or alternative stories about experiences and activities athletes or exercisers are able to share in their concrete community of practice.”* (Stelter, 2010a). Endelig er det en narrativ coaching tilgang hvor meningsskabelse (meaning making) er et centralt begreb, og hvor den basale antagelse er, at mennesker er eksperter i eget liv. Denne coaching tilgang bliver benyttet i forhold til det omtalte gruppecoachingforløbet i dette speciale, hvorfor vi præsenterer det nærmere i det følgende.

Overordnet præsenterer Stelter sin tilgang til coaching således:

”I will present a theoretical framework for a new form of coaching intervention, where I try to balance between an individual, experiential, embodied perspective on the one hand and a social, cultural, community-oriented perspective on the other. By doing so, I combine theoretical roots from phenomenology with social constructionism” (Stelter, 2010a, p. 7).

Denne tilgang til coaching har altså teoretiske rødder i fænomenologien og socialkonstruktionismen. Dette kommer, jævnfør ovenstående afsnit om de to teoretiske retninger, specielt til udtryk i de grundlæggende antagelser om, at virkeligheden ikke er objektiv, men derimod er foranderlig og oplevelsen af den skifter fra person til person og fra situation til situation (fænomenologien). Ydermere ansues virkeligheden – og deraf viden – som et socialt konstrukt der skabes gennem den sociale diskurs og *social meningsskabelse* (meaning making) (Stelter, 2007) i relationen til andre (socialkonstruktionisme) (Stelter, 2010a).

⁵ Stelter lader sig her inspirere af Lave og Wengers (2003) ”praksisfællesskab” begreb. Med praksisfællesskab menes: *”...et virksomheds-system, hvor deltagerne har en fælles forståelse af, hvad de laver og hvad det betyder i deres liv og for deres fællesskaber.”* (ibid., p. 83).

Coachen er facilitatoren i processen og deltager således aktivt i fokuspersonens lærings- og udviklingsproces:

"In contrast to sport psychological literature, coaching shall be defined here as the coach's participation in the development and learning process of the coachee – the person or group to be coached – the coachee(s) (...) Coaching, as a discipline of learning and development, is a process based on the coachees' interests and preparedness to have their current view of reality unraveled. In coaching, the coachees' "internal dialogue" is stimulated by an emphasis on selected situations, contexts and challenges; in such a process the coach acts as a facilitator of the dialogue" (Stelter, 2010a, p. 5).

Den dominerende forståelse af coaching som traditionelt finder sted inde for sportpsykologi, har igennem de sidste tre årtier været baseret på kognitive behavioristiske tradition. Her fokuseres meget på teknikker og udviklingsstrategier med hensigten om at skabe præstationsforbedringer (Weinberg et al., 2005; Gardner & Moore, 2007). Andre væsentlige faktorer, som tilsammen udgør det *hele menneske*, er dermed ikke i centrum (Stelter, 2010a). I Stelters tilgang til narrative coaching skinner den community-psykologiske, socialkonstruktionistiske og fænomenologiske tilgang igennem, på den måde at personen betragtes ud fra et helhedsperspektiv. Coachen fokuserer dermed ikke kun på udøvernes sport, men ligeså meget på de udfordringer og succeser i deres øvrige hverdagsliv (Stelter, 2010a). Genstandsområdet er derved ikke personligheden som et isoleret fænomen, men derimod personen i sin livssammenhæng – personen i sammenhængen – forstået som, der hvor resurser og problemer befinder sig (ibid.). Her tænkes altså på andre værdier ved sport, som eksempelvis de udviklingsmæssige værdier og den betydning de kan have som en vigtig del af individets fritidsinteresser (Stelter, 2010a). Formålet med coaching bør dermed, som tidligere nævnt, udvides til at fokusere på fokuspersonens læring og udvikling, med udgangspunkt i hans/hendes parathed til at anskue verdenen på nye måder (ibid.). Dette ved i praksis at stimulere fokuspersonens refleksioner i forhold til udvalgte situationer, kontekster og udfordringer (ibid.). En praksis vi ser nærmere på i det følgende afsnit.

Narrativ gruppecoaching i praksis

Det primære fokus i denne form for gruppecoaching er at skabe et praksisfællesskab (community of practice), hvor udøverne kan dele deres oplevelser med hinanden, og på den baggrund skabe meningsfulde opløftende og modificerende narrativer i forhold til deres oplevelser (Stelter, 2010a). På baggrund af Van der Haar og Hosking (2004; ref. i Stelter, 2010a, p. 10) benyttes en anerkendende tilgang (appreciative inquiry) hvor fokus som udgangspunkt ikke er på problemer. I stedet tager coachingen altid udgangspunkt i positive emner eller episoder i udøvernes liv. Det er tanken, at der på den måde skabes mulighed for, at udøverne opdager nye handlemuligheder og får øjnene op for en ny virkelighed, som påvirker deres udvikling hensigtsmæssigt – både personligt og som gruppe.

På baggrund af den socialkonstruktionistiske tilgang til gruppecoaching, bliver det at fortælle og udveksle historier med andre – som tidligere nævnt – helt essentielt i den narrative tilgang. Ideen er, at individet igennem fortællingerne omstrukturerer sin fysiske, følelsesmæssige og sociale verden (Stelter, 2010a; White, 2006a). Endvidere er det en grundlæggende ide, at denne udveksling og fortælling af historier til andre, som i dette tilfælde er coachen og resten af gruppen, er en fundamental del af individets sociale meningsskabelse (ibid.). Ved at fortælle og lytte til egne og andres historier bliver det nemlig meningsfuldt, eller som Carr (1986; ref. i Stelter, 2010a) udtrykker det: *"Lives are told in being lived and lived in being told"* (p. 16). Coachen og i vores tilfælde udøverne er således sammen om at skabe og forfatte positive og inspirerende narrativer omkring situationer og begivenheder i deres liv. Den æstetiske læring bliver i den forbindelse helt central for udøvernes udviklingsproces. Udøverne kan blive opmærksom på erfaringsbaserede, kropsligt indlejrede aspekter (embodied aspects), såsom den *følte fornemmelse*, i forhold til de oplevelser som kommer frem i lyset i gruppecoaching situationen (Stelter, 2010a). For at beskrive nærmere hvad Stelter mener med kropsligt indlejrede aspekter, og hvordan coachen forholder sig til det i praksis, refererer han til *epoché* begrebet, der er hentet fra fænomenologien. Målet er på den baggrund, at relationen imellem de involverede parter i her-og-nu situationen hvor gruppecoachingen foregår, er fri for fordomme (suspension of judgement). I stedet er fokus på en åbenhed i nuet, der medfører, at coachen og fokuspersonerne i fællesskab kan arbejde sig ind til kernen af de udfordringer eller situationer, som fokuspersonerne vælger at trække frem (Stelter, 2007, 2010a). Alt det ovennævnte forankrer Stelter (2010a) i disse tre grundlæggende ideer med den narrative (gruppe)coaching:

"The idea is to (1) achieve a better understanding of the group culture in which coachees are participating, (2) enhance cooperation, and (3) enrich the coachees' understanding of their own doing through sharing with each other the diversity of being involved in practice." (p. 22)

Således er den grundlæggende ide med coachingen, at fokuspersonerne oplever, at de udvikler nye holdninger og forståelser i den fælles praksis. Dette på baggrund af den erfaringsudveksling som fokuspersonen er en del i gruppecoachingen. En dialog som fører til nye udfoldede historier, danner grundlag for et nyt samt bedre plot og dermed nye handlestrategier (ibid.). I Stelters form for narrativ coaching benytter han sig af forskellige nøglestrategier, som samlet set skal styrke gruppens narrativer, og dermed resultere i opløftende og progressive storylines. Vi uddyber ikke dem alle, men ridse blot nogle af dem op. Herefter beskrives coachingstrategien ved navn *"ekstern bevidning"* (outsider witnessing) mere dybdegående, da bevidning er central for den narrative coaching (ibid.; Holmgren, 2007).

Af coachingstrategier som er specifikke for denne community psykologiske tilgang nævner Stelter (2010a, pp. 28ff) blandt andet disse:

Focus on positive exceptions and elements of success: Der er altid elementer i en situation som kan defineres og fremlægges på en positiv måde. Selvom eksempelvis en sportsudøvers kamp er tabt, vil der altid være positive og/eller succesfulde elementer at fremhæve.

Connect stories with an experiential and embodied implicit: Tidligere oplevelser trækkes frem i lyset, i håbet om at belyse og skabe nye kropsligt indlejrede fortællinger om svære problemstillinger eller situationer.

Build bridges between stories and imagined future actions: På baggrund af nye alternative eller tidligere historier, som deltagerne får mulighed for at reflektere over, bliver de bedre til at handle aktivt i fremtidige situationer.

Ekstern Bevidning

Som strategi til at få fremlagt den enkelt fokuspersons historier og få involveret den resterende del af gruppen, benytter Stelter, på baggrund af den community psykologiske og narrative tilgang, en teknik han kalder for *ekstern bevidning*. Tanken bag denne teknik er, at vi som mennesker bliver, eller i hvert fald får mulighed for at ændre os selv eller ”blive en anden”, ved at lytte til andres historier om deres liv. På den måde får vi mulighed for at tage vores eget liv op til revision. Dernæst er tanken, at *identitet* skabes gennem bevidning. Det vil sige gennem de kulturelle fortællinger, som andre fortæller (om mig) i kulturens mange ”institutioner” – familien, skolen, film magasiner osv. (Holmgren, 2007). Da Stelter er meget inspireret af Michael White, tillader vi os at præsentere hans brug af teknikken, for at give læseren en fornemmelse for hvorledes teknikken benyttes:

”Han (terapeuten, red.) siger til de øvrige i lokalet, at når én er blevet interviewet, vil han spørge de øvrige hvad de 1) især har hæftet sig ved, at personen har sagt, 2) hvad dette fortæller dem om, hvad personen særligt værdsætter i livet, og hvilket billede, hvilken metafor de eventuelt knytter til personen, 3) hvilken resonans det, de især har hæftet sig ved, har i deres eget liv, og 4) hvor det bringer dem hen i deres eget liv at lytte til personen og at fortælle om deres eget liv at lytte til personen og at fortælle om deres eget liv – hvad der bliver særligt for dem.” (Holmgren, 2007, p. 376).

Det er således tanken, at vidnerne lytter til én person, der bliver interviewet, bliver inviteret til at reflektere over eget liv på baggrund af de fortalte historier, og give feedback til fokuspersonen således at der i fællesskab bliver skabt nogle alternative eller modificerede historier, som på flere måder er værdifulde for individet og for gruppen:

”Having someone witness the steps a person is taking in their life and receiving these

acknowledged can make a real difference. It can enable people to feel connected to others; reduce their isolation and sense of worry and strengthen the "alternative stories" being developed in the coaching session." (Stelter, 2010a, p. 22)

Stelter (2010a) beskriver et konkret eksempel, hvor han benytter sig af denne teknik i forhold til fire unge bordtennisspillere. De oplever præstationsangst i kampsituationen og føler, at de står meget alene med denne udfordring. Efter at have været til gruppecoaching hos Stelter, hvor den eksterne bevidning benyttes, bliver bordtennisspillerne opmærksomme på, at deres udfordringer er meget sammenlignelige. På den baggrund udvikler de i fællesskab nye handlestrategier i forhold til deres udfordringer, og oplever hinanden som ressourcepersoner i deres fremtidige praksis. Der er således i gruppecoachingen skabt måder hvorpå fællesskabet konstruerer løsninger, håb og sociale værdier, hvilket er kendetegnende for den *eksterne bevidning*.

Afrunding af kapitel - Den teoretiske referenceramme

I dette kapitel har vi givet et indblik i det teoretiske landskab, som vi løbende referer til på læserens rejse gennem specialet. At vi har valgt at præsentere netop fænomenologien, socialkonstruktionismen samt den narrative gruppecoaching er der flere årsager til:

Vi har redegjort for fænomenologien og dens grundlæggende begreber om intentionalitet, *époché* samt den følte fornemmelse, da den er et væsentligt fundament i argumentationen for den narrative gruppecoaching som interventionsform. En interventionsform hvor der fokuseres på vigtigheden af, at få kontakt til den kropsligt forankrede og dermed implicite viden som fokuspersonerne er bærere af. Dernæst benytter vi fænomenologien i vores analyser for at belyse specialets problemstilling, og dermed opnå en dybere forståelse for og indsigt i de unge sportstalenters oplevelser og erfaringer i forbindelse med det narrative gruppecoachingforløb, som de har deltaget i.

Socialkonstruktionismen har vi primært valgt at præsentere, fordi den narrative gruppecoaching har teoretiske rødder i netop socialkonstruktionismen, ligesom den også har det i fænomenologien. Det har den blandt andet ved, at sproget har en helt central rolle i den narrative gruppecoaching, da sproget skaber verden, og at viden, mening og i sidste ende individets selvfortælling er et produkt af sociale processer og interaktioner.

Slutteligt har vi i ovenstående kapitel redegjort for de grundlæggende principper og ideer der ligger bag den narrative gruppecoaching i teori og praksis. Det har vi gjort for at give læseren en grundlæggende indsigt i den form for gruppecoaching, som vores interviewpersoner har været en vigtig del af, og dermed refererer til i deres fortællinger. Endelig er afsnittet om narrativ gruppecoaching ligesom specielt fænomenologiafsnittet et væsentligt fundament for forståelsen og udarbejdelsen af specialets analyser og diskussionsafsnit.

Opsummerende fandt vi ud af, at narrative gruppecoaching teoretisk set muliggør, at individet bliver, eller i hvert fald får mulighed for at ændre os selv og dermed vores selvfortælling. Dette ved at italesætte egne erfaringsbaserede oplevelser (udfordringer), og ved at lytte til andres historier om deres liv. På den måde får udøverne mulighed for at nå ind til ”kernen” af de fremlagte oplevelser (*époque*), og kan derved tage deres eget liv og handlemuligheder op til revision. Dette ud fra den grundlæggende socialkonstruktionistisk inspirerede ide om, at individer er aktive medskabere af de narrativer, vi fortæller, og dermed er vi altid medskabere af os selv. Den narrative gruppecoaching handler således i vores tilfælde om at fortælle historier og om at udvikle vores udøvers selvfortællinger, så de er i bedre overensstemmelse med de værdier, som de ønsker at leve deres liv efter. Endelig er kapitlet relevant, da det er en teoretisk referenceramme specielt for specialets analyser og diskussion, hvor vi i diskussionen blandt andet diskuterer betydningsfulde aspekter af gruppecoachingmetoden i forhold til anden relevant teori.

Kapitel 3

Empirisk metodedesign

Vi vil i dette kapitel fremlægge hele vores metodiske fremgang, tanker bagved samt begrundelser for, hvorfor vi traf de valg, som vi gjorde

Følgende kapitel vil skabe overblik over arbejdsgangen i tilblivelsen af nærværende speciale. Vi vil først redegøre for forskningsprocessen. Det sker på baggrund af specialets teoretiske fundament, som blev fremlagt i Kapitel 2. Dernæst vil vi forklare undersøgelsens dataindsamlingsmetode. Til sidst vil fremlægge den hermeneutiske tilgangs indvirkning på specialet samt vores forforståelses mulige indflydelse på empiri, analyse og resultatfremlæggelse.

Selve analysestrategien uddybes i Kapitel 4. Klar metodebevidsthed kræver, at undersøgelsens metodemæssige sammenhænge kan evalueres og sammenstilles med resultaterne. Vi vil derfor som en del af specialets diskussion i Kapitel 7 ligeledes diskutere den metodiske tilgang og dens implikationer for undersøgelsen.

Narrativerne kommer i spil

Dette speciale drejer sig på mange områder om narrativer. Tilgangen til gruppecoachingen er narrativ, analyseresultaterne fremlægges i en narrativ form, og der er elementer af narrativmetode i vores anvendte analysestrategi. Derfor ønsker vi kort at sætte begrebet ind i den ramme, som vi vil benytte os af.

Gennem tiden har narrative teoretikere givet mange forslag til, hvilke betingelser, der skal opfyldes, for at noget kan kaldes en narrativ – forstået som fortællingens grammatik – ud fra den narrative tradition (Langdridge, 2007; Järvinen, 2005). I en narrativ analyse ledes der ofte efter fortællingens ”plot”. Det vil sige den røde tråd eller struktur, der arrangerer fortællingens enkeltstående dele til en samlet helhed. Ricoeur kalder dette for *emplotment*, hvor episoder organiseres – logisk sammenkobles (interconnects) – til et hele af meningsfulde fortællinger. Gennem denne proces bliver vi ligeledes til *narrative identiteter* (Hermansen & Rendtorff, 2002). Det vil med andre ord sige, at imens vi konstruerer meningsfulde fortællinger for – og om – os selv, er vi også en del af de narrativer, der omgiver os, og de er en del af os. Om dette udtrykker Ricoeur ([1987] 1991; ref. i: Langdridge, 2007,):

”We learn to become the narrator of our own story without completely becoming the author of our life.” (p. 131).

At lave en narratologi er dermed en vedvarende proces.

Narrativer er derfor væsentlige af specielt fire årsager i dette speciale. For det første fordi interviewpersonerne i gruppecoachingen har brugt den narrative metode til at ændre deres egenfortællinger. For det andet fordi kommer de narrative identiteter i spil i interviewsituationen, hvor interviewpersonerne fremlægger dele af deres identitet via narrativer. For det tredje bruger vi dele af den narrative metode til at analysere interviewene med – og dermed analysere deres fremlagte narrativer. Den fjerde årsag fremlægger vi i næste afsnit, hvor læseren får et indblik i vores måde at fremlægge resultaterne på.

Fortællingen i forskningen – og argumenter herfor

Som tidligere skrevet, vil vi bruge en narrativ præsentationsform, hvilket definitivt medfører, at vi bevæger os væk fra den naturvidenskabelige tradition. Vi ønsker nemlig at præsentere vores forskningsarbejde i en sanselig form, hvor vi kan formidle oplevelser og erfaringer, hvor kroppen er central. Vi er inspireret af den bølge indenfor kvalitativ forskning, der opfatter fortællinger, poesi og subjektive refleksioner som nødvendige, men også omstridte præsentationsformer (Engel et al., 2006; Van Maanen, 2007).

Fortællinger i forskningen er en genre, der til forveksling kan sammenlignes med fiktion. Det medfører, at der foregår en diskussion vedrørende metodens relevans i forskning. For hvornår

er det fiktion? Og hvornår er det forskning? Fortællinger i forskning skrives og analyseres imidlertid på baggrund af empirisk datamateriale (eks. interviews, dagbøger, videoklip, observationer), hvilket fiktionen ikke nødvendigvis gør.

Individer identificerer sig via narrativer, og derfor mener, at det er betydningsfuldt at benytte forskningsstrategier, der kan arbejde med de fortællinger, de bruger for at forstå den menneskelige verden. En anden pointe er, at vi jo netop har argumenteret for, at oplevelse og erfaring grundlæggende er meningsfuld, og menneskelig handling opstår af denne meningsfuldhed. Derfor mener vi, at studiet af handling i form af interaktioner imellem individer er nødt til at inkludere en undersøgelse af de betydningssystemer, der former og skaber oplevelser og erfaringer. Det er netop fortællingen, der primært skaber mening (ibid.). De videnskabelige og realistiske skriveformer er stadig de mest anvendte, men alligevel forsøger flere forskere sig i dag med – som os – at inddrage første og tredje persons perspektiver. På den måde får vi mulighed for selv eksplicit at træde frem, samt lade personerne i undersøgelsen "tale" gennem os, hvilket vi oplever som en styrke (Engel et al. 2006; Winther, 2009).

Skriveprocessen er ligeledes, ifølge van Maanen (2007), en væsentlig del af forskningsprocessen, da det er her erkendelse af sammenhænge, forskelle og forståelse beskrives og ikke mindst reflekteres. Derfor er det fremlagte datamateriale – informanternes fortællinger – ikke blot faktuel viden ud fra undersøgelsens resultater, det er et produkt af den samlede arbejdsproces med specialet.

I kapitel 4 uddyber arbejdsprocessen med at fremstille fortællingerne samt giver en detaljeret indføring i vores analysestrategi. Vi vil nu fremlægge vores metodiske tilgang til vores empiriindsamling, samt argumentere for de valg, vi har taget. Desuden kommenterer vi de problemstillinger, der er, ved den valgte metode.

Hvorfor kvalitativ metode?

Dette afsnit har til formål at tydeliggøre baggrunden for og dermed årsagerne til, hvorfor valget af kvalitative forskningsmetoder er meningsfulde at benytte i vores undersøgelse. Dernæst også at klarlægge, hvilke grundlæggende formål samt udvalgte styrker og svagheder de har.

Kvalitative studier er ikke underlagt en bestemt vedtaget form for struktur. Det er derfor op til forskeren selv at tilpasse strukturen og metoden til det felt, hvori undersøgelsen foregår (Creswell, 2007, p. 41). Formålet med undersøgelsesmetoden er således at søge efter mange oplysninger om få undersøgelsesenheder ved brug af systematisk dataindsamling via interview eller observation. Altså at studere enkelte personer eller en gruppe for på den måde at dække et behov for en kompleks og detaljeret viden om det specielle og unikke ved et givent emne (Kvale, 2007). I forlængelse af dette skriver Malterud (2001) at:

"Qualitative research methods involves the systematic collection, organisation, and interpretation of textual material derived from talk or observation. It is used in the exploration of meanings of social phenomena as experiences by individuals themselves, in their natural context." (p. 283)

Det ønskede detaljeniveau kan dermed kun opnås ved at tale med de involverede og skabe rammerne for at de kan fortælle deres historier uden hensyn til hvad forskeren forventer at høre, på baggrund af øvrig litteratur på området (Creswell, 2007). Kvalitative metoder beror på følsomhed i den metodiske tilgang, for eksempel i forhold til at opnå en dybere forståelse af de forhold, som informanterne udtaler sig om i den dialog, der finder sted under det kvalitative interview (Kvale, 2007). Til forskel fra den kvantitative forskning, der har til hensigt at *forklare* årsagssammenhænge og dermed afdække den objektive realitet (Kvale, 2007), har kvalitative metoder til formål at *forstå* sammenhænge indeholdende mening. Dette på baggrund af eksempelvis en hermeneutisk fænomenologisk tilgang, at søge en evident videnskabelig fortolkning af udøvernes oplevelser af deres gruppecoachingforløb. Endvidere har det materiale, som forskeren udvælger i kvalitative forskningsstudier, ikke til formål at skulle bearbejdes statistisk. Formålet er i stedet at kunne sige noget om betingelserne, mulighederne og begrænsningerne for, hvor studiets beskrivelser, begreber og/eller modeller har gyldighed. Forskeren ønsker, at disse beskrivelser skal være dækkende for det fænomen, studiet beskriver (Hovmand et al., 2002).

I det kvalitative interview er der åbne svarmuligheder. Kun de temaer, der skal tales om, er givet på forhånd. Databearbejdningen bliver dermed en åben fortolkende analyse med udgangspunkt i forskerens forståelse og forforståelse⁶. Interviewet bliver dermed et stærkt middel til at *beskrive*, *fortolke* og derigennem forsøge at *forstå* fænomener som blandt andet menneskers tanker, erfaringer, oplevelser og selvforståelse (Malterud, 2003). Dette er netop hensigten med denne undersøgelse.

Udarbejdelse af det empiriske datamateriale

Som tidligere diskuteret kan vi ikke henvise til en objektiv sandhed, ikke opretholde en antagelse om adskillelse af subjekt (fortolker) og objekt (det fortolkede) og ikke angive nogen standard-metodikker for forskningen. Dette medfører, at der stilles store krav til forskningsprocessen og til, at de metodiske overvejelser og valg undervejs fremgår tydeligt (Dahlager & Fredslund, 2007). I nedenstående afsnit beskrives og diskuteres den metodiske arbejdsproces, og dermed den metodiske tilgang, vi har benyttet til frembringelse af data.

Brugen af det semistrukturerede interview

Vores formål med interviewene var at få så åbne og situationsspecifikke fortællinger om informanternes oplevelser og erfaringer fra gruppecoachingforløbet. I det følgende argumenterer vi for valget af denne metode med henblik på specialets formål og problemstilling.

⁶ Begreberne forståelse og forforståelse diskuteres i afslutningen af kapitlet, hvor vi ligeledes vil fremlægge vores egen forforståelse i forhold til specialets undersøgelsesfelt.

Et semistruktureret livsverdens interview definerer Kvale (2007, p. 19), som et interview, der har til formål at indhente beskrivelser af den interviewedes livsverden. Dette med henblik på at fortolke betydningen af de beskrevne fænomener, bestående af en række temaer, der skal dækkes samt forslag til spørgsmål. Det kvalitative forskningsinterview er således et interview, hvor forskeren forsøger at forstå verden fra interviewpersonernes synspunkt, udfolde meningen i deres oplevelser og afdække deres livsverden førend der gives videnskabelige forklaringer (Hovmand et al., 2002). Det, at interviews er semistruktureret, bevirker dels, at der bliver konverseret inden for emnefeltet og dermed holdt en form for stringens, dels udmærker det sig ved, at der er en ro omkring situationen, som opfordrer til fortrolighed og åbenhed (Malterud, 2003). Denne interviewform er valgt for at have relativt frie rammer for samtalens indhold, men stadig sikre, at størstedelen af indholdet relaterer sig til projektets forskningsspørgsmål (Kvale, 2007). Med henblik på at interviewene senere skulle være genstand for fænomenologisk analyse, var det vigtigt for os, at give informanterne frihed og tid nok til at udvikle og fortælle deres egne fortællinger. Dernæst også at følge op med afklarende spørgsmål til dem som kunne medvirke til at afklare centrale episoder eller situationer i deres fortællinger (Kvale, 2007; Stelter, 2010b; Langdridge, 2007). Målet var således at åbne op for informanternes livsverden og få italesat deres oplevelser og erfaringer.

Valget af det semistrukturerede interview viste sig at have den ønskede effekt, at selve interviewsituationen skulle bære meget præg af at være en ligeværdig samtale. Det gav os eksempelvis mulighed for at afvige fra interviewguiden og fordybe os i de enkelte fortællinger, og dermed kunne vi vise en mere "ægte" interesse for informanterne og deres svar. Der skabtes på den måde en god kemi imellem de deltagende parter, hvilket betød meget for åbenheden og nærværet i situationen. Et interview kan dog imidlertid aldrig karakteriseres som en samtale i oprigtig forstand. Det skyldes, at deltagerne under en hverdagssamtale begge har lige stor ret til at spørge. Interviewet adskiller sig fra samtalen ved at være asymmetrisk. Det viser sig ved, at interviewereren tager sig ret til at spørge, og dermed er det interviewereren, der definerer og kontrollerer situationen (Hovmand & Præstegård, 2002). Vores interviews kunne endvidere få en form for terapeutisk indvirkning på informanterne, da vi, som forskere, havde en intention om at få en dybdegående indsigt og forståelse for informanterne situationsspecifikke oplevelser og erfaringer med gruppecoaching. Der er dog nogle væsentlige forskelle på den dialog, der finder sted i et interview og i eksempelvis psykoterapi:

"The main difference between qualitative research interviewing and psychotherapy is that, unlike a psychotherapist, the interviewer does not actively intend to change the participant's position and perspective. Nevertheless it is important to keep in mind that any dialogue might influence his/her life situation." (Funk & Stajduhar, 2009; ref. i Stelter, 2010b, p. 3).

Forskellen ligger således i intentionen bag de to interaktionsformer, hvor vi, som forskere, er

interesseret i at få sprogliggjort informanternes oplevelser, og dermed ikke har intentioner om at ændre deres opfattelse af sig selv i forhold til gruppecoachingforløbet. Dette velvidende at et interview altid vil influere på informanternes livssituation (jf. ovenstående citat), hvilket gør det enkelte interview helt unikt og derfor umuligt at genskabe eksempelvis i en anden tilsvarende undersøgelse (Kvale, 2007).

Udvælgelse af informanter

Til forskel fra den kvantitative forskning skal forskeren i den kvalitative forskning både udvælge, hvem der skal interviewes og/eller observeres, og hvad der skal interviewes eller observeres (Kvale, 2007). Det gælder for alle udvælgelsesstrategier, at det på forhånd kan være svært at vide, hvordan man finder de deltagere, der bedst kan belyse problemet (Hovmand et al., 2002). Udvælgelsesprocessen i denne undersøgelse adskiller sig måske lidt fra normen, da udvælgelsen af informanten blev foretaget af Reinhard Stelter, som var udøvernes narrative coach. Han kendte derfor informanternes på forhånd. Målet var, at interviewe et repræsentativt udvalg af de udøvere som deltog i gruppecoachingforløbet. Dette med det sigte at få repræsenteret mange variable i materialet, få en bred og nuanceret tilgang til emnet samt at danne grundlag for at kunne opfange og beskrive centrale temaer på tværs af informanternes (ibid.). Der blev udvalgt seks informanter med en alder på 15-19 år. Blandt informanternes er der fem sportsgrene repræsenteret, og der er henholdsvis to piger og fire drenge. Endelig var det et kriterium, at alle informanter havde haft samme coach (Stelter) i forløbet, at de havde deltaget i flertallet af coachingssessionerne, samt at de havde vist en umiddelbar god evne til at italesætte deres refleksioner over eget liv, og dermed de emner som var omdrejningspunktet for forløbet.

Det er svært at vurdere, om Stelter har valgt de rigtige informanter, og dermed den rigtige udvælgelsesstrategi til at belyse specialets problemstilling. Om dette skriver Hovmand et al. (2002) at:

”Det gælder for alle udvælgelsesstrategier, at det på forhånd kan være svært at vide, hvordan man finder de deltagere, der bedst kan belyse problemet. Derfor kan det anbefales, at man altid foretager et prøveinterview og/eller prøveobservation for blive kendt med feltet og materialets karakter, inden den egentlige dataindsamling begynder.” (p. 46).

Denne udvælgelsesstrategi, hvor der foretages et prøveinterview for at ”teste” brugbarheden af den enkelte informant, var ikke en del af vores overvejelser på daværende tidspunkt. Strategien kunne i bedste fald have ført til, at vi havde fået flere informanter, som alle var reflekterede og verbalt stærke i forhold til italesættelsen af deres oplevelser i gruppecoachingforløbet. På den anden side var det, som beskrevet nedenfor, ikke så let at få udøverne til at deltage i vores interviewundersøgelse, så vi var taknemmelige for, at vi endte ud med at have en tilpas mængde gode informanter. Vi har dog måtte erkende, at der har været en mærkbar forskel på, om informanterne havde en alder svarende til 1.g eller 3.g i gymnasiet. At dømme ud fra vores informanter,

så sker der en mærkbar udvikling på få år i forhold til de unges refleksionsniveau (Lightfoot, 2005). Ved brug af ovennævnte strategi kunne vi måske have nået frem til denne konklusion på et tidligere tidspunkt, og derefter gået mere målrettet efter den ældste gruppe af udøvere. Det ville naturligvis have givet en mindre aldersmæssig spredning og dermed færre variable, men samlet set måske have givet os endnu mere berigende interviews. Endelig kunne det muligvis have vist sig, at der ikke var sammenhæng imellem, hvem der, for Stelter, virkede aktive og reflekterende til gruppecoaching sessionerne og hvem der tilsvarende var det i interviewene. Interview og gruppecoaching er jo to forskellige interaktionsformer med hver deres fokusområder og dagsorden.

Kontakt til informanter

Stelter tog først kontakt til informanterne. Efter at have fået deres samtykke til, at de havde lyst til at indgå som informanter i vores interviews, gav han kontaktinformationerne videre til os. Herefter kontaktede vi dem pr. mail og/eller sms for at præsentere os selv og få fastlagt en dato for det indledende interview (ca. 30 min.). Datoen for det afsluttende interview (ca. 60 min.) blev aftalt enten ved afslutningen af det indledende interview eller via mail/sms, da gruppecoachingforløbet nærmede sig sin afslutning.

Når samtykket bliver givet via en overordnet person, som Stelter var i denne sammenhæng, er der en fare for, at udøverne mere eller mindre føler et diskret pres til at give samtykke til medvirken i interviews (Kvale, 2007). Hvis det var tilfældet, er det selvfølgelig problematisk, men at måle ud fra de deltagende informanters engagement og indlevelse i interviewene, har der ikke været antydninger af, at de har følt et sådant pres. Vi havde dog to informanter som i første omgang gav sit samtykke om at deltage, men som ikke svarede på vores efterfølgende henvendelse via mail og sms. Vi opfattede deres manglende svar som et signal om, at de havde fortrudt deres mundtlige samtykke, og stoppede derfor med at kontakte dem.

Antal af informanter og interviews

Spørgsmålet om hvor mange interviews der bør inddrages i en kvalitativ undersøgelse, er svært at besvare præcist. Kvale (2007, p. 108) giver det overordnede svar, at der skal medtages så mange personer, som det er nødvendigt for at undersøge det, som forskeren har brug for at vide noget om. Antallet af informanter i denne afhandling var således et kompromis mellem på den ene side ønsket om at få indsamlet nok empirisk data til at kunne belyse specialets emne så indgående som muligt og på den anden side de begrænsninger, der lå i en realistisk tidsramme. Det kan imidlertid sjældent lade sig gøre at få datamætning omkring det studerede fænomen med færre end seks-otte informanter, hvis man, som i dette tilfælde, ser efter det fælles og unikke hos informanterne (Hovmand et al., 2002). I denne undersøgelse var det fra undersøgelsens start hensigten at inddrage netop seks-otte informanter. Dette synes på forhånd at være et passende antal, da målet var at interviewe hver informant to gange, henholdsvis et indledende og et afsluttende interview, og dermed opnå et endeligt datasæt på 12-16 interviews. I samarbejde med

Stelter lykkedes det os at få inddraget seks informanter, og med undtagelse af én informant, som det af praktiske årsager ikke lykkedes os at lave et indledende interview med, har vi interviewet alle sammen to gange. Det indledende interview blev foretaget, da udøverne havde været til to-tre gruppecoachingsessioner. Det afsluttende interview skulle planmæssigt være foretaget i umiddelbar forlængelse af gruppecoachingforløbet, for at sikre at informanternes oplevelser og erfaringer med gruppecoachingforløbet, var i frisk erindring. Dette mål blev indfriet i forhold til alle informanter med undtagelse af én, hvormed vi blev nødt til at udskyde aftalen på grund af sygdom. Hun blev derfor først interviewet ca. fire uger efter sidste coachingsession. Vi er således endt ud med 11 interviews. Dette ligger inde for rammen på 5-15 interviews, hvilket Kvale (2007) beskriver som det mest almindelige antal interviews i kvalitative undersøgelser i dag. At dette antal er det mest almindelige kan have flere årsager, men Kvale peger på, at det kan være en kombination af tid, de ressourcer der er til rådighed og ikke mindst en viden om, at der kan forekomme et faldende udbytte, hvis datamaterialet bliver henholdsvis for stort eller lille.

At det indledende interview blev foretaget efter to-tre gruppecoachingsessioner frem for eksempelvis inden forløbets start, oplevede vi som en fordel. Det bevirkede, at informanterne, allerede ved første interview, havde et klart indtryk af strukturen og indholdet i selve forløbet. Interviewet kom derfor både til at omhandle de forventninger og tanker, de havde inden forløbets start, samt deres oplevelser og erfaringer i forhold til forløbet på daværende tidspunkt. Således blev indholdet af det indledende interview langt mere indholdsrigt end det måske ellers ville have været. Hvis informanterne slet ikke havde deltaget i forløbet endnu, kunne de, af gode grunde, ikke tale om så meget andet end dem selv som personer samt deres umiddelbare forventninger og forhåndskendskab til gruppecoaching. Et kendskab der senere viste sig at være relativt lille.

Interviewguide (– og mening i samtalen)

Vi udformede en interviewguide (jf. bilag 4) til henholdsvis det indledende og det afsluttende interview. Interviewguiderne er opbygget med inspiration af Kvals (2007) tidligere nævnte definition af et semistruktureret interview. Da vi under udformningen af interviewguiden ikke havde dannet os et teoretisk overblik over litteraturen, byggede udformningen af interviewspørgsmålene i høj grad på Johan Wikmans udleverede spørgeskemaer (bilag 5), som udøverne svarede på inden første gruppecoaching intervention. Den første interviewguide havde til hensigt at undersøge udøvernes oplevelse af gruppecoachingforløbet, samt deres forhåbninger og forventninger til forløbet på daværende tidspunkt. Interviewet havde en varighed af ca. 30 minutter med tre overordnede temaer:

Indsamling af persondata

Oplevelsen af forløbet indtil videre

Udfordringer og succeser i informanternes idræts- og hverdagsliv.

Det afsluttende interview havde en varighed på ca. 60 minutter. Formålet var at få indsigt ud overnes oplevelser og erfaringer med gruppecoachingforløbet, samt at opnå en viden om hvordan informanterne har skiftet eller videreudviklet deres oplevelse af sig selv i forhold til formålene med forløbet. Overskriften på hovedafsnittene i interviewet var således:

Oplevelsen af forløbet

Udfordringer og succeser i forhold til deres hverdagsliv- og idrætsliv

Håndtering af stress

Motivation

Handlingskontrol

Evaluerings af gruppecoachingforløbet

Opbygningen af interviewguiderne havde efter vores oplevelse en god indvirkning på interviewene, idet formuleringen og ikke mindst antallet af spørgsmål viste sig at være passende. Endvidere følte vi, at interviewguiderne gav os en god støtte i forhold til at kunne belyse vores forskningsspørgsmål (Kvale, 2007). For at styrke vores opmærksomhed på, at interviewguiden udelukkende skulle indeholde interviewspørgsmål frem for forskningsspørgsmål, kunne det måske have været hensigtsmæssigt at udarbejde to guider. Den ene med undersøgelsens væsentligste forskningsspørgsmål og den anden med de spørgsmål i et, for informanterne, let forståeligt sprog, der skulle stilles under interviewet (Kvale, 2007). Denne pointe var vi imidlertid ikke vidende om inden interviewene blev foretaget, hvorfor den ikke var en del af vores overvejelser på daværende tidspunkt.

På baggrund af den narrative og dermed socialkonstruktionistiske tilgang til undersøgelsen, var det vigtigt at benytte en kombination af åbne, brede samt situationsspecifikke spørgsmål under interviewet:

"In terms of practice, the questions become broad and general so that the participants can construct the meaning of a situation, a meaning typically forged in discussions or interactions with other persons." (Creswell, 2007, p. 21).

Ved blandt andet at stille denne type spørgsmål var der således mulighed for at få italesat informanternes oplevelser af, på hvilke måder gruppecoachingforløbet har været meningsfuldt for dem samt åbne for deres bevidsthed omkring det (Stelter & Hansen-Skovmoes, 2006). Et centralt element var, at vi, via vores spørgsmål, ville skabe *meningsfuldhed* i interviewsituationen. Meningsfuldhed der af Stelter (2010) defineres som:

"Things appear meaningful when individuals understand and make sense of their behav-

ior, feelings, and thoughts, for instance by creating narratives about themselves and events in their world.” (Stelter, 2010, p. 3).

Eksempler på spørgsmål var således:

”Kan du beskrive en særlig oplevelse fra jeres gruppecoaching, som har gjort specielt indtryk på dig?” og ”Hvad var dine tanker i forhold til denne situation, da du blev præsenteret for den første gang?”

På baggrund af spørgsmålene var det således hensigten få informanterne til at forme narrativer omkring sig selv, og deres meningsfulde oplevelser i forbindelse med gruppecoachingforløbet. Dette med udgangspunkt i et første-personsperspektiv, der, ifølge Depraz & Varela (2000; ref. i Stelter, 2010), kan karakteriseres som en indlejret tilstand (embodied state), der kan give indsigt i informanternes livsverden:

”The first-person perspective can be characterized as an embodied state that can strengthen the involvement of the participants in the interview process, helping them attain in-depth and experiential insights in their lifeworld” (p. 2).

Samlet set kan interviewspørgsmålene og første-persons tilgangen, i bedste fald, skabe mening, hvilket, ifølge Kvale (1996; ref. i Stelter (2010):

”(…) is the main perspective in qualitative interviewing” (p. 3).

Meningsbegrebet er således helt essentielt, når vi, med fokus på den fænomenologiske oplevelsesdimension, ønsker at forstå informantens livsverden og dermed meninger og kernen i det, som de har oplevet.

Vores fokus på at skabe mening hos informanterne var også vigtig i forhold til at skabe dybdegående frem for overfladiske interviews:

”If the interviewer does not support the participants in their process of meaning making, the interview becomes a superficial conversation which does not explore the participants’ understanding of their experienced reality and life practice” (Stelter, 2010, p. 4).

Dernæst også fordi individer, jævnfør Stelters (2010b) definition af meningsfuldhed, tilskriver specifikke værdier og formål til deres erfaringer, handlinger og sociale interaktioner, og det netop er disse værdier, erfaringer og handlinger, som vi ønsker at få italesat ved brug af interviewspørgsmålene.

Ud over at skabe en meningsfuld interviewsituation skulle interviewspørgsmålene tage hensyn til de tematiske og dynamiske dimensioner (Kvale, 2007, pp. 134ff). De skulle dermed knytte sig til specialets temaer samt skabe dynamik i samtalen via forståelige og kortfattede spørgsmål, der var fri for akademisk sprog samt havde en deskriptiv form (ibid.; Staunæs et al., 2005). Det indebar, at spørgsmålene oftest begyndte med eksempelvis ”hvad” eller ”hvordan” frem for ”hvorfor”:

F: ”Ja, så hvordan tænker du så, at du kan bruge det når du nu er færdig engang efter det her coachingforløb – når du ikke har mulighed for at komme mere?”

I: Jamen der kan jeg jo stadigvæk bruge min indstilling eller hvad man siger ik!

F: Ja, hvordan i forhold til dig sport og hverdag? Hvad tænker du?

I: Jamen altså min indstilling til det hele, det er jo blevet ændret gennem det der coachingforløb.

F: Hvordan?

I: Jamen den er blevet meget mere positiv med ting, hvor ting er sværere, hvor jeg bare tænker: ”Jamen jeg skal igennem det, fordi jeg kan bruge det til et eller andet” agtig øhm hvad det nu kan være og så altså så på den måde, så kan man jo altid osse ta’ fat i dem, som man så VAR i forløb med, hvis der nu sku opstå nogle problemer eller så noget. Fordi man ved, at de li’som kan snakke om det samme.”

(Karen, 1. Interview, d. 12. november 2009, p. 9, l. 3ff)

Den type spørgsmål frem for ”hvorfor” spørgsmål er med til at udfolde og uddybe informanternes fortællinger om de oplevede, følte og/eller erkendte hændelser (Staunæs et al., 2005). Af samme årsag benyttedes også deskriptive spørgsmålstyper inden for coaching, hvorom Stelter (2010a) tilføjer at:

”Such questions encourage the coachee to return a creative and embodied description of personal experiences. Through descriptive questioning the coachee is guided to stay in the sensuous mode and does not start to move away from experiencing the concrete situation by moving on to further reflections” (p. 20).

Mange ”hvorfor”-spørgsmål kan virke konfronterende for informanten og få interviewsituationen til at minde mere om en eksamination frem for et interview med plads til spontane, levende og uventede svar (Kvale, 2007). Mange ”hvorfor” spørgsmål kan endvidere medvirke til, at informanten begrænses til mest at formulere (bort)forklaringer, hypoteser

⁰XXXXX

eller teorier om de temaer, der aktualiseres (Staunæs et al., 2005; Stelter & Hansen-Skovmoes, 2006).

Interviewsituation

Der er mange faktorer, der indvirker på om interviewsituationen udmunder sig i et meningsfuldt interview af høj eller lav forskningsmæssig kvalitet. Vores overvejelser omkring dette tog udgangspunkt i tiden allerede inden selve interviewenes start. Informanterne fik selv lov til at bestemme, hvor og hvornår på dagen interviewene skulle finde sted. Det var vigtigt for os, at de følte sig trygge i interviewsituation, da det kunne indvirke positivt på interviewene (Kvale, 2007). Alle interviews blev dermed blevet foretaget i, for informanten, kendte omgivelser. Interviewene deltes imellem os, således at hver informant havde den samme interviewer i begge interviews. Dette virkede som den mest naturlige måde at gøre det på, da den opbyggede relation (og samtale) mellem informant og interviewer fra første interview kunne fastholdes og udbygges i det næste. Som introduktion til første interview gav intervieweren en briefing om speialets og interviewets formål, interviewets indhold, rollefordeling, tidsramme for interviewet, anonymisering samt, hvad lydoptagelsen skulle anvendes til. Endvidere fik informanten også mulighed for at stille spørgsmål (Kvale, 2007). Hensigten med den indledende introduktion til projektet var at få informantens informerede samtykke og at skabe tryghed omkring interviewet og informantens rolle i samme. Interviewene afsluttedes med en debriefing, hvor informanten fik mulighed for at stille afklarende spørgsmål (Kvale, 2007).

Den menneskelige interaktion mellem henholdsvis informant og interviewer rummer mange direkte og indirekte faktorer, som alle indvirker meget på interviewsituationen (Fog, 2004). Det er interviewerens ansvar at være empatisk og forsøge at skabe god kemi imellem parterne. Således havde vi et ønske om at skabe et samtalerum, hvor informanten følte sig godt tilpas, og dermed havde lyst til at fortælle om sine oplevelser og erfaringer (Kvale, 2007). I forsøget på at skabe dette gode samtalerum var vi meget opmærksomme på både vores verbale og nonverbale adfærd. Dette med en hensigt om at vise engagement, respekt og forståelse for informanten (Stelter & Hansen-Skovmoes, 2006). Allerede inden interviewenes begyndelse startede vi med at "smalltalke" med informanterne. Dette i et forsøg på at skabe en afslappet stemning i relationen og for at minimere den magtasymmetri, der er til stede imellem os og informanten i en interviewsituation (Hovmand et al., 2002). Under interviewene benyttede vi os i varieret omfang af verbal spejling eller det som Stelter & Hansen-Skovmoes (2006, p. 238) kalder "*at være ekko for fokuspersonens ord*". Med det menes at vi var en slags ekko i forhold til informantens brug af ord. I det efterfølgende spørgsmål "greb" vi således fat i ord eller sætninger, som informanterne benyttede sig af til at understrege en betydningsfuld pointe:

F: "Er det noget, du har tænkt over her i forbindelse med Jeres gruppecoaching?"

I: Ja, ja det gjorde jeg. Især fordi der var en, der ... I starten - hun gik så ud senere, fordi

*hun skulle i en anden gruppe - men hun sagde noget med at - at hun blev sur, hvis hun havde gjort sit bedste og tabte en kamp - og uhm - blev vred på sig selv, og hun skulle BARE vinde og sådan noget. Og der tænkte jeg også, at det er jo - at det er en rigtig vinder-indstilling, men det er stadig også - du går bare ned på det... Fordi det kan godt være, at du gerne vil vinde, men du skal stadig lære at overkomme det der, hvis du **taber**. For hvis du ikke gør det, så er du ikke så meget værd. For alle kommer til at **tabe**.*

*F: Så lære at overkomme et **tab** - hvordan gør man det?*

I: Øhh - meget psykisk... Det er noget med at koncentrere sig... og give sig god tid... Det er bare noget med at tænke over, at det er - det er ok. Man skal have den der indstilling - ændre sin indstilling til det i hvert fald... Man kan stadigvæk godt være en vinder, selv om man synes, det er ok at tabe, når man har gjort sit bedste... Så ændre sin indstilling, det er nok det, man skal gøre". (Allan, 11. december 2009, p. 14ff)

I nogle tilfælde benyttedes også teknikken i den lidt mere avancerede form, hvor vi resumerede og spurgte ind til informantens forståelse og fortolkning af ord og sætninger og eventuelt omformulerede dem lidt som i dette eksempel fra interviewet med Allan:

I: "Jamen det er sådan noget med, at så - tænker jeg, at det kan godt være, at det er kedeligt at genoptræne og sådan noget, men det skal alligevel gøres... Og især psykisk - sådan noget med, at "nu er jeg skadet, og så kan det godt være, at jeg ikke spiller så godt". ..., Og så er det ikke min skyld - jeg må bare prøve at lade være med at blive så sur over det, fordi det hjælper ikke på den måde... Og prøve at lade være med at gå ned over, at jeg er skadet.

F: Jeg skal lige være helt sikker på, at jeg forstår det rigtigt. Kan man sige, at du anerkender mere, at du faktisk er skadet - at du lever bedre med det end du gjorde før?

I: Præcis" (Transskription, interview Allan 11. december 2009, p. 5, l. 15ff)

Ved brug af disse spejlingsteknikker kunne vi undersøge, om vi havde forstået informanten rigtigt samt lade vedkommende høre sin egen historie set fra vores perspektiv. Hensigten var således, at informanten skulle føle sig forstået og anerkendt i interviewsituationen (Henriksen og Hansen, 2009).

Ligesom den verbale adfærd, er interviewerens nonverbale adfærd ligeledes vigtig under et interview. Det skyldes blandt andet, at informanten normalt vil være meget følsom overfor, hvorvidt der lyttes efter, og om der vises interesse for det sagte (Stelter & Hansen-Skovmoes, 2006). Eksempler på vores nonverbale adfærd er, at vi jævnligt "nikkede" anerkendende med hovedet, brugte øjenkontakt, gav små anerkendende udsagn som "ja" og "ok", når informanten fortalte om sine oplevelser samt var smilende ved passende lejligheder for at signalere varme og forståelse

(ibid.). Endelig benyttede vi nonverbal kropslig spejling i en grad, der var naturlig i situationen, hvilket indebar, at vi var opmærksomme på og spejlede os i forhold til informanternes kropsholdning, armenes placering osv. Dette for at vise interesse og anerkendelse i forhold til informanternes fortællinger.

På baggrund af den narrative tilgang til alle interviews, og dermed ønsket om at få udfoldet informantens fortællinger i størst mulig grad, var vi meget opmærksomme på at spørge uddybende ind til informantens fortællinger. Dette gjorde vi ved hjælp af interviewmæssige teknikker som eksempelvis at gentage det sagte lidt spørgende, men med bekræftende tonefald (Staunæs et al., 2005). På den måde udvistes interesse for det sagte, med håbet om at informanten blev motiveret til at fortælle dybdegående og farverige fortællinger.

Vi forsøgte som udgangspunkt at være meget bevidste om, hvad vi ville spørge om, hvorfor vi stillede de spørgsmål, vi gjorde, samt hvordan vi skulle spørge for på den måde at skabe righoldige meningsfulde interviews (Kvale, 2007). Det til trods er vi, som relativt uerfarne interviewere, efterfølgende blevet opmærksomme på faktorer, som kunne forbedres i de enkelte interviews. Af forbedringer kan nævnes, at det eksempelvis var en udfordring at vi, foruden at skulle skabe en god kemi i relationen til informanten, også hele tiden skulle træffe hurtige valg om, hvad der skulle spørges om, hvordan det enkelte spørgsmål kunne formuleres kort, præcist og på en, for informanten, forståelig måde. Som interviewer skulle vi desuden være lyttende og interesserede samt hele tiden overveje hvilke aspekter af interviewpersonens svar, der skulle følges op og fortolkes på - og hvilke ikke (Kvale, 2007, p.151). Vi har begge oplevet en positiv sammenhæng imellem god kemi med informanten og det endelige udbytte af et interview. Når der blev skabt en god kemi imellem parterne, var det tydeligt at informanten også var positivt påvirket af situationen, og derfor havde større tendens til at begive sig ud i længere dybdegående fortællinger.

I forbindelse med interviews er det efterhånden mest almindeligt at foretage en lydoptagelse, ligesom vi har gjort det i vores interviews (Hermanowicz, 2002; ref. i Elliott, 2005, p. 33). I kortere interviews vil alternativet være, at intervieweren skriver noter undervejs samt laver detaljerede noter efter et interview. Denne metode ville dog ikke være brugbar i denne undersøgelse, da mange brugbare data på den måde ville gå tabt. Her tænkes på selve narrativerne som ligger til grund for informanternes "fortællinger" og dermed den narrative analyse. Dernæst ville elementer som pauser, intonationer, grin og andre udtryk i samtalen, ligeledes ikke kunne inkluderes i bearbejdningen af data og dermed undersøgelsen (Elliott, 2005). I udgangspunktet blev rækkefølgen på interviewguidens spørgsmål fulgt, men i forlængelse af spørgsmålene stilledes, som tidligere nævnt, ofte uddybende spørgsmål for derved at få informanternes fulde fortællinger omkring de enkelte emner og situationer. Vi havde efter gennemførslen af de afsluttende interviews en opfattelse af, at vi havde opnået en umiddelbar datamætning vedrørende de centrale temaer (Lunde et al., 2001).

Ikke mindst fordi informanterne, ved den afsluttende evaluering af forløbet udtrykte, at de følte, at de havde fået italesat deres oplevelser og erfaringer vedrørende gruppecoaching-forløbet.

Transskription

Transskriberet materiale er ”kun” et afgrænset billede af interviewet, og en indirekte præsentation af virkeligheden, som den foregik. Der vil derfor, ifølge Kvale (2007), ske en fordrejning eller fortolkning af den aktuelle hændelse. Transskriptionen er en vigtig del af en fænomenologisk undersøgelse:

”Transcription is a vital part of a phenomenological study when data have been collected through interviews” (Langdridge, 2007, p. 73).

Transskriptionen betragter vi som en vigtig del af og fundament for vores fænomenologiske analyse. Det er derfor vigtigt for os, at vi selv har transskriberede de elleve interviews, til trods for den meget tidskrævende proces (ibid.). Ni ud af elleve interviews blev foretaget i perioden fra september 2009 – januar 2010. Vi valgte, at vi hver især skulle transskribere de interviews, som vi havde varetaget i praksis. Dette ud fra en antagelse om at indsigten i selve interview-situationen ville være en fordel, da det gav mulighed for at genskabe informantens kropssprog og ansigtsudtryk i forhold til det sagte. Dernæst også at vi havde hørt informanternes stemme, sprogbrug og formuleringer i selve interviewsituationen. Alt sammen med en hensigt om at øge kvaliteten af transskriptionerne. De resterende to transskriptioner adskilte sig fra de øvrige, da de blev foretaget i umiddelbar forlængelse af selve interviewsessionerne med Frank i henholdsvis marts og maj måned 2010⁷. Det bevirkede, at interviewerens ved det afsluttende interview havde det indledende interview i frisk erindring, og derfor i høj grad var bevidst om tidligere fortællinger, der så kunne spørges yderligere ind til.

Inden transskriptionsprocessens start udarbejdedes retningslinjerne for samme (jf. bilag 6). Med undtagelse af størstedelen af interviewerens mange anerkendende ord som ”ok”, ”nå” og ”uhm”, er interviewene blevet transskriberet ordret og fuldstændigt. Vi har markeret ord med kraftig intonation med STORE bogstaver for at give læseren en fornemmelse for informantens betoning af ordet. For at give en indikation af talepausernes længde har vi gjort brug af ”–” og ”...”. Vi var opmærksomme på at holde en fornuftig balance i forhold til detaljeringsgraden af transskriptionerne. De skulle afspejle det, som blev fortalt i interviewene, med fokus på oplevelse og mening uden nødvendigvis at inkludere alle små detaljer som eksempelvis den præcise tidsmæssige længde på talepauserne, overlap i det sagte, intonation osv.:

”The focus of phenomenology is experience and the meaning this has for one’s participants, and although the intricacies of language may have something to say about the accounts being produced, they are not the focus of a study in phenomenological psychology (...) In

⁷ Frank deltog i et gruppecoachingforløb som lå i denne periode, og har derfor ikke været i coachinggruppe med nogle af de resterende af vores interviewpersoner.

general I think it is wise to stay as close to the speech as possible. The transcript is itself a move away from the immediacy of the interaction, with a consequent loss of information that may have a bearing of meaning for the sake of grammatical purity. It is (arguably) disrespectful to one's participants to 'clean up' their language" (Langdridge, 2007, pp. 74f).

Med andre ord, mener Langdridge, at forskeren bør fokusere på det, som er vigtigt for en fænomenologisk undersøgelse som vores, hvor fokus er på udøvernes oplevelser og fortællingerne om disse oplevelser frem for en tekstnær diskurs- og samtaleanalyse på mikroniveau. Med undladelsen af ovennævnte fyldeord har det været hensigten at skabe mere sammenhængende fortællinger i selve transskriptionerne. Dette af den årsag at disse ord i de fleste sammenhænge ikke havde betydning for sætningernes mening, og endelig fordi de i sidste ende ikke ville blive medtaget i de fortællinger, som specialets analyse udmunder sig i.

De fleste af transskriptionerne blev, som nævnt ovenfor, ikke foretaget af interviewerens umiddelbart efter det enkelte interviews gennemførelse. Dette kunne, ifølge Malterud (2003), have styrket den interne validitet ved materialet, da interviewerens ville have fået mulighed for at genopleve interviewsituationen i en ny sammenhæng. Det ville ligeledes have skabt grobund for eftertanker i forhold til det efterfølgende interview såvel som det senere analysearbejde.

Selvom vi i den empiriske undersøgelse ønskede at få en forståelse for informanternes følelser, tanker og erfaringer, har vi i transskriberingerne ikke medtaget nonverbal kommunikation som eksempelvis smil og gestikulation. Vores transskriptionsmetode kan kritiseres for, at tolkningerne udelukkende knytter sig til verbale udtryk. Der er dermed ikke taget højde for den nonverbale kommunikation, som enten understreger eller modsiger udsagnene. Dette kan ifølge Kvale (2007) påvirke specialets validitet negativt, idet tolkningsgrundlaget på denne baggrund er mere spinkelt. Der kunne endvidere have været udført reliabilitetskontrol i forbindelse med transskriptionen i form af to simultane transskriberinger af samme interview, udført af hver sin transskriptør, hvorefter de kunne kontrolleres og sammenskrives, med et mere nøjagtigt resultat til følge (Kvale, 2007). Det er af tidsmæssige årsager ikke blevet foretaget i dette tilfælde, selvom det potentielt kunne have afsløret eventuelle fejlцитeringer.

Ovenstående afsnit har til formål at give læseren en dyb indsigt i vores metodedesign i forbindelse med vores interviews. Næste afsnit handler den hermeneutiske tilgang, vi benytter os af i analysen. Desuden mener vi, at det er vigtigt, at vi forholder os til vores egen forforståelse, hvilket vi forklarer i samtidigt.

Forståelse og forforståelse i Gadammers optik

Forståelse og forforståelse er to begreber, der løber som en rød tråd igennem den filosofiske hermeneutik⁸ – og som ligeledes vil præge dette speciale. Vi ønsker i dette afsnit at argumen-

⁸ Ordet "hermeneutik" er af græsk afstamning og betyder "at fortolke". Hermeneutikken var oprindeligt en metode til at fortolke juridiske og bibelske tekster, men fra 1600-tallet til 1900-tallet undergik den adskillige forandringer og endte således med at omfatte fortolkning af alle typer tekster eller åndsprodukter samt alle former for menneskelig aktivitet (Føllesdal et al., 1999, p. 88)

tere for, at vi hverken kan eller bør glemme det, vi i forvejen mener at vide om det fænomen, vi undersøger og forsøger at forstå – nemlig udøvernes oplevelser af at deltage i gruppecoaching-forløbet. Argumentet tager afsæt i Hans-Georg Gadamer's filosofiske hermeneutik, hvor han bryder med tidligere tiders hermeneutik. Gadamer hævder nemlig:

"... En teksts virkelige mening, således som den taler til fortolkeren, afhænger netop ikke af det okkasionelle, dvs. forfatteren og hans oprindelige publikum. Meningen kan i det mindste ikke reduceres hertil. For den er altid også bestemt af fortolkerens historiske situation og hermed af hele det objektive historieforløb." (Gadamer, 2004, p. 282)

og:

"De fordomme og formeninger, der holder fortolkerens bevidsthed fangen, er ikke noget han frit disponerer over. Han er ikke i stand til på forhånd og af egen kraft at skelne mellem de produktive fordomme, der muliggør forståelsen, og de fordomme, der forhindrer forståelsen og fører til misforståelser." (Gadamer, 2004, p. 281)

Hermed mener Gadamer, at det udforskende subjekt ikke kan adskilles fra det udforskede objekt, og derfor kan vi som interviewere ikke afgrænse os fuldstændigt fra vores informanter. Ydermere siger han, at subjektets fordomme er et aktivt element i forståelsen af et fænomen. Det vil sige, at vi tager vores baggrundsviden med ind i undersøgelsesprocessen.

Gadamer forstod begrebet fordom i ordets egentlige betydning: som en for-dom. Det vil sige en forståelse, vi har af en sag, før vi går ind i en forståelsesproces (Dahlager & Fredslund, 2007). Ifølge hans opfattelse er vores forforståelser altid en tilstedeværende og nødvendig betingelse for overhovedet at kunne forstå. Som forsker kan man ikke lægge sin forforståelse bag sig – troen på en objektiv videnskab er ifølge Gadamer (2004) en utopi. Men når forforståelsen altid følger os, hvordan skal vi så – metodisk – forholde os til den?

Vi mener, at det er en forudsætning at introducere to aspekter for at kunne udlede de metodiske principper og anvisninger til at håndtere vores forforståelse. For det første hvordan Gadamer indskriver sig i og samtidig bryder den hermeneutiske tradition. For det andet hvilke centrale begreber i Gadamer's filosofiske hermeneutik dette afsnit er baseret på. Disse begreber er: *Forforståelse*⁹, *situation*, *horisont* samt *forståelse som horisontsammensmeltning*.

Den hermeneutiske cirkel – og forskellige syn på den

Ifølge hermeneutikken kan helheden kun forstås, hvis delene forstås og omvendt. I relation til vores projekt benytter vi hermeneutikken i form af den hermeneutiske cirkel (se figur 1). Ifølge den hermeneutiske cirkel, der er et fællestræk ved de forskellige udlægninger af hermeneutikken, kan vi kun forstå meningen med enkelte dele ved at se dem i sammenhæng med deres

⁹ I Arne Jørgensens oversættelse af Gadamer (2004) benyttes ordet *formeninger*. I andre artikler (ex. Dahlager & Fredslund, 2007) benyttes begrebet *forforståelse*, som vi bruger i resten af specialet.

helhed. Desuden kan vi kun forstå helheden ud fra de enkelte dele, der skaber helheden. Gadamer (og Heidegger) tegner sig for et grundlæggende brud med den tidligere opfattelse af hermeneutikken (Gadamer, 2004; Dahlager & Fredslund, 2007, p. 156).

I Gadamers forståelse af den hermeneutiske cirkel integreres det fortolkende subjekt. Ydermere kritiserer han den tidligere hermeneutik for at betragte teksten¹⁰ som et objekt, vi står uden for og forholder os neutrale over for (Gadamer, 2004). Gadamer mener dermed, at den tidlige hermeneutik forsøger at leve op til det naturvidenskabelige ideal om objektivitet. Dette leder os videre til Gadamers begreb om forforståelse, der skaber afsæt for en helt ny hermeneutisk cirkel.



Figur 1 - Illustration af den hermeneutiske cirkel

Forforståelse

Som tidligere nævnt hævder Gadamer, at vores forforståelse altid er en nødvendighed i forhold til forståelse. Forforståelsen sætter betingelserne for forståelse, og den omfatter alt, hvad vi på forhånd ved eller tror om den anden eller det andet, vi skal forstå. Det er en almen anerkendt antagelse, at forskere ikke kan "fortrænge" deres forforståelse, når vi går ind i en forskningsproces (Mik-Meyer & Järvinen, 2005). Gadamer går dog et skridt videre: Selvom vi kunne "viske tavlen ren", ville det ikke være hensigtsmæssigt. For hvis vi intet ved om det fænomen, vi skal undersøge, så ved vi ikke, hvilke forskningsspørgsmål, vi skal stille.

Ifølge Gadamer bygger al viden på en forforståelse:

"Det er klart, at spørgsmålets struktur er forudsat af al erfaring. Man kan ikke gøre erfaringer uden at stille spørgsmål. Erkendelsen af, at sagen forholder sig anderledes, end man først troede, forudsætter klart nok spørgsmålet, hvorvidt den forholder sig sådan eller sådan." (Gadamer, 2004, p. 344)

Forståelsen udbygges og artikuleres dermed i en udlægning af det, vi allerede ved noget om. Således må vi nødvendigvis i enhver forståelsesproces medbringe en forforståelse, og dermed bliver hermeneutik i Gadamers optik til en gensidighed mellem forforståelse og forståelse (Dahlager & Fredslund, 2007).

Konsekvensen heraf er, at vi ikke længere kan opretholde skellet mellem subjekt og objekt. Og netop derfor træder subjektet ind i den hermeneutiske cirkel, fordi forståelse og forforståelse betinger hinanden. Det vil med andre ord sige, at vi er en del af undersøgelsens felt.

¹⁰ Når vi i dette afsnit benytter begrebet tekst, så er det ikke kun skrevet tekst, vi taler om. Tekstbegrebet skal forstås i et bredere perspektiv og omfatter alle de typer empiriske fænomener, som vi forsøger at forstå. Derfor er et interview også en tekst (Dahlager & Fredslund, 2007).

Situation og horisont

Men hvordan og af hvad opstår den forforståelse, vi har? Ved at bruge Gadamer's situationsbegreb, kan vi svare på dette. Situationen er udgangspunktet for vores forståelse. Den er det ståsted, vi har i en forståelseshandling, det sted, hvorfra vi ser og forstår en anden, og situationen vil altid præge vores muligheder for at forstå på den ene eller anden måde. Vi er født ind i en allerede eksisterende tradition, der er en del af os, og vi kan ikke fravige dens påvirkning af os som individ (Gadamer, 2004). Dermed bliver en pointe, at vi i forståelsen af et objekt (det vi fortolker), må tage højde for vores historicitet. Vi opfatter vi dog ikke kun vores historicitet som en samfundsmæssig-historisk udvikling eller vores sociokulturelle kontekst. Vores situation omfatter også vores personlige historie, hvilket blandt andet er vores sociale baggrund, køn, uddannelse, arbejde, fritidsinteresser, familie og den erkendelsesinteresse, vi har. Vi mener, at det er en væsentlig pointe, i forhold til den socialkonstruktionistiske tilgang, vi benytter i speialet. Ifølge Gergen (2010) kan vi ikke løsrive os fra disse elementer, og de præger derfor vores opfattelse af den måde, vi forstår fænomener på.

Spørgsmålet er, hvilken konsekvens vi som historiske individer skal drage af situationens betydning for forståelse. Gadamer skriver:

”Virkningshistorisk bevidsthed er først og fremmes bevidsthed om den hermeneutiske situation. Men at blive bevidst om en situation er en speciel og vanskelig opgave. En situation er jo karakteriseret ved, at man ikke befinder sig over for den og derfor heller ikke kan have nogen objektiv viden om den. Man står i en situation, man befinder sig allerede i en situation, og det vil aldrig lykkes at få den fuldt belyst. Dette gælder også for den hermeneutiske situation, dvs. dér hvor vi befinder os over for den overlevering, vi ønsker at forstå.” (Gadamer 2004, p. 287)

Ifølge Gadamer er konsekvensen dermed den, at vi skal *anerkende*, at vores situation er på spil i al forståelse, og at vi skal forsøge at forstå den. Men fordi vi ikke står *uden for* situationen – men *i* den – kan vi ikke have en objektiv viden om den, og derfor heller ikke afdække den fuldstændigt.

Situationen er altså vores udgangspunkt for al forståelse, og det sted vi ser fra. Samtidig er det også det sted, som begrænser vores udsyn. Horisonten derimod, er den rækkevidde, som udsynet har. Som Gadamer beskriver det:

”En situation er netop defineret ved, at den udgør et ståsted, der begrænser synsmulighederne. Derfor hører begrebet horisont væsensmæssigt også med til begrebet situation, en horisont er det synsfelt, der omfatter og omslutter alt det, som er synligt fra et bestemt punkt.” (Gadamer, 2004, p. 288)

I mødet med andre horisonter – forståelseshandlinger – sættes vores forforståelse på spil, og vores horisont kan ændres. Netop i mødet med andre horisonter er vores forståelse betinget, dels af afstanden mellem vores og den andens situation, dels af rækkevidden af vores og den andens horisont (Gadamer, 2004). En horisont er dermed ikke en konstant størrelse, men er i evig forandring. Dette, mener vi, er væsentligt i forhold til at forstå begrebet horisontsammensmeltning¹¹. For ifølge Gadamer forudsætter forståelse, at vi sætter os ind i den horisont, teksten er et produkt af.

”... forståelse (er) altid den proces, hvor horisonter, der formodes at eksistere for sig selv, smelter sammen.” (Gadamer, 2004, p. 291).

Det vil med andre ord sige, at teksten skal forstås i sammenhæng med sin kontekst. For Gadamer betyder det, at vi har forbindelse til vores egen verden. Derfor skaber de to horisonter til sammen en ny horisont – et fælles rum – hvor forståelse er mulig. Og det er netop denne nye horisont, der skabes, i mødet mellem os som interviewer og informanten. Vi skaber sammen et fælles rum, hvor forståelse af indholdet i samtalerne kan skabes og undersøges.

Horisontsammensmeltning skaber forståelse

Forståelse sker i mødet mellem to horisonter og derved sker der en horisontsammensmeltning. Men når vi forsøger at sætte os i ”en andens sted”, hvad betyder det så? For Gadamer betyder det, at vi netop sætter os *selv* i den andens sted, fordi vi medbringer vores forforståelse. Dermed underordner vi os ikke den anden og forsøger at reproducere den andens forståelse, men skaber noget tredje, som befinder sig på den anden side af os selv og den anden. Det er således en produktiv – og ikke en reproduktiv – aktivitet at sætte sig i den andens sted. Ifølge Gadamer (2004, p. 180) er det at reproducere en andens viden ikke en forståelsesproces. Det samme mener vi gør sig gældende i forhold til forforståelse. For som Bourdieu (1993, p. 51 ref. i: Mik-Meyer & Järvinen, 2005) skriver:

”Hvis vi som forskere tror, at vi kan analysere – eller ”leve os ind i” – andre menneskers perspektiver på tilværelsen uden selv at have et perspektiv på det, vi studerer, så risikerer vi, at forskningsresultatet blot bliver en gentagelse af vores (ubevidste) forforståelse.” (p. 13)

Og dette er netop en væsentlig pointe i forhold til vores speciale. Det er nemlig ikke en genfortælling af informanternes viden, vi fremlægger – det er en analyse af deres fortællinger. Dermed har vi ikke genfortalt deres historier, men netop ved hjælp af vores forforståelse aktivt produceret en ny viden i de fremlagte fortællinger.

Som tidligere nævnt er horisonter under konstant forandring. Det skyldes netop mødet med andre horisonter. Det samme gør sig gældende for forståelse, der har en flygtig karakter. Forstå-

¹¹ Langdridge (2007) bruger begrebet *fusion*, men i de danske oversættelser er begrebet oversat til *sammensmeltning*, hvor-for vi vælger at bruge dette.

else opstår som ”sprækker” i vores forforståelse – forforståelse og forståelse er hinandens gensidige forudsætning. Det, vi tager videre fra den ene forståelseshandling, er jo netop det, som bliver en del af vores forforståelse i den næste forståelseshandling (Gadamer, 2004; Dahlager & Fredlund, 2007). Dermed kan vi konstatere, at vi aldrig når en endegyldig forståelse af en tekst – eller af verdenen. Det medfører, at vores forforståelse – og viden – under udarbejdelsen af dette speciale er under konstant forandring, hvilket vi bliver nødt til at forholde os aktivt til.

Hvad vi gør for at udfordre vores forforståelse

Hvis vi i forskningsmæssig sammenhæng skal tage konsekvensen af Gadammers brud med den traditionelle subjekt-objekt-relation – at fortolkeren træder *ind i* den hermeneutiske cirkel – må vi også forholde os til, hvilken forforståelse vi tager med ind i denne undersøgelse. Det er jo som tidligere skrevet netop os selv, vi sætter i en andens sted. Det er derfor ikke ligegyldigt, hvilken forforståelse, vi bringer med ind i handlingen netop fordi forforståelsen spiller sammen med forståelsen af den anden person og den fælles meningsskabelse (ibid.).

Desværre angiver Gadamer ikke en skabelon herfor, da hans værk primært er filosofisk orienteret, hvorfor vi inddrager Malterud (1996, 2001). Hun hjælper os med at udvikle de metodiske principper, vi benytter os af for at udfordre vores forforståelser og udvide vores horisonter i hele arbejdsprocessen.

Forforståelse afgrænses i forskningsmæssig sammenhæng oftest til at omfatte det faglige perspektiv. Det handler om de antagelser, den teoretiske referenceramme, den metodiske tilgang som er relevant for den pågældende problemstilling. Forforståelsen og forståelseshorizonten medbestemmes af forskerens situation, herunder placering i det videnskabelige felt (Malterud, 1996, 2001; Dahlager & Fredslund, 2007). Som tidligere nævnt er det væsentligt at forholde sig til, at vores forforståelse udvikles og ændres konstant – hvorfor vi bliver nødt til at tage forforståelsen op til diskussion flere gange.

Hvem er vi? - Vores forforståelse

Vi ønsker kort at præsentere os som mennesker bag undersøgelsen, og dermed vores forforståelse.

Vi 32 år og dette speciale er afslutningen i humanistisk-samfundsvidenskabelig kandidatuddannelse i idræt ved Københavns Universitet¹². Vi er begge to tidligere sub-elite sportsudøvere i henholdsvis volleyball og badminton. Desuden har vi mange års erfaringer fra andre idrætsgrene, hvilket medfører, at vi har en alsidig tilgang til sportsverdenen.

Thomas var uddannet lærer¹³ inden han startede på bacheloruddannelsen i Idræt¹⁴. Vi har begge suppleret vores idrætsuddannelse med gymnasietilvalg i psykologi¹⁵, hvorfor vi begge, efter vores opfattelse, har en bredere teoretisk viden indenfor feltet, end mange andre idrætsstuderende. Vi har ligeledes fulgt kurser på FEPSACs europæiske masteruddannelse i Sports- og motionspsykologi¹⁶. Sammen med vores kandidatuddannelse præger det naturligvis vores forståelse for det psykologiske aspekt for idrætten. Yderligere påvirker uddannelserne vores teoretiske referenceramme, som generelt er bredt funderet i det (idræts)psykologiske felt. Samtidig er referencerammen indsnævret af uddannelserne forskellige fokusområder.

Undervisningen på vores kandidatuddannelse bygger på både kvalitativ og kvantitativ forskning, hvilket vi mener, er en forskel fra FEPSACs masteruddannelse. Vi har begge bemærket, at alle studerende på master-uddannelsen udelukkende benytter sig af kvantitative metoder – og dette præger også pensumlisterne samt kursusindholdet.

Ingen af os har en coaching- eller terapeutuddannelse, og vores praktiske arbejde med sportsudøvere er meget lille – nærmest ikke eksisterende. Dog har vi begge fungeret som trænere og undervisere i forskellige idrætsgrene og kontekster. Det skal påpeges, at vi ikke har haft personlig tilknytning til en idrætspsykolog eller -coach i forbindelse med vores idrætsliv. Derfor er vores kendskab til coaching primært teoretisk funderet.

At vi selv har været meget aktive sportsudøvere i den danske subelite, påvirker vores interview samt analyse. Der er eksempelvis elementer ved det at være eliteudøver, som vi ikke tænker over. Et eksempel på vores forforståelse indvirkning på specialet, kan vi nævne udarbejdelsen af empiri. I interviewsituationerne kan det tænkes at have påvirket vores spørgsmål – eller mangel på spørgsmål – at vi i forvejen har kendskab til det at være sportsudøver på højt plan. Det kan betyde at vi ikke stiller spørgsmålstegn ved for eksempel deres livsførelse og den betydning, de tillægger det at være sportsudøver. Vi kunne for eksempel have spurgt endnu mere ind til de afsavn de eventuelt lider under ved at bruge så relativt meget tid på deres sport.

¹² <http://kandidat.humsamfku.dk/>

¹³ <http://blaagaard-kdas.ucc.dk/>

¹⁴ <http://www.science.ku.dk/uddannelser/bachelor/idræt/>

¹⁵ <http://www.psy.ku.dk/uddannelser/tilvalgsuddannelsen/>

¹⁶ http://www.fepsac.com/index.php/european_master_s_degree/

I forhold til vores forforståelse er det væsentligt at påpege, at vi begge har et ambivalent forhold til elitesport. Selvom vi har en forståelse for udøvernes valg for at forfølge deres sportslige drømme, så kan vi også se nogle problematikker i elitesportsverdenen. Specielt synes vi begge, at der er en del problemstillinger, der bør italesættes i sporten. Her tænker vi for det første på træneres indflydelse på unge sportsudøvere. Atleter har ofte et autoritetsforhold til deres trænere og andre vigtige personer i deres træningsmiljø. Denne magtposition kan misbruges på mange forskellige måder – bevidst såvel som ubevidst (Nielsen, 2004). For det andet mener vi, at det er problematisk, at der ofte forventes meget af udøverne – specielt de unge. De skal træne mange timer (op til 30 timer/ugen) samtidig med at de skal passe deres skole. Det betyder, at det er meget svært at have et socialt liv udenfor sporten. Derfor bliver sporten en stor del af deres identitet (Stelter, 1995), hvilket kan have store konsekvenser, hvis udøveren dropper ud af elitekarrierer – frivilligt eller ufrivilligt. For det tredje har politiske dagsordner ikke altid syn på den enkelte udøver – dagsordnerne ideologier i højsædet. Derfor bliver udøverne en brik i et politisk spil, som de ikke selv har indflydelse på.

Vi kan konstatere, at selvom vi har forholdt os refleksivt til vores egen forforståelse – og dermed historicitet – er der stadig mange faldgruber. Derfor kan undersøgelsens resultater ikke undgå at være påvirket af vores forforståelse. Og vores forforståelser er naturligvis heller ikke de samme, selvom vi har valgt at fremlægge dem som sådan.

Kapitel 4

Analysedesign

Specialets empiriske datamateriale blevefter indsamling underlagt fortolkning og analyse, hvor tolkningen er en del af resultatbehandlingen. Analysedesignet bliver udarbejdet på baggrund af den fænomenologiske metode, som er en del af specialets teoretiske referenceramme. Kapitlet giver læseren en dyb indsigt i analysedesignets opbygning samt eksempler på, hvordan vi brugt analysedesignet i praksis.

Metodiske overvejelser i forhold til analyseprocessen

Der findes ingen endegyldig analysemetode, der kan benyttes i alle undersøgelser – og dette gælder naturligvis også for narrative metoder. Metoderne har hver deres styrker og svagheder – og derfor er det vores ansvar at vælge – og ikke mindst udvikle – den metode, der kan undersøge netop det, vi ønsker at få svar på (Richardson & St. Pierre, 2005; Dahlager & Fredslund, 2007, Mik-Meyer & Järvinen, 2005).

Vi gjorde os en del overvejelser i forbindelse med udarbejdelsen af analysemetode, og vi valgte at tage udgangspunkt i *fortolkende fænomenologisk analyse* (fortolkende phenomenological analysis – FFA), som måske er den mest anvendte fænomenologiske analysemetode i dag (Langdridge, 2007). Vi lader os desuden inspirere af *kritisk narrativ analyse* (critical narrative analysis – KNA) som Langdridge (ibid) beskriver den. Vi introducerer kort de to analytiske tilgange for derefter at fremlægge vores anvendte analysemetode.

FFA fokuserer på hvordan mennesker oplever og erfarer – eller nærmere hvad en given oplevelse betyder for dem. Fokus er dermed på livsverdenen (ibid.), hvilket er kernen i fænomenologiske undersøgelser. Når vi vælger at bruge FFA er det ud fra den betragtning, at vi ikke har en forudbestemt hypotese, som vi ligger ned over specialet. Vores formål er netop at forstå udøvrernes oplevelser og erfaringer fra gruppecoachingforløbet. Som Langdridge (ibid) påpeger:

”The aim of all IPA [FFA] studies is the detailed exploration of a participant’s view of the topic under investigation. However, the role of the researcher is recognized through the way in which the analyst interprets a participants understanding.” (Langdridge, 2007, p. 107).

Vi er bevidste om vores forforståelses indvirkning på interviewsituation samt vores analyse af interviewpersonernes udsagn, hvilket vi beskrev under vores gennemgang af *forforståelse*. Undersøgelser, der benytter sig af FFA, er induktive og baseret i data frem for en eksisterende teori. Sidst – men væsentligt – fokuserer de på single case før de breder de analytiske briller ud over andre cases og til det mere generelle.

KNA er udviklet med inspiration af Ricoeurs teorier om tekstmodeller, tid og fortællinger, der er udarbejdet ud fra fænomenologisk filosofi, samtidig med at den involverer hermeneutikken og dermed behovet for fortolkningsmetoder. Desuden inddrager Ricoeur tid og narrativer som et væsentligt element (Hermansen & Rendtorf, 2002). KNA ligner på nogle områder andre narrative og fænomenologiske metoder, men der er dog forskelligheder, som vi ønsker at påpege. Den væsentligste forskel er, at den inddrager det kritiske perspektiv. På den måde får vi også de socialteoretiske aspekter inddraget (Langdridge, 2007). Vi er som tidligere nævnt primært inspireret af socialkonstruktionismen, og dens grundlæggende ide om, at vi konstruerer den verden, vi lever i – eller nærmere de forskellige verdener, vi lever i. Derfor har vi valgt at

drage denne tankegang ind i vores udarbejdelse af analysemetode. Dermed gøres forståelsen af verden mere kompleks, for ifølge socialkonstruktionismen er vores handlinger ikke begrænset af noget, der opfattes som sandt, rationelt eller rigtigt (Gergen 2005, 2010).

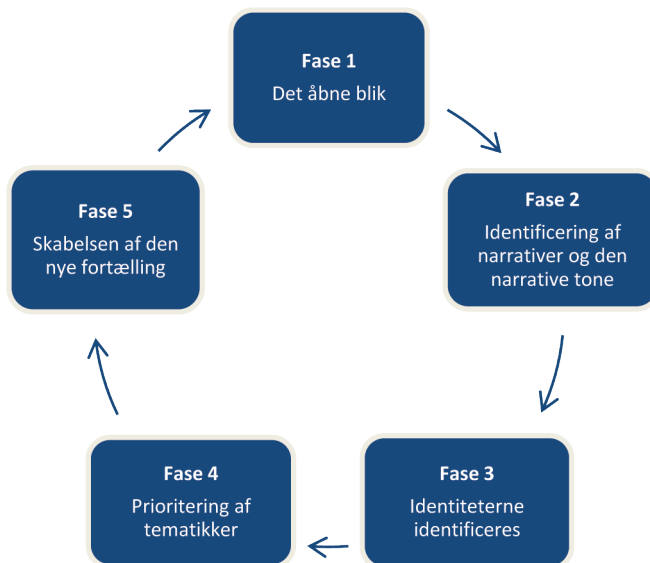
Vi har desuden skelnet til Giorgis (1997) syn på den fænomenologiske metode. Han lægger vægt på, at man som forsker inden for dette felt først foretager detaljerede commonsense-beskrivelser af informantens oplevelser, sådan som personen selv udtrykker dem. Herefter foretager forskeren en kondensering af materialet i meningsenheder, hvor man bibeholder informantens sprog, ved at bruge hans/hendes egne sproglige udsagn. Vi vil fremlægge resultaterne af analyserne som informanternes egne fortællinger, hvorfor vi i de følgende afsnit betegner undersøgelsens resultater som *fortællinger*. Fortællingerne præsenteres i førsteperson ental, og dermed giver vi informanterne mulighed for at videreformidle deres subjektive oplevelser af gruppecoachingforløbet. Således inviteres læseren ind i informanternes livsverden på en nærværende og troværdig måde, hvor læseren har mulighed for at relatere til egne erfaringer (Sparkes, 2002, 2005; Creswell, 2007).

Opsamlende – og med fænomenologien i baghovedet – er det altså vigtigt at lade *subjektet tale* og dermed lade det individuelle træde frem i lyset. Med andre ord er konsekvensen på baggrund af de teorier, vi har gennemgået for vores metode, at vi ikke ønsker at følge et bestemt skema eller en skabelon, men i stedet fokuserer på fortællingens struktur og form. At skabe plottet bliver dermed en del af analysen – men det strukturerer ikke på forhånd selve analysen.

Vores fænomenologiske analyse­design fremlægges

I FFA benytter man tematisk analyse­tilgang. Det gør man for at skabe mening af interview­per­sonens livs­verden. Vi har dog valgt, at vore analytiske tilgang skal være mere åben til at starte med. Derfor bygger de første trin af vores analytiske metode på KAN.

Langdriges (2007, p. 134) version af KNA består af seks stadier. Vores version af analyse­designet ser naturligvis lidt anderledes ud (jf. figur 2), da vi sammenkobler to analyse­metoder.



Figur 2 - Illustration af de fem faser som illustrerer vores fænomenologiske analyse­design.
Kilde: Egen tilvirkning på baggrund af Langdridge, 2007, p.134.

Dette er ifølge Langdridge (2007) ikke noget problem, da han selv påpeger, at man af tids­mæssige årsager eller manglende studiemæssige færdigheder og så videre kan nøjes med at koncentrere sig om trin to-fire i KNA. I vores metode har vi lavet fem trin, hvor hvert trin består af forskellige dele, der skal indtænkes. Det er vigtigt at pointere, at vi i dette studie ikke anser stadiene som adskilte. Af metodiske grunde har vi dog valgt at lave en faseinddeling, da det giver mulighed for større overblik samt ikke mindst for, at vi kan bibeholde et kritisk blik på såvel datamateriale som vores analyse­metode og produktudvikling. Metoden er meget omfattende og tidskrævende, og det er væsentligt at have det in mente, når man udvælger antallet af informanter (ibid.). Som det fremgår af nedenstående, har vi udviklet en kompleks metode, der kræver meget analyse­arbejde. Vi mener dog, at den giver os et godt fundament for vores fortællinger.

I de første faser af analyse­metoden fokuserer vi bevidst på de tre regler, som Spinelli (2005; ref. i: Jacobsen, 2007, p. 82ff.) udpeger ved den fænomenologiske metode. *Epoché-reglen*, der siger, at forskeren skal sætte sine forventninger og forforståelser i parentes og åbne sig for umiddelbar

oplevelse af den konkrete og unikke verden, der præsenteres. *Beskrivelsesreglen*, der understreger betydningen af, at vi skal *beskrive* – ikke *forklare*. Det gælder om at udelukke årsagsforklaringer så længe som muligt, og i stedet beskrive så sanseligt, konkret og detaljeret som muligt. Dette er dog ikke lige til i denne undersøgelse, da det jo netop ikke er vores egne oplevelser, der beskrives. Til gengæld har vi, som beskrevet i afsnittet ”*Interviewguide – og mening i samtalen*”, fået stor hjælp af vores spørgemetoder i interviewene, hvor vi har forsøgt at få informanterne til at åbne sig mest muligt. *Horisontaliseringsreglen*, der siger, at vi skal undgå at prioritere elementerne i interviewene. Vi skal forsøge at undlade at udnævne nogle elementer til særlige vigtige eller betydningsfulde i så lang tid som muligt. Derved undgår vi at lægge et forudbestemt mønster eller en skabelon ned over materialet.

I analysearbejdet har vi desuden været bevidste om, at sproget både *reflekterer* og *skaber* den sociale virkelighed, eller som Denzin (1999; ref. i Järvinen 2005, p. 39) formulerer det ”*description becomes inscription*”. Det vil med andre ord sige; *at beskrive mening er at tilskrive mening*. Vores bagvedliggende tanke er, at vi aldrig helt kan fange den subjektive mening bag informantens udsagn, da mening ifølge Blumer (1969; ref. i Järvinen 2005, p. 39) ”... *kun kan identificeres i og gennem de definitionsprocesser, der udfolder sig, når mennesker interagerer*.” Vi har tidligere argumenteret for dette syn på begrebet mening, som vi ser som en proces frem for et stabilt fænomen. Desuden argumenterede vi for, at mening er et socialt fænomen situeret i en specifik og kulturel kontekst snarere end et individuelt fænomen forankret i et afgrænset subjekt. Vores pointe bliver dermed, at vi ikke kan forvente at få et fuldstændigt facit af informanternes tanker og meninger. Vi kan ”kun” få et øjebliksbillede, som vi som interviewere i fællesskab med informanten har skabt.

Fase 1: Det åbne blik

Der er flere trin i den første fase, men til at starte med skal forskeren undersøge og reflektere over sin egen forforståelse af det, der undersøges. Som beskrevet tidligere, mener vi, at det er væsentligt at konfrontere sin egen forforståelse allerede fra starten af et projekt, hvorfor vi har valgt at gøre dette.

Herefter læser vi med et åbent blik transskriptionerne (se vedlagte cd-rom) igennem. Det vil sige, at vi forholder os til *epoché-reglen*, da vi ikke forventer at finde bestemte emner eller gennemgående temaer.

Selvom vi kender genstandsfeltet, er det vigtigt at tillade det, som Gadamer (2004) kalder *horisontsammensmeltning*. I horisontsammensmeltningen skaber vi og interviewet *noget tredje*, fordi vi netop sætter os *selv* i interviewpersonens sted.

Fase 2: Identificering af narrativer og den narrative tone

I den næste fase identificerer vi de forskellige narrativer i interviewene. Vi søger efter fortællinger, der tydeligt træder frem i interviewene. Ifølge Langdridge (2007) er der ofte en primært fortælling, men der vil altid være nogle sekundære fortællinger, der ligeledes skal identificeres. Vi leder efter nye *begyndelser* i plottet, hvor der sker skift i indholdet. Det kan eksempelvis være en ny begivenhed, involvering af andre omgivelser eller personer.

Fortællingernes tone er ligeledes vigtig, da den er en del af det informanten udtrykker. Som Langdridge (2007, p. 137) skriver: *"The tone may reveal information about the stories being told that is not apparent in the content of the text."* Det kan være forskellige følelsesbetoninger såsom glæde, optimisme, humor, der kan være svære at transkribere, men som uden tvivl har en betydning for fortællingen. For at identificere tonerne lytter vi lydfilerne igennem nogle gange med fokus på at finde forskellige tonefald, samt er opmærksomme på at fortælle hinanden om de oplevelser, vi hver især har haft under de 11 interviewprocesser. Det er i denne fase, at vi bruger *"the hows"*. I stedet for at koncentrere os om, *hvad* der bliver sagt, så fokuserer vi på, *hvordan* det bliver sagt. Det er med andre ord en central metode til at undersøge, *hvordan* historierne fortælles. Denne fase har vi fundet inspiration til hos Riessman (1993) samt Stelter (2010).

Næste del af processen er at undersøge *funktionen* af fortællingerne (Langdridge 2007). Vi er opmærksomme på at være kritiske i forhold til hvilke historier, informanterne fortæller. Eksempelvis skelnes imellem personernes egne oplevelser og de oplevelser, de fortæller andre har haft – og hvordan disse påvirker dem. Det er en væsentlig pointe for os at være opmærksomme på den benyttede retorik under hele arbejdet med KNA.

Eksempel på toneskift og narrativer i interviewene

Der findes forskellige narrativer i de enkelte interviews, og nogle af de forskellige plot er vi som interviewere skyld i, hvis vi skifter emne. Overordnet set er der et gennemgående narrativ, der omhandler det at være elitesportsudøver i gymnasiet. Det, mener vi, er naturligt, da vi jo netop har interviewet informanterne om betydningen af disse to forhold for deres liv.

Analysen viser endvidere, at der findes andre underliggende narrativer i interviewene. Et eksempel på en narrativ, der tydeligt fremgår af interviewet, finder vi hos Line. Der sker en tydelig ændring i hendes stemmeføring, da hun begynder at tale om hendes skadesperiode. Der er tale om en *ny fortælling* i interviewet, og hun tydeliggør begyndelsen via ændring i hendes tone. Fra at være grinende og smilende bliver hun sorgmodig og indadvendt.

F: "Du har ikke oplevet, der er nogle ting, du ikke har haft lyst til at sige eller...?"

I: Nej, nej det synes jeg ikke.

F: Jamen, det er jo dejligt.

(Fælles grin)

F: "Vi skal jo snakke lidt om de udfordringer og succeser, der nogle gange er ved at være eliteidrætsudøver, som du jo er. Her inden for den sidste tid, har du der haft nogle udfordringer, du har oplevet i forhold til at være eliteidrætsudøver? Nu har du snakket om at være skadet og ...

I: "Ja, jeg ved ikke. Det med min skade har nok sådan været min største udfordring. Og det har haft sådan - altså - det har - jeg har tænkt rigtig meget over det, og det har fyldt rigtig meget op i mit hoved, og... Jeg synes, altså... ikke fordi jeg på noget tidspunkt har overvejet at stoppe fra min sportsgren, men det er bare det der med, at man sådan bliver knækket og man tænker sådan over: Hvad så bagefter? Og kan man komme ordentligt tilbage og... Altså, jeg synes, det har taget rigtig meget - eller fyldt rigtig meget i - sådan fyldt meget i min hverdag og sådan. Og det der med, altså - man vil gerne videre - og nu gik der rigtig lang tid inden, de overhovedet fandt ud af, hvad det var, og... Og så igennem det offentlige system, og det tager 1000 år. Nu er jeg så begyndt ved fysioterapeut, og jeg kan løbe igen og sådan noget. Altså, det går lidt fremad, men det er stadig... Jeg glæder mig bare til at komme tilbage og kunne træne ordentligt igen. Øhmm, ja."

(Line, 1. interview, transskription, p. 9, l. 26ff.)

Samtidig med, at Line begynder at fortælle om hendes skadesperiode, sker der et markant skift i hendes tone og stemmeføring. Fra at være frisk og velformuleret i starten af interviewet begynder hendes stemme at knække flere gange. Hun er tydeligt berørt af situationen og begynder også at kigge ned i bordet samtidig med, at hun klør sig selv på armen. Hendes stemme udtrykker en pessimisme, som forsvinder senere i interviewet, hvor vi snakker om at være til stede i nu'et og se positivt på tingene.

"Ja, ja det synes jeg. Jeg synes, at det er meget godt, at jeg ikke - at jeg netop ikke har tænkt, at det er noget rigtig lort det her sport. For sådan synes jeg ikke. Jeg har bare - tværtimod - haft det der med: "NÅR jeg kommer tilbage, så bliver det godt og så skal jeg kæmpe og..."

(Line, 1. interview, transskription, p. 11, l. 18f)

Desuden bemærkede vi, at når informanterne holdt en længere tænkepause, var der ofte også en ændring i tonefaldet. Eksempelvis kommer Allan i tanke om en episode fra skolen, hvor han havde truffet nogle lidt svære valg. Fra at være grinende og meget talende, begynder han at holde længere pauser og ligesom smage på ordene.

“... Ja, vi havde sådan et AT-projekt... og det var sådan ret svært at komme i gang med og sådan noget... Men til sidst så kom vi i gang alle sammen (,) hele gruppen og... Og det var også sådan lidt fordi jeg sagde - hvad vi skulle lave og... Hvem der skulle lave hvad og sådan - men stadig prøve at komme med ideer om, hvad de SELV gerne vil lave, hvordan og... Det syens jeg også, at jeg lærte meget af...”

(Allan, transskription, p. 10, l. 24ff)

Fase 3: Identiteterne identificeres

Fase 3 er tæt sammenbundet med fase 2, og det er her, vi finder ud af, hvem personen er. Opgaven er at få identificeret de identiteter som skitseres i vores interviews med informanterne. Denne fase er vigtig i forhold til vores opbygning af de endelige fortællinger. Det er i denne fase, vi har mulighed for at finde de identitetstræk, der skal med i vores konstruktioner.

Eksempel på konstruktion af identitet

Interviewet med Allan kan illustrere ovenstående. Vi har allerede lavet en stor del af identitetsanalysen under den narrative analyse i fase 2, men ved at bringe flere forskellige perspektiver i spil, kan vi således nuancere identitetsanalyserne yderligere. Allan konstruerer eksempelvis sin identitet ud fra mange forskellige situationer, men det er primært håndbold og rollen som ven, der er i fokus for Allans fremstilling af sin identitet. I det første afsnit præsenterer han sig selv som håndboldspiller, der tager sporten seriøst, men dog gerne vil have tid til venner ved siden af:

I: “Elite A - lige under division.

F: Og du er så under TeamDanmark?

I: Nej, det er jeg ikke.

F: Nej, nej det er helt fint...

I: Desværre.

F: Jamen det er helt fint. det er bare fordi vi ved, at der er der nogle der er. Hvor meget tid bruger du på at træne og spille kamp hver uge - ca?

I: 10 timer

F: 10 timer, ja. Og har du andre fritidsinteresser?

I: Nej - ikke rigtig, nej,

F: Sådan noget musik eller

I: Venner selvfølgelig

F: Går du og tænker meget på håndbold i din hverdag?

I: Ja!

F: Også når du er i skole og sammen med dine venner...?

I: Ja, især når vi har spillet kamp, så kan jeg godt tænke meget over det. Og inden jeg skal spille kamp og sådan noget.” (Allan, transskription, p. 1, l. 11ff.).

Gennem det meste af interviewet giver han eksempler på sig selv som håndboldspiller, både på og uden for banen og som skadet.

På banen:

I: "Så av, ja. Men alligevel - det var en kamp, der ikke rigtig betød noget, for vi kunne ikke rigtig komme videre i vores lige - og vi kunne ikke rykke ned, hvis vi tabte. Så det var sådan på en måde - det er lidt mærkeligt - men det var alligevel meget godt, at vi tabte så meget, fordi at - hele vores hold begyndte bare at gå helt ned med hovedet og - og overhovedet ikke at kæmpe. Og så fik jeg sådan - Nej, det skal man ikke lade sig gå på af - så i stedet blev jeg bare ved med at kæmpe, og lad være med at lade mig gå på af, at jeg brændte og sådan noget. Og bare blive ved - for det eneste man kan gøre er jo bare at blive ved jo. Og bare gøre det så godt man kan... Så det synes jeg, var en god øvelse - på en eller anden måde - for mig i al fald." (ibid., p. 9, l. 3ff.)

Uden for banen:

I: "... hvor jeg sådan tænkte, at aftene før man skal spille håndbold, så ligger man og tænker på det. Sådan går hele kampen igennem - hvordan man nu skal gå igennem og sådan. Og hvordan man skal stå i forsvaret og det hele." (ibid., p. 12, l. 14)

Og som skadet spiller:

I: "...den der skade, for det er så irriterende... Så det er også meget sjovt at se - så ser man det også - at se sin egen måde at udvikle sig på... Og hvad man sådan skal gøre, når man sådan er skadet og sådan noget... Så jeg synes, at det er sådan - at det er en god ting, at den der coaching kan bruge - når jeg er skadet og sådan noget" (ibid., p. 5. l. 4ff.).

Yderligere præsenterer han også sig selv som en søn, der reflekterer over sin mors tanker om ham:

I: "Jeg tror bare sådan, at - jeg har det sådan, at jeg bare skal gøre det godt på en eller anden måde... at det er noget, jeg forventer af mig selv. Altså min mor er også dansk-lærer, så hun ville nok også blive lidt sur, hvis jeg fik dårlige karakterer, meeen... Men alligevel har jeg også lært, at det er noget, at jeg forventer af mig selv - det er noget, jeg godt KAN forvente af mig selv - og presse mig selv på den måde..." (ibid. p. 13, l. 27ff.).

Opsamlende kan det konstateres, at personerne alle præsenterer sig selv ud fra forskellige situationer, hvor de fremstiller forskellige dele af deres identitet. Det er dog primært via deres sport,

informerne danner deres selvfortællinger i interviewene, men som tidligere nævnt er det væsentligt at påpege, at det jo netop er deres sportskarriere, vi har interviewet dem om. Derfor kan vi ikke udelukke, at hvis vores interviewguide havde set anderledes ud, ville deres selvfortællinger sandsynligvis også være anderledes i materialet.

Fase 4: Prioritering af tematikker

Det er i denne fjerde fase, at vi identificerer interviewenes temaer ved hjælp tematisk analyse. Vi inddrager i denne fase FFA, men vi bruger dog ikke den samme metode, som Langdridge (2007) fremlægger. Vi har på nuværende tidspunkt gennemlyttet interviewet mange gange, og derfor har vi en god forståelse af de meninger, der kommer frem. Derfor springer vi frem til FFA's trin 3 (ibid).

Vi noterer kronologisk de temaer, der kommer frem i interviewet. Nogle temaer hænger sammen med andre temaer, og nogle temaer kan være undertemaer til andre. Herefter vælger vi at benytte os af matrixer, hvor vi først hver især laver et matrix¹⁷ (se fig. 3) med de primære temaer for alle interviews. Når vi har identificeret temaerne – det som Malterud (2003) betegner som meningsbærende enheder – indskrives vi dem i matrixen og noterer side og linjenumre.

Stress

Overord. emne	Underord. emne	S. lin	Citat
Tid	Skole	7.24 + 27	: ja man kan sige i går da vi sku lave vores AT-opgave færdig, der der var det rimelig stresset til sidst fordi vi sku lave. Der var ret meget at lave på ikke så lang tid. I: ikke _ det er ikke noget jeg ikke kan håndtere synes jeg ik. Jeg tror jeg arbejder bedst under en smule stress
Skader – ikke et problem		8.6	F: hvad med i forhold til skader tænker jeg _ det kan man osse definere som at _ du ka i hvert fald måske opleve det stressende det at man ikke rigtig kan det som man gerne ville og I: det synes jeg ikke er noget problem F: nej det håndterer du ok I: ja

Figur 3 - Udklip af matrix af 2. interview med Peter.

Temaerne justeres undervejs i udarbejdelsen af matrix, da der over tid ofte tegner sig nye billeder af, hvor substansen i informanternes udsagn ligger. Det kræver en længerevarende proces at få overblik over alle data (Langdridge, 2007). Til sidst munder de ud i en vurdering af, hvilke faktorer, der kan anses som værende henholdsvis temaer og undertemaer. Der er mange faktorer på spil, som indvirker på informanternes oplevelser og erfaringer med at deltage i gruppe-

¹⁷ En matrix er et skema, som vi i denne sammenhæng har inddelt i fire kolonner. Den første kolonne indeholder henholdsvis tema og undertema, anden kolonne indeholder stikord vedrørende den meningsbærende enhed, tredje kolonne en henvisning til transkriptionen og den fjerde kolonne indeholder selve den meningsbærende enhed. Undervejs i denne proces fremkommer undertemaer for således at tydeliggøre forskellige aspekter under den pågældende kategori og det pågældende tema.

coahingen. Derfor er det op til os at bearbejde og fortolke matrixerne for endeligt at vurdere, hvilke faktorer der efter informanternes udsagn, har afgørende betydning for deres oplevelse af forløbet.

Vi analyserer alle 11 interview ud fra fase 1 – fase 4. Langdridge (ibid.) foreslår, at man tager de temaer, man har fundet ved den første interviewperson og viderefører til de andre interviews. Dette vælger ikke at gøre, da vi netop ønsker at få en dybere forståelse af hver enkelt interviewperson. Hvis vi på forhånd bestemmer temaerne, forsøger vi at presse en fastlagt skabelon ned over interviewet. Vi mener ikke, at det vil yde vores interviewpersoner retfærdighed. Ligeledes mener vi også, at det bliver svært at fremstille interviewpersonerne troværdigt, hvis de ikke får lov til at tale ud fra deres egne perspektiver. Sidst men ikke mindst mener vi, at det vil være i uoverensstemmelse med vores fænomenologiske analyse, da vi netop har argumenteret for, at vi ikke vil benytte en forudbestemt teori.

Fase 5: Skabelsen af den nye fortælling

Den sidste fase er at lave en ny narrativ meningsstrukturering ud fra vores fundne resultater. Ved hjælp af de væsentligste narrativer i interviewene skaber vi de nye fortællinger (Langdridge, 2007). Netop på grund af vores beskrivelse af narrativerne, temaerne, tonerne og retorikken i de fire første faser har vi mulighed for at skabe de identiteter, der vises i de oprindelige fortællinger. Det kan diskuteres, om vi ikke ville kunne gøre dette alligevel, men vi mener, at der er en styrke i ikke at adskille temaer og narrativer fra den enkelte person.

Det skal pointeres, at vi har lavet fortællingerne hver for sig. Det medfører naturligvis, at de endelige fortællinger ser anderledes ud end hvis vi havde lavet dem sammen. Det skyldes blandt andet, at den måde den ene laver temaernes rækkefølge på, er sandsynligvis ikke den andens foretrukne rækkefølge. Det påvirker naturligvis også produktet som helhed. Vi skriver ikke ens, og derfor indvirker det også på den endelige fortælling. Vi mener dog, at dette valg ikke har større relevans for det samlede resultat, end det sagtens kan forsvares.

Vi vælger at lave tre selvstændige fortællinger ud fra tre informanter. De fremlægges som det Van Maanen (1988) og Sparkes (2002) kalder for *realistic tales*, hvor man beskriver casen ud fra informantens synsvinkel. De er karakteriseret ved at være omfattende og tæt forbundet til citaterne. Ydermere er de:

”... used to convey to the reader that the views expressed are not those of the researchers but are rather the authentic and representative remarks transcribed straight from the mouths of the participants.” (Sparkes, 2002, p. 44).

Efter at vi begge havde gennemarbejdet alle 11 interviews, diskuterede vi, hvilke fortællinger, vi kunne skabe ud fra vores materiale. De tre vi udvalgte, mener vi, er dem, som har kunnet

bidrage med mest til fortællingerne. Det vil med andre ord sige, at det er de interviewpersoner, der dels har været mest reflekteret over deres egen udvikling, dels være åbne og nærværende i interviewsituationerne, dels givet os forskellige historier at arbejde med. Det er vigtigt at understrege, at de interviewpersoner, hvis interviews ikke er blevet omsat til fortællinger, også har været nærværende og fortalt gode narrativer og dermed refleksioner omkring coachingforløbet. Med andre ord handler fravalget ikke om, hvilke interviewpersoner, der har udtalt sig mest positivt om forløbet, men mest af alt om, at vi har været nødsaget til at vælge nogen fra ud fra ovenstående kriterier. For at man som læser kan få mulighed for at opnå en god fornemmelse for mennesket bag den enkelte fortælling og en god indlevelse i personens livsverden samt oplevelser og erfaringer med gruppecoaching forløbet, mener vi, at fortællingerne er nødt til at have en vis længde. Det vil derfor være dobbelt så omfangsrigt at præsentere seks fortællinger, og dette vil efter vores opfattelse ikke munde ud i et tilsvarende større bidrag til specialets analyse og diskussion.

Det at fortællingerne er inddelt i temaer og det, at de ikke har til formål at beskrive en udvikling, bevirker imidlertid, at fortællingerne ikke har nogen kontinuerlig tidslig organisation (Kvale, 2007). Til gengæld er det vores hensigt, at denne struktur fremmer læsevenligheden og dermed informanternes oplevelser af coachingforløbet for læseren, da temaerne bliver tydeligere og fortællingerne mere overskuelige at læse.

Vi forsøger i højest muligt omfang at bruge citatpassager til at sammensætte fortællingerne. Hvor det ikke er muligt på grund af for eksempel skiftende tider (nutid, datid etc.) i sætninger, og udsagn som ”*øbh*”, ”*uhm*”, bliver informanternes udsagn omskrevet i et sprog, der ligger tættest muligt op ad deres oprindelige udsagn og dermed hverdagsprog. For at styrke læsbarheden i fortællingerne har vi valgt ikke at lave henvisninger til transskriptionerne.

Vi forsøger naturligvis stadig at efterleve Spinellis (2005; ref. i: Jacobsen, 2007, p. 82ff.) regler for fænomenologisk metode, hvorfor det har været et bevidst valg at fremlægge fortællingerne, som vi gør. Det primære argument for det er, at vi præsenterer resultaterne nøjagtigt med informanternes egne ord. For at skabe flow i de enkelte fortællinger, får hver informant lov til at præsentere sin egen historie adskilt fra de andres. Det er også vores forhåbning, at læseren derved får større mulighed for at indleve sig i den enkelte informants livsverden uden at blive forstyrret af udefrakommende elementer.

Vi har bevidst valgt, at hver historie skal have sin egen logik. Vi kunne sagtens have valgt at følge en mere fastlagt skabelon, hvilket ofte ses (Sparkes, 2002; Richardson & St. Pierre, 2005; Creswell, 2007). Vi mener dog, at hvis vi skal indrette fortællingerne – og dermed individerne – til en bestemt ”kasse”, så ødelægger vi netop den individuelle tone, som hver informant har. Og da vores formål er at fremstille informanternes egne oplevelser og erfaringer, vil en skabelon stå i vejen for dette.

Afrunding af fænomenologisk analysedesign

Med udgangspunkt i *fortolkende fænomenologisk analyse* samt inspiration fra Langdridges (2007) *kritiske narrative analyse* har vi designet en analysemetode, vi mener, kan understøtte specialets undersøgelse bedst muligt. Vores fremlagte fænomenologiske analyse-design er ind delt i fem faser. De skal dog ikke ses som værende fem adskilte faser. Vi har illustreret dynamikken i metoden ved hjælp af eksempler fra vores analytiske gennemgang af interviewmaterialet. Vi har inddraget Spinellis (2005; ref. i: Jacobsen, 2007, p. 82ff.) regler for fænomenologisk metode ved at benytte *epoché-reglen*, *beskrivelsesreglen* og *horisontaliseringsreglen*. På den måde har vi forsøgt at undgå at lægge standardkategorier ned over interviewene – og derved også interviewpersonerne.

Alle 11 interview er blevet analyseret efter de første fire faser i vores fremlagte fænomenologiske analyse-design. Det har vi gjort for at få et så nuanceret indblik af udøverne som muligt. Specielt fase fire har været med til at skabe et overblik over temaer i interviewene. Et overblik som vi vender tilbage til i næste kapitel samt i Kapitel 6, hvor vi foretager cross-case-analyser. Vi fremlægger ikke alle enkelt-case-analyserne som fortællinger, da det vil være for omfattende.

Hvor vi i dette kapitel har beskrevet analysedesignet, vil vi i næste kapitel fremlægge analyseresultaterne ved hjælp af tre fortællinger for henholdsvis Niels, Frank og Allan. Det giver os mulighed for at give læseren et indblik i de oplevelser og erfaringer, udøverne har fået i coachingforløbet. Endvidere skal fortællingerne illustrere den udvikling, som udøverne selv oplever, de har gennemgået, ved at være en del af projektet. Fortællingerne sammenholder vi senere med de fremlagte teorier om fænomenologi, socialkonstruktionisme og ikke mindst den anvendte narrative gruppecoaching. Resultaterne bruger vi også i Kapitel 6, da de er afgørende for vores cross-case-analyser.

Kapitel 5

Enkelt case analyse – Fortællingerne

I enkeltcase-analyserne forsøger vi som tidligere skrevet at tegne et billede af, hvordan interviewpersonerne oplever gruppecoachingens påvirkninger af deres livsverden. Vi forsøger at beskrive nogle af de erfaringer, de har taget med fra sessionerne og det samlede forløb.

For at skabe flow i de enkelte fortællinger, får hver interviewperson lov til at præsentere sin egen historie adskilt fra de andres. Det er vores forhåbning, at læseren derved får større mulighed for at indleve sig i den enkelte persons livsverden uden at blive forstyrret af udefrakommende elementer.

Niels fortæller

I vores coachinggruppes tilfælde, tror jeg, det var motivationen for at være der, og for at vi gerne ville lære – for vi ville gerne lære af hinanden – der gjorde, at forløbet blev godt. Fordi når der var nogen, der havde forskellige udfordringer – for eksempel - så ville de jo gerne vide hvordan vi andre ligesom behandlede det.

Dans i mit liv

Jeg hedder Niels er 18 år og går til dans. Det har jeg gjort i 12-13 år nu, så – rigtig mange år. Det har altid været dansen, der har den primære sport for mig. Så har det tidligere været kombineret med noget andet. Da jeg var mindre, var jeg sådan meget hooked på – eller mine forældre var meget hooked på – at jeg skulle ha' en holdsport ved siden af dansen, så jeg fik noget erfaring med holdsport. Fordi dans er meget individuel – vi er ligesom kun mig og min partner som li'som er sammen. Så jeg har dyrket fodbold i mange år og så har jeg spillet en lille smule tennis ved siden af, og så har jeg gået til vandpolo en del år også. Men dansen har altid været den primære sport, og så har de andre været ved siden af. Jeg har danset med min nuværende partner i 2½ år, og træner omkring 2-3 timer om dagen i 6 dage om ugen. Så har jeg turneringer næsten hver weekend både i ind- og udland, hvor der i hvert fald går en hel dag med det, så det er ret mange timer om ugen i hvert fald.

At blive klogere på andre og sig selv

Noget af det der har været mest spændende ved gruppecoachingen, har været det at komme ind og høre en masse andre meninger, fordi jeg har jo kun gået til en lille smule coaching SELV et par enkelte gange med Carina, min dansepartner ik' ? Men ellers har jeg aldrig gjort noget stort sådan coachingmæssigt, så jeg synes, det var spændende at opleve hvordan og hvorledes, det egentlig fungerer. Fordi det er ikke noget vi bruger sådan utrolig meget indenfor dansen, så jeg var motiveret for at prøve det. Og det var mest af alt derfor, jeg meldte mig til det her forløb.

Jeg synes, det motiverende ved gruppecoaching er, at vi er mange. Og noget af det, som jeg synes er utrolig fedt, er, at man får indblik fra de andre også, fordi du sidder i en gruppe som kan være alt muligt forskelligt. Nu er vi håndboldspillere, og så er der en anden danser i min gruppe, og så er der to atletikfolk. Og noget af det, jeg synes er allermest spændende, det er at høre, hvordan de andre tackler nogle af de problemer, som jeg har inden for min sportsgren, fordi det bliver tacklet så forskelligt, om man dyrker en helt individuel sportsgren, eller man som jeg er ved dansen – to mennesker – eller vi er, som håndbold med et helt hold. Så det er noget af det, jeg synes, jeg har fået allermest ud af. Altså, at høre det fra de andres synsvinkler. Noget af det sjove var, da Reinhard lavede en øvelse, hvor vi fik en masse sedler, sådan nogen stickers eller sådan noget. Sådan nogen af de der gule sedler med klister på, som vi så skulle sætte på hinanden med positive ting, som vi troede om hinanden, og om hvordan vi så hinanden. Og der var mange af os, der ikke kendte hinanden sådan ordentligt, så det var sjovt at finde ud af, hvordan folk egentlig så på hinanden, efter vi havde mødtes de her 8-9 gange og bare havde snakket om

forskellige ting. Altså synes det jeg var en rigtig fed oplevelse. Jeg fik blandt andet en gul seddel, der hed ”*ser en udfordring som et mål*” og det synes jeg var fedt, fordi vi var i en skadesperiode med Carina, hvor vi havde to DM’er, og hun var skadet og ting og sager – og det hele gik bare ikke lige vores vej. Så jeg synes, det var fedt, at der var nogen andre, der havde set det også – og som havde bidt mærke i det. Så er det altid fedt, at få sådan en kommentar, fordi du så ved, at det er det, du skal fortsætte med. Det er jo en positiv ting at blive bekræftet i, at man gør noget rigtigt. Så fik jeg osse en, der hed ”*hjælper altid i nød*” eller sådan et eller andet i den stil, fordi vi havde snakket om, hvordan jeg sku’ håndtere det overfor Carina i øjeblikket, som var skadet, og som let blev irriteret. Det gør jeg også selv, hvis jeg er skadet i en træning, og jeg lige pludselig ikke kan det, som jeg gerne vil. Så er spørgsmålet så, hvordan man så skal håndtere de ting. Der fik jeg en enkelt stickers, der hed, at jeg håndterede det på en ordentlig måde, og at personen, der havde skrevet den i hvert fald synes, at jeg gjorde det ordentligt, og jeg gjorde det rigtigt, og sku’ bare fortsætte med det.

Hvis jeg nu havde siddet med en coach alene, tror jeg, det havde været på samme måde, men så tror jeg kun, jeg var blevet klogere på mig selv og ikke blevet klogere på, hvad andre gør – og det var noget af det, jeg synes var bedst ved det her forløb. At man hører det fra andres side, og også hvordan de ville klare samme problemer, og hvad de var igennem i deres sportsgrene, og på den måde ku’ overføre det til sig selv og deraf blive klogere på, hvad man egentlig selv lavede af fejl, og hvad man selv lavede af gode ting. Det er altid noget andet at høre det fra en eller anden klog mand, klog træner, der sidder og skal belære én end at høre det fra nogen på ens eget niveau, som også er sportsmænd ved siden af, og som alle sammen er nogen, der tænker meget over, hvordan de selvfølgelig kan gøre det bedre, og som gerne vil snakke om, hvordan det kan gøres bedre og lære på nye måder. Det synes jeg, er noget, der har fungeret allerbedst i det her forløb. At man har åbnet op, og har fået lov til at blive klogere på, hvad andre gør og måske også kan bruge det selv i sine egne episoder, så man ikke bare gør, som man plejer et eller andet sted. Jeg tror, at man tænker lidt mere over de enkelte episoder, fordi man hører det fra andre osse, og man er igennem det fra flere vinkler. Både fra de andre og fra én selv – og mange af os har haft de samme problemer, når det var. Det har KLART været det mest positive for mig i hvert fald i det her forløb.

Nogle eksempler kan være, at vi havde to på gruppecoachingholdet, der var skadede, så mange sessions er ligesom gået med, at vi har talt om, hvordan man kommer ud over en skade, hvordan man tænker fremad – hvordan vi hver især gør det, og hvad der kan være forskellen fra individuel til holdmæssig sport og så nogen ting, det har været rigtig godt.

Så har vi talt om det at være demotiveret til træning og træningsmiljøer. En demotiverende træning kan være, hvis dem man træner med og én selv, er med til at skabe et dårligt træningsmiljø. Håndboldspilleren fra holdet han nævnte, at de på hans hold trænede efter en motivationsmodel der li’som var formet som et hus nærmest. Når man som udøver er i kælderens, i stuen eller på 1. sal – at man trænede bedst hvis alle var på 1. sal. Dét frem for at én var på 1. sal og en

var i kælderen, så var det typisk, at de begge to blev revet ned til så at være i stuen – hvor 1. sal var toptræning og kælderen var bundtræning ik'. I mit tilfælde er der jo så kun Carina og mig, men jeg synes da også, det er demotiverende, hvis Carina er demotiveret til træning, så er det meget hurtigt, at hun kan få mig ned i det hul.

Et sidste eksempel kan være i forhold til, hvordan man opfatter sig selv som værende eliteudøver. For mig handler det at være eliteudøver om, at brænde for en sport eller hvad man ellers laver på eliteniveau. Men at brænde for det man laver, og ville satse en masse ting for det og bruge en masse tid på det og ressourcer og hvad der ellers kan gøres ved det. Det synes jeg, jeg er blevet bekræftet i gennem gruppecoachingen – at mange af mine handlinger, og det jeg gør, er rigtige og mange af tingene kunne også være blevet gjort på en anden måde. Jeg mangler måske også nogen dele for at blive den ultimative eliteidrætsudøver endnu.

Jeg synes også, jeg har lært af det her kursus at snakke med andre om, hvordan og hvorledes de har planlagt deres fremtid, og hvordan de tackler forskellige situationer. Ja, og fået med mig faktisk, at det rigtig godt kan betale sig at snakke med nogen. Både nogen inde for ens egen sportsgren, og nogen inde for nogle andre sportsgrene – for både at blive klogere på den ensporterede sportsgren, som man selv er på, men også åbne op for at se, hvordan de gør andre steder, for at det måske kan blive bedre, end det man selv gør. Dernæst også at det ku' være smart at snakke med nogen, som har erfaring, og som er uddannet, og som endda selv har været idrætsudøvere på højt plan, og har været igennem sådan stort set hele systemet. Fordi jeg tror osse, man får nogle andre erfaringer derfra, men jeg tror, det er lige så vigtigt at snakke med nogen, der er på ens eget niveau, som vi har gjort det til gruppecoaching. (tyder på at gruppecoaching har sat refleksioner i gang ang det at tale med andre)

Skader – Det må være sejt at have psyken til at blive ved...

I forhold til det at ha' succes, så har vi i gruppen alle sammen den samme opfattelse af succes et eller andet sted – det er det, der hjælper os fremad at få en succes. Det er altid fedt. Nu er der jo forskellige former for succes, men resultatmæssig succes hjælper altid ekstra meget fremad et eller andet sted, fordi du får noget "credit" udefra, i stedet for det bare er noget – hvis du får en træningssucces kan det være ligeså godt, men det er kun indefra personligt, at du får den.

I forhold til hvilke udfordringer jeg har lige pt, så er Carina skadet – så det er lidt en udfordring lige nu. Nu har jeg aldrig prøvet, at Carina har været helt skadet før, men jeg tror, jeg er blevet meget mere bekræftet i coachingforløbet. Jeg tog det selvfølgelig op til det her coaching, hvordan jeg skulle håndtere Carina i den her situation, og der tror jeg klart, det har hjulpet mig til at fortsætte med at være sød ved hende. Nu prøvede jeg så at være ekstra sød ved hende, fordi hun blev let irriteret og sådan noget. Så jeg tror, det har bekræftet mig rigtig meget i, at jeg skulle fortsætte med det. Og jeg tror, at i fremtiden vil det også være min taktik for, at gå ind til sådan en periode, hvor det måske er knapt så fedt at komme til træning. Så det synes jeg klart coachingforløbet har hjulpet med, og der har jeg så også fået ting at vide fra de andre. Hvordan

de håndterer sådan en situation også. Der er sket en masse fremskridt i løbet af sporten, og jeg ved da specielt den her skadesting har da nok været – ja i hvert fald min psyke – har da nok været styrket af at komme til det her gruppecoaching. At få snakket om de her ting, fordi det var noget der gik mig På et eller andet sted, over at det var mig der skulle være så positiv. Så hun var lidt en ”pain in the ass”, altså når vi var til træning og sådan nogen ting.

Nu har jeg 7-9-13 ikke været ude for de største skader, men jeg tror helt sikkert, at hvis jeg kommer ud for en større skade på et tidspunkt, så vil jeg bruge det, som vi har snakket om i det her coaching med hvordan og hvorledes, vi vil tackle situationerne. Her tænker jeg på de to atletikudøvere, vi har på holdet, som nu har været skadet i et halvt år hver, tror jeg. Det er virkelig – et eller andet sted er det utrolig sejt, at de stadig bliver ved, selvom den ene af dem overhovedet ikke kan træne, og den anden kun kan træne en lille smule. Det synes jeg, er sejt – at de har psyken til og blive ved. Fordi jeg ved ikke, om jeg havde holdt på det tidspunkt, hvis jeg fik at vide på et tidspunkt, at jeg ikke kan træne i et halvt år, om så at jeg ville kunne komme tilbage på det tidspunkt sådan rent fysisk eller psykisk i hvert fald. Den ene har blandt andet valgt at gøre max muligt af, hvad han kan af andet end hans sportsgren. Jeg tror nok han er højdespringer, og han har nu valgt, at koncentrere sig om at løbe i stedet for. Så han har gjort alt, hvad han kan, udover det han ikke kan, og det tror jeg er noget af det, jeg vil bruge fremover. Altså at gøre så meget som muligt, som ikke gør noget ved skaden.

... der er meget store muligheder i det der med målsætning

Vi har en anden i coachinggruppen, som faktisk også er sportsdanser ligesom mig, eller har været, men nu kun laver sådan noget showdance hiphop agtigt. Ham snakkede vi med sidste gang, og han havde fremtidsplaner langt ude i fremtiden, og havde ligesom nærmest lagt sig et program for, hvordan og hvorledes han skulle opnå sine mål, altså med hans sport. Han sku ’ skabe connections, og han sku ’ til auditions, og på et eller andet tidspunkt sku ’ han flytte til USA, når han var færdig med gymnasiet og - så nogen ting og sager. Det var måske en anden måde....

JEG synes, at det kunne være spændende, at se på mig selv, hvad jeg egentlig havde lyst til, hvor langt jeg ville drive min sport, og hvad der egentlig sku ’ til for at nå dertil, som jeg måske gerne ville. Jeg har ikke lavet nogen store fremtidsplaner for mig selv – altså hvad jeg vil med min sport – og det var noget af det, jeg tror, at jeg vil tage med og bruge lidt mere, end jeg har gjort før i hvert fald. Jeg tror der er meget store muligheder i det der med målsætning. Det er noget, jeg har gjort en lille smule før, men ikke på samme måde. Så jeg tror sagtens, at det er noget, jeg kan komme til at bruge i fremtiden. Jeg har det liggende i baghovedet, og har snakket med Carina om, at vi måske skal snakke om det på et tidspunkt, fordi det kunne være sjovt at se, hvor vi begge to, når det nu er en parsport, at se om vi har de samme mål eller – hvordan og hvorledes. Så det der med fremtidsplaner, er noget af det jeg vil tage med og bruge.

At holde fokus på det jeg kan gøre noget ved

Jeg husker en konkret oplevelse til DM, hvor jeg havde svært ved at holde fokus på situationen men i stedet kom til at tænke fremad. Det var til DM i latin, hvor jeg FALDT MIDT på gulvet. Det er jo selvfølgelig ikke en positiv ting vel, men jeg lavede et eller andet, jeg kan ikke huske præcist, hvad det var jeg lavede, men på et eller andet tidspunkt så lå jeg i hvert fald 100 % sikkert nede på gulvet, og det var virkelig ubehageligt. Vi var sammen med mange andre par. Vi var seks par på gulvet, og hvor jeg på en eller anden måde falder over en af de andre drenge på gulvet, hvor han laver et eller andet, og så står hans ben bare i vejen, og så ryger jeg på "hat og briller" ned på gulvet. Og det var selvfølgelig ikke fedt. Det var i semifinalen, og jeg tænkte bare: "*Åh nej der røg den finaleplads*" og sådan nogen ting. Det var i første dans ud af fem eller sådan noget, så det var virkelig – det var virkelig en demotiverende oplevelse. Men så kom jeg – så kom jeg ud, og jeg ku' mærke på mig selv: "*Åh nej, jeg var bare anspændt, og synes bare det hele var noget lort*" og så nogen ting. Men så kom min træner heldigvis over og snakkede med mig og fik mig ned på jorden igen. Bagefter gik vi så heldigvis ind og dansede rigtig godt og kom også med i finalen. Nu var det jo kun i den ene dans, og der er jo en subjektiv bedømmelse for hver af de fem danse. Men jeg ku' så se på resultaterne bagefter, at det ikke havde gjort noget. Jeg fik fuldt hus af markeringer videre til finalen og så nogen ting, så det havde ikke gjort noget. Men jeg tror ikke, at det at falde betyder så meget, men det er mere den der følelse, man får af, at man falder og tænker: "*ÅH NEJ*". Netop i forhold til vores sport, der har vi snakket lidt i coachingforløbet om at holde fokus på lidt forskellige måder. Vi havde to i gruppen, som var skadet lige i øjeblikket, og de nævnte meget, at noget af det mest demotiverende, det var at træne og prøve et eller andet og så mærke, at det ku' man ik. Altså holde fokus på det man ved man kan. Hvilket jeg måske skal gøre til en turnering som jeg beskrev tidligere. Holde fokus på det jeg ved jeg kan, og det er at GØRE – GØRE det bedre SELV, frem for at tro, at hvis jeg tænker nok på dommerne, så kommer der nok nogen nye. Øh det virker jo ikke rigtig. Så at tænke på hvad det er, man har, hvad det er, man har mulighed for at gøre selv, fordi det er det eneste, man kan ændre et eller andet sted. I forhold til fremtiden, der tror jeg helt sikkert, at jeg vil prøve at bruge den her tankegang mere. Jeg har også hørt det før og så hørt det nu igen til det her coachingforløb og sådan nogen ting. Også i forhold til min hverdag er den her tankegang jo god, fordi der er det sådan lidt med at cutte det ene – hvor jeg for eksempel er i skole, så glemmer vi alt dansen, og når jeg så tager hjem fra skole, ok, så er det træning og dermed kun dans det handler om. Hvis jeg så har en danskafl levering, så må jeg så tage den bagefter, når jeg kommer hjem. Så det er en meget struktureret hverdag. Jeg tror, at noget af det, der er meget svært, det er at få det delt op, sådan så man husker at holde fokus på, at nu er det ren træning og turneringer, og så når man kommer hjem, ok, så skal man lave noget andet. Så alt i alt tror jeg helt sikkert, at det her med at holde fokus er noget, jeg vil prøve at tænke mere på fremover. Både til turneringer og til træninger – og at det er mig, der kan ændres på et eller andet sted og ikke alle de andre.

Jeg fik både åbnet op for mig selv og lært af andre

Hvis jeg skal forsøge sådan at lave en samlet evaluering af coachingforløbet, så vil jeg, i forhold til mine forventninger efter første coachingsession, sige, at jeg ikke tror, der var noget, der overraskede mig direkte. Jeg synes, det lød sådan meget, som hvad jeg havde forventet vi skulle igennem og – jo det overraskede mig en lille smule, at vi måske selv skulle komme op med alle emnerne. Jeg havde måske også en forestilling om, at hvis man lavede sådan noget gruppecoaching, så blev det måske lidt overfladisk, hvis man nu var i en gruppe, der ikke turde åbne op, og ikke havde lyst til det, frem for hvis man havde siddet ved individuel coaching, og måske var en lidt mere indelukket person, så er det nok nemmere at være mere åben dér. I vores tilfælde, tror jeg, det var motivationen for at være der, og for at vi gerne ville lære – for vi ville gerne lære af hinanden – det gjorde, at forløbet blev godt. Fordi når der var nogen, der havde forskellige udfordringer – for eksempel, nu havde vi to på holdet der var skadet, så ville de jo gerne vide hvordan vi andre ligesom behandlede det, hvis vi nu blev skadede. Hvad de kunne gøre, hvis de kunne gøre noget bedre, eller om de var på rette vej eller sådan noget. Fordi det er jo rart, at lære af andres erfaringer, fordi alle os i gruppen havde været i elitesport i lang tid jo, så vi havde henholdsvis hver vores erfaringer og prøvet de forskellige scenarier. En ting, som jeg måske synes sku' ku' ændres, var, at vi fik nogle flere forskellige sportsgrene ind. Nu var vi to dansere, to atletikfolk og en håndboldspiller. Så vi var faktisk kun tre forskellige sportsgrene, hvor det ku' ha' været noget mere spændende på længere sigt – hvis man sku' gøre det igen – og kigge på hvilke sportsgrene vi faktisk dyrkede, så vi ku' få noget alsidigt ind i det. Fordi det blev lidt så'n, at danserne gjorde sådan, og atletikudøverne gjorde så'n, og håndboldspillerne gjorde så'n. Hvor det måske ku' være noget mere spændende, hvis man havde 5 forskellige sportsgrene eller 10 forskellige sportsgrene, så man ku' lære noget udefra af nogen, der havde nogen andre problemer, end vi lige havde i vores enkelte sportsgrene. Alligevel synes jeg, at jeg har fået meget ud af at høre tingene fra andre sider.

Alt i alt troede jeg, at gruppecoaching var noget med at coachen ville stille nogen spørgsmål og ting og sager, som vi så skulle diskutere så'n gruppemæssigt. I stedet blev det mere til, at vi selv skulle komme op med nogle emner eller snakke om situationer som skete for os lige nu, og som var sket – og fremtidsplaner og så nogen ting og sager. Så jeg synes, at selvom jeg havde andre forventninger til forløbet, synes jeg faktisk, at det gik godt. Bedre end jeg havde troet, det sku' være, fordi jeg både fik åbnet op for mig selv og fik lært af andre, som var en af de dele, jeg synes, jeg har fået allermest ud af, og vi fik lært en masse i gruppen, og vi fik lært en masse af hinanden.

Opsummering – Niels fortæller

Når vi læser Niels' fortælling bliver det tydeligt for os, at han har fået et stort udbytte af at deltage i den narrative gruppecoaching. Forløbet har tydeligvis igangsat nogle refleksionsprocesser hos ham, som han har omsat til nye handlestrategier i sit hverdags- og idrætsliv.

Først og fremmest er det værdierne ved det at have været en del af en gruppe, som han gentagne gange vender tilbage til. Kombinationen af at de som udøvere i coachinggruppen har haft

sporten som en fælles referenceramme, og at der har været tre forskellige sportsgrene repræsenteret, har alt i alt været en øjenåbner og meningsskabende for Niels. Som han selv fortæller, er han blevet klogere på andre og klogere på sig selv, og kan dermed overføre denne læring til sig selv i hans hverdag. Det har eksempelvis været *motiverende* for ham at blive bekræftet i, at han har handlet rigtigt i forhold til nogle af de udfordringer, som fylder meget i hans liv. Med disse eksempler illustrerer Niels med egne ord kernen af den narrative gruppecoachings ide, der – som tidligere skrevet – er, at fokuspersonerne skaber social mening samt oplever at udvikle nye handlestrategier, holdninger og forståelser ud fra den fælles praksis. Med Niels' fortælling som eksempel, illustreres således en sammenhæng mellem den narrative gruppecoaching i teori og praksis.

Et af de mere konkrete værktøjer som Niels er blevet opmærksom på, er værdien af at arbejde seriøst med det at lave *målsætninger* og dermed mere eksplicite fremtidsplaner, end han har gjort indtil nu. Han henviser i den forbindelse til en atletikudøver i gruppen, som har lagt meget konkrete målsætninger for sin karriere. Målsætninger som rækker langt ud i fremtiden. Han er ligeledes fascineret af den måde hvorpå en af atletikudøverne håndterer sin skade. Atletikudøveren evner at bevare en positiv indstilling til skaden, og dermed fokusere på øvelser som han *kan* lave på trods af skaden, i stedet for at være styret af de naturlige *begrænsninger* som følger med. Denne tilgang udviser Niels stor respekt for og ønsker selv at benytte den omtalte tilgang i tilfælde af skader. Ovennævnte er to eksempler på, at Niels har opdaget nye handlemuligheder og tænkemåder i forhold til hans egen fremtidige håndtering af skader og det at lave målsætninger. Samtidig tyder Niels' udbytte på at coachingstrategien: *Build bridges between stories and imagined future actions* sandsynligvis har været indtænkt af coachen.

Et sidste fremtrædende emne som Niels omtaler, handler om at bevare *fokus* på den situation, hvori han er til stede, samt at holde fokus på det som han selv har indflydelse på. Han lever, som han selv siger, i en hverdag med mange skift imellem skole, sport og hjem. I den forbindelse er han blevet meget opmærksom på det at være til stede, i det man med andre ord kan kalde for *nuet*, og oplever dette som en nødvendighed, hvis han skal fungere i en travl hverdag.

Frank fortæller

Og nu ved jeg, at jeg er specialist i min egen sportsgren. Og ekspert i mit eget liv...¹⁸

Ju-jitsu betyder meget i mit liv

Jeg er ju-jitsu-kæmper og er TEAM DANMARK-elev. Det meste af min tid bruger jeg på skolen og ju-jitsu – og så familien og venner. Men når man træner 10 timer om ugen, og derudover løbetræner og styrketræner nogle gange hver uge og konkurrerer samt bruger meget tid på kørsel, så er der ikke så meget tid tilbage. Der er jo også morgentræninger på skolen, så jeg skal også passe min seng – det er meget vigtigt for mig at få sovet nok. Nå ja, og så er der jo også mental forberedelse og sådan – jeg har tidligere gået til coaching, men besluttet mental TRÆNING, nej det bruger jeg ikke – kun mental bearbejdning og forberedelse... Altså jeg plejer at gennemgå en kamp, inden jeg skal på måtten. Jeg lukker øjnene og ser for mig: ”Ok, hvordan kommer denne kamp til at gå for mig?”. Så laver jeg en taktik, tænker over hvordan jeg skal tage fat, og jeg skal bruge de og de angreb og sådan noget der.

Lige nu er mit sportslige drømmemål et Nordisk Mesterskab. Det er om 6 uger, så jeg skal begynde at forberede mig nu her. SÅ det er helt klart denne sæsons højdepunkt. Så det er begyndt at fylde mere og mere i mit hoved. Jo tættere jeg kommer på en turnering, jo mere fylder det. I hverdagen tænker jeg mest over det i forbindelse med træning, at jeg skal fokusere på den og den teknik. Og efter træning så tænker jeg tit dagens træning igennem når jeg cykler hjem. ”Hvad har vi lavet? Hvad kunne jeg gøre anderledes? Hvad kunne jeg gøre bedre?” – sådan nogle tanker. Vi har jo altid kamptræning til træning, og hvis der er en kamp, hvor jeg har kastet nogle gode kast, lavet nogle gode teknikker, så tænker jeg: ”Okay, den her teknik virkede rigtig godt, den skal jeg måske lige finpudse lidt og samle lidt op på den.” Så jeg evaluerer mentalt hver træning.

Og efter weekenden skal jeg jo så gennemgå kampene og resultaterne, så det betyder MEGET i hverdagen. Jeg tænker ikke så meget over det i skolen – i timerne, der tænker jeg ikke på det – men i fritiden så tænker jeg rigtig meget på det. Det er faktisk kun i skolen, at jeg kobler fra.

Motivation til at træne hårdt

Jeg træner hårdt, men jeg er altid motiveret. Og de tre vigtigste grunde til at blive ved er: Succes, Det sociale og resultater af træningen. Så sent som i dag oplevede jeg alle tre ting. Jeg var til træning i morges, hvor vi ikke var særlig mange – bare nogle af mine kammerater og mig. Så det var hyggeligt lige at få snakket med nogle folk og sådan. Men samtidig fik vi lavet en god træning – fik øvet nogle ting op til turneringen her og sådan. Så det var både resultater med træningen, det sociale – og så kommer succesen forhåbentligt her i weekenden.

Det har også motiveret mig at lytte til de andre i gruppecoachingen. Deres historier og erindringer har gjort, at jeg har nemmere ved at træne hårdt for mig selv. Det har helt klart givet

¹⁸ Udtalelse fra Frank under debriefing efter det sidste interview.

mig et spark. Det med selv at presse sig – det er jeg blevet bedre til. Og så er jeg blevet meget mere opmærksom på at tænke over succesoplevelserne. Og jeg er blevet mere seriøs!

Det at lave korte og langsigtede mål betyder HELT SIKKERT også noget – det er jo ved at udfordre sig selv, at man flytter sig. Jeg har næsten altid mål i forbindelse med træning – nogle gange i forhold til kondition og styrke. Nogle gange kan jeg også lave et mål i en kamp, mens jeg står og kæmper. Så tænker jeg lige: *"Ok, der her skal jeg måske lige prøve."* Og det er jo et kortsigtet mål. Men det er ikke altid, at jeg når de kortsigtede mål. Men ved at sætte sig kortsigtede mål, så tænker jeg jo også netop lige på den der specifikke ting, og det er det vigtigste, tror jeg.

Jeg har ALTID lyst til at træne – eller jeg finder i al fald næsten altid overskuddet til det. Når jeg først kommer af sted, så er det jo fint nok. Nogle gange gider jeg ikke helt tage til træning, men jeg gør det alligevel. Jeg bliver jo NØDT til det, for ellers når jeg nok ikke mine langsigtede mål, når jeg ikke gør nok for det. Så de langsigtede mål holder mig i gang. Men det er jo også min *pligt* at træne – både i forhold til klubben og mine forældre og sådan. Ikke på en dårlig måde – jeg tror, at det er godt at have pligtfølelse, for så holder man sig selv i gang. De gange jeg er blevet hjemme fra træning, der har jeg fået dårlig samvittighed

Men det giver mig også selvtillid at træne – ALTID. Eller det sker ofte til træning. Så laver jeg lige et godt kast eller andet, så synes jeg helt klart at: *"Ok, det er det værd!"* ALTID! Når man får lavet en god træning, så er det ALTID det hele værd. Det er bare sådan et lille pust til selvtilliden. Man kan lige klappe sig selv på skulderen, og så kæmper jeg videre. Det er bare sådan et kort øjeblik, hvor man lige har lavet noget godt – og det tager jeg med mig.

Succes-oplevelserne betyder også meget – jeg kan leve på dem længe. Til DM var jeg skadet, men jeg vandt alligevel. Det er en af de største succesoplevelserne, jeg har haft nogensinde. Jeg vandt jo også over mig selv OG skaden. Det var jo en SUCCES bare at være med – altså glæden ved at være med. Men succes er ligeså meget en del af træningen. I øjeblikket kører det rigtig godt til træning, synes jeg. Jeg har helt klart rykket mig. Jeg har forbedret mig på flere områder. Og det tænker jeg en del over. Eksempelvis kørte det bare til en træning for 2 uger siden. Jeg "smadrede" de andre... Det var lækkert. For selvom jeg var træt – jeg var virkelig udmattet – så var det fedt at kunne kaste rundt med de andre og sådan. Og sådanne situationer tager jeg helt sikkert med til de næste mange træninger.

Udfordringer i mit liv som kæmper

Det er naturligvis en udfordring at være skadet. Jeg elsker jo min sport, og jeg vil rigtig gerne – og når den så bliver taget fra en, så er der pludselig et stort tomrum. Man ved ikke, hvad man skal lave, og jeg føler mig usikker, og jeg kommer i dårlig form. Det går hurtigt galt når man ikke kan HOLDE sig til sin sportsgren. Og så er der også det sociale i det. Altså, der er jo mange af

mine kammerater, jeg ikke lige får set, når jeg ikke træner. Og så tænker jeg også over, hvordan det vil gå, når man kommer tilbage: ”*Er man dårlig? Og har de andre rykket fra en eller...?*”

Jeg taber jo også nogen gange, og det skal jeg jo også forholde mig til. I sidste turnering tabte jeg, men jeg kæmpede godt – så det er fint nok. Det er HELT KLART vigtigt, at jeg gør, hvad jeg kan. Det er ligesom med karakterer. Hvis jeg får en dårlig karakter, så føler jeg helt klart, at jeg ikke har GJORT NOK! Jeg kan jo sagtens hæve en stil en karakter, hvis jeg bruger nok tid på den. Og hvis jeg så har meget at tænke over i forhold til træning samtidig, så gider jeg ikke altid lige – og så fortryder jeg altid bagefter. Det er ubehageligt ikke at gøre det godt nok!

Nogle stresser tit over alt det, vi skal nå i skolen, men det gør jeg ikke. Vi havde godt nok rigtig mange afleveringer i en periode, og der var det godt, at jeg ikke også havde vægttab. Så ved jeg sgu ikke, hvordan jeg skulle have klaret det. Jeg var måske lidt stresset, men ikke overvældende. Og jeg føler, at alle i coachinggruppen er rigtig gode til at planlægge hverdagen og bruge vores tid rigtigt. Vi er jo NØDT til det! Vi er nødt til at planlægge vores tid, lægge skemaer over vores fritid og sådan noget... Så jeg synes ikke, at jeg har fået noget ud af at snakke om det til coaching, men det synes jeg heller ikke, at vi har brugt så meget tid på. Jeg er jo vant til at tænke dagen igennem inden jeg står op – og også når jeg går i seng. Så jeg ved jo altid, hvornår jeg skal lave lektier, slappe af, spise og træne – det ligger jo bare på rutinen.

Jeg kommer ALTID ned i vægt!

Jeg tænker meget på min vægt – eller på at komme ned i vægt til turneringer. Lige nu er jeg I gang med at gå ned i vægt til denne her turnering. Og det er helt klart den største udfordring for mig lige nu. Og det er ret hårdt hele tiden at skulle gå og være opmærksom på, hvor meget man vejer, hvor meget man må drikke og spise og sådan noget, så... Det er klart den største udfordring lige nu... Det fylder i hvert fald meget. Altså HELE tiden! Altså her den sidste coachinggang var der for eksempel kage, og det måtte jeg så sidde og se pænt på, at de andre spiste. Jeg måtte ikke selv få noget, så...

Til sidst, når det er væske, der skal begynde at komme ud af kroppen, så begynder det at blive rigtig slemt. For eksempel drikker jeg ikke til træning – og jeg drikker ikke om aftenen. Jeg tager et glas vand, når jeg går i seng, og så drikker jeg lidt til aftensmad og lidt til morgenmad – ellers drikker jeg ikke noget i løbet af dagen. Det værste er, når man børster tænder og bliver nødt til at spytte vandet ud, selvom man har helt vildt lyst til at synke det¹⁹.

Når jeg er i gang med at tabe mig, så bliver jeg hurtig træt og har svært ved at holde fokus. Det eneste jeg tænker på er bare, at jeg skal hjem og sove. Og jeg skal sove MEGET. Jeg prøver at få så meget søvn som overhovedet muligt – og komme i seng i ordentlig tid. Og jeg kan da også godt mærke det til træning. Nogle gange kommer jeg lige til at tænke på, at jeg er sulten i stedet for at koncentrere mig om teknikken. Men jeg tror, at gruppecoachingen måske har hjulpet lidt

¹⁹ Citat fra en videooptagelse af en gruppecoachingsession

på det med at holde fokus. Altså det der med at tænke på at træne færdig – og IKKE tænke på mad nu. Altså give den en sidste skalle i stedet for. Det har i al fald hjulpet mig at høre nogle af de andre snakke om det...

Den anden dag snakkede vi i gruppen om, at jeg skulle tabe mig, og de andre gav mig en rigtig god reaktion. De synes, det var lidt specielt, når jeg skulle ud og gøre det der. Og de sagde: "*Årh, det ville jeg aldrig kunne!*". Og det synes jeg - det giver mig lidt selvtillid, og jeg ved, at jeg helt sikkert vil huske på det, næste gang jeg skal ud at tabe mig. Det vil gøre det lettere, det vil gøre det nemmere... Og jeg vil have det lidt bedre med mig selv, når jeg skal gøre det, for nogle gange er det virkelig, virkelig slemt... Så det var ligesom at få noget support eller sådan... Jeg ved sgu ikke hvad det var... De synes, det var sejt. Det var nogle specielle ord, jeg lagde mærke til.

Det er vigtigt at holde fokus

Vi har snakket om så mange ting til gruppecoaching. Vi starter et sted, og så ved man aldrig, hvor man ender. Men vi kommer altid frem til nogle resultater – eller konklusioner på samtalen. Så skriver jeg lige sådan nogle sætninger bag øret som "*Træn hårdere!*" eller "*De andre synes, det er meget fedt, når man sådan giver den en skalle – også for at komme ned i vægt*" og "*Det viser, at man brænder for det*". Og de sætninger kan jeg jo tage med mig videre – altid! Og det gælder også, når de andre fortæller om deres historier. Så finder jeg lige en ting, jeg selv kan bruge. Så giver vi hinanden nøgleord til, hvad vi kan gøre anderledes. Eksempelvis så "*klappen ikke lige går ned*". Så det er helt klart også de andres oplevelser, jeg kan bruge.

Jeg kan ikke huske det helt ordret, men fægteren fortalte om en gang, hvor han kæmpede mod en – og tabte – selvom han havde været foran hele kampen igennem. Og der kom vi frem til, at man blev nødt til at holde fokus, selvom man var foran. Selvom det måske syntes let, så skulle man sådan virkelig bevare koncentrationen og tænke videre i kampen og gå efter taktikken. Hele tiden holde sig til planen. Så man skal ikke bare begynde at tænke anderledes, fordi det ikke lige går, som man havde regnet med... Og selvom jeg godt vidste det i forvejen, så fik jeg det nemmere ind under huden, da jeg hørte en anden *fortælle* det. Og det kan jeg helt sikkert bruge!

Jeg tager noget med fra de andre

Det har været fedt at få noget fra andre sportsgrene. Det var også det jeg bed mærke i i begyndelsen. At man kunne bruge hinandens elementer på sig selv. Og på den måde kommer man videre og udvikler sig. Og når man er i en så lille sportsgren som min – i hvert fald i Danmark – så kan man hurtigt komme ind i sin egen lille cirkel. Og nu har jeg mulighed for at bryde den, og så kan jeg udvikle mig meget bedre.

Fægteren og jeg har lidt til fælles, fordi det kun er os, når vi skal præstere mod en modstander, som vi står over for. For eksempel hvis vi kommer foran i en kamp, så tænker vi tit på samme måde... Vi har begge nogle eksempler, hvor vi – hvor der pludselig er en klap, der lukker ned foran os i en kamp. Og det synes jeg, det var meget rart at få at vide, at det ikke kun var et problem, som jeg havde, men som – alle andre elitesportsudøvere også kan komme til. Da han fortalte om det, så tænkte jeg: *"Ok, det her kender jeg! Det er jo ..."*

Og sådan er det ALTID, når nogle i gruppen fortæller om noget, så kommer jeg selv til at tænke på: *"Ej, det var ligesom den gang, jeg lavede ditten og datten og ... og sådan noget så..."* Altså samtidig så kommer jeg selv til at tænke på – på ting fra mig selv, som jeg ikke lige havde regnet med. Som jeg måske ikke lige havde tænkt over før – eller også så kan Reinhard lede mig på sporet af et eller andet, der ligger lige under overfladen, men som jeg måske ikke lige selv kan finde. Så på den måde åbner det op for flere lag, når jeg lytter til de andre i gruppen. På den måde er jeg også blevet bedre til at sætte ord på mine egne tanker og følelser. Selvom svømning ikke minder så meget om ju-jitsu, så kan jeg sagtens bruge deres historier. Nogle gange bruger de nogle ord, og så kan jeg lige vende dem inde i hovedet og så komme med nogle andre ord, der passer bedre til mig – men kun fordi jeg er kommet til at tænke på det, når svømmeren har sagt et eller andet. Det har jeg tit oplevet i forløbet. Det med at reflektere...

På et tidspunkt snakkede svømmerne om, at inden de skulle ud og springe i vandet, så var der HELT stille inde i hallen og sådan noget. Og så tænkte jeg bare: *"Jo - altså - det der sus, man får der, lige inden, det hele går i gang, det kendte jeg godt fra mig selv. Der hvor man står på måtten og skal til at gå ind. For det er der, det hele gælder."* Så på den måde er det egentligt nemt nok at lave transfer fra den ene sport til den anden.

Det har været rigtig sjovt at deltage i forløbet – og spændende og interessant. Reinhard er rigtig god til at få OS til at snakke. Han tvinger os nærmest til at tænke, når han stiller spørgsmål. Eksempelvis siger han: *"Hvad synes du om det her?"*, når en af de andre har fortalt noget. Og så bliver man nødt til lige at tænke: *"Ok – hvad kan jeg bruge det her til?"* Og i slutningen af i timen så siger han altid: *"Ok, hvad kan I tage med videre fra det her?"* Og så tager man lige de vigtigste ting med sig, for man kan jo ikke huske ALLE tingene fra timen.

Jeg synes også, at der er kommet nogle følelser frem, jeg ikke regnede med. Da de andre roste mig, fik jeg en rigtig god følelse indeni. Jeg blev sådan varm indeni og blev sådan helt let. Jeg

bliver helt glad. Det var meget rart. Modsat kan jeg også blive lidt – få lidt medfølelse med de andre, hvis de fortæller, at de har tabt, eller det ikke er gået helt som det skulle.

Det, der har været mest særligt for mig, var, da vi skulle lave sådan en øvelse med at sætte sedler på hinanden, hvor vi skrev et ord på, og så satte vi det på et sted på personen, så han ikke kunne se det. Det synes jeg var meget sjovt. Man blev bekræftet i nogle ting, som man måske gik og tænkte om sig selv, men som man måske ikke helt turde tro. For eksempel så synes jeg lidt, at jeg er en fighter eller sådan noget, men alligevel ARGHHHH så... Det er også sådan lidt, lidt, lidt højrovet at gå rundt og sige, at man kan alt. Men hvis der så lige er en der skriver det på en seddel og sætter det på en sååå... Så bliver man bekræftet i det. Så det var meget godt. Det føles godt at vide, at man er en fighter! Altså, jeg kunne ikke finde på at gå rundt at sige det, men det er blevet lettere for mig selv at TRO på det. Og det, synes jeg, er det vigtigste. Det var meget fedt! Altså, for det var en masse gode ting, der stod på de der sedler. Det var sjovt at få dem. Og det gav mening!

Opsummering – Frank fortæller

Når Frank fortæller sin historie, kan det i første ombæring godt virke som om, at han ikke har fået så meget ud af forløbet som Niels. Men læser man historien igen, så opdager man, at der alligevel er ting, der har forandret sig for Frank – han udtrykker det blot ikke særligt tydeligt. Han fortæller meget om, hvordan han forholder sig til ju-jitsu, men desværre kommer det ikke entydigt frem, hvilke forandringer der eventuelt er sket i løbet af interventionen. Dog nævner han, at han har lært nogle ting af gruppen. Eksempelvis har han fundet ud af, hvor vigtigt det er at holde fokus – både i træning og kamp. Blandt andet har han taget nogle *nøglesætninger* med sig, som han har omformuleret til sine egne. Det er et eksempel på, at han konstruerer *self-talk* (Weinberg & Gould, 2007). Self-talk er korte positive og personlige sætninger eller nøgleord, der giver mening netop for ham/hende, der bruger dem.

Frank er ligeledes blevet opmærksom på, at det at have fokus på positive ting og succesoplevelser er væsentligt for ham. Vi kan ikke konkludere det, men det, at der i den fremlagte metode til narrative gruppecoaching har været indtænkt *Focus on positive exceptions and elements of success* (Stelter, 2010a), kan have været med til at påvirke denne udvikling. Udviklingen er højst sandsynligt også sket på baggrund af de andre gruppemedlemmers fortællinger, der har handlet om at holde fokus på de positive elementer i situationen. En anden coachingstrategi, der har vist sig at have effekt for Frank, er *Connect stories with an experiential and embodied implicit* (Stelter, 2010a). Coachen (Reinhard Stelter) har formået at stille spørgsmål, der har gjort, at Frank har fået sat ord på sine tanker og følelser. Frank har derigennem fået et indblik i, hvorfor han nogle gange føler, som han gør – og reagerer i givne situationer, som han gør (Stelter, 2007). Det at sætte ord på sin implicite og før-bevidste viden bliver derigennem meningsfuldt for ham.

Gruppens sociale støtte har ligeledes vist sig at få betydning for Franks udvikling. Han beskriver, at det at være en del af en gruppe bliver betydningsfuldt for ham, da han får *support*. Det er ligeledes i denne sammenhæng, han forsøger at sætte ord på *en følt fornemmelse* (ibid.). Han forsøger i interviewsituationen at forklare, hvad det betyder for ham at blive personligt bekræftet af de andre udøvere. Han har svært ved at sætte ord på, men ender ud med at fortælle om hans kropslige følelser. Han er altså bevidst om, at der sker *noget* med ham, selvom det er svært at italesætte.

Opsummerende kan vi konstatere, at Frank har oplevet en identitetsudvikling, hvor han blandt andet har fået en større selvforståelse (self-understanding) (ibid.) som ovenstående gennemgang viser. Med Franks egne ord: "*Jeg er ekspert i mit eget liv...*"

Allan fortæller

Da jeg fik at vide, at jeg kom med i det her projekt, tænkte jeg: "*Orv, det bliver fedt det her!*" Og når jeg tænker tilbage, så har det også været det. Jeg havde nogle forventninger i forhold til at lære noget håndboldmæssigt, så på den måde har forløbet været anderledes, end jeg troede – på den gode måde. Jeg synes, at jeg har fået indfriet nogle ANDRE forventninger. **Noget jeg slet ikke havde forventet – noget meget bedre.** Jeg er blevet meget mere selvbevidst.

Håndbold som en del af mig

Jeg er håndboldspiller og hedder Allan. Jeg er 17 år gammel og har spillet håndbold lige så længe, jeg kan huske. Jeg vil gerne blive så god til at spille som overhovedet mulig, og derfor gad jeg virkelig godt være TEAM DANMARK-udøver, men det er jeg desværre ikke. Udover skolen – går i 1.g. – så arbejder jeg lidt, altså når jeg ikke træner de ti timer, som jeg gør hver uge. Nå ja, og så se jeg selvfølgelig også mine venner. Da jeg var yngre, dyrkede jeg forskellige former for idræt, men nu har jeg valgt håndbolden. Jeg har også været på håndbold-efterskole og – college, altså sådan bare for at spille så meget håndbold som muligt – men også for det sociale selvfølgelig.

Håndbolden fylder meget i min hverdag. Jeg tænker på det hele tiden – eller i hvert fald rigtig meget. Specielt når vi har spillet kamp eller skal spille kamp. Når jeg sidder oppe i skolen, så er der ofte håndbold inde i hovedet på mig. Jeg er den eneste i min klasse, der spiller håndbold, så jeg er nok lidt anderledes, hvad det angår. Jeg bruger jo rigtig meget tid på det – og jeg har også altid gerne ville være god jo. Men jeg synes ikke, at jeg har flere udfordringer end de andre, fordi jeg træner så meget – det vil jo bare være ligesom om at have medlidenhed eller sådan noget med sig selv, og jeg har jo selv valgt det. Men jo, jeg bruger da meget tid på træning i forhold til mine klassekammerater. Jeg er i al fald den eneste, der træner hver dag. De andre træner måske en gang eller to om ugen. Men jeg føler mig ikke anderledes, for når jeg er i skolen og sådan, så snakker jeg jo om alle mulige andre ting end håndbold.

Det betyder rigtig meget for mig at træne – rigtig meget. Man kan godt sige, at håndbold er en del af mig. Det er bare fedt at spille håndbold – man behøves ikke at tænke på noget andet. Det kan jeg rigtig godt lide. Jeg skal bare koncentrere mig om at score eller lave en bestemt øvelse eller noget. Og bare være sammen med alle mine venner, og det er fedt.

Og håndbold er altså ikke kun et fysisk spil, det er ligeså meget psykisk. Det er også derfor, at de rigtig gode spillere – de professionelle – de har mental-trænere. Jeg kan huske, at vi havde sådan en på college også, og han fortalte, at nogle gange, så de rigtig gode landsholdspillere, de måtte stoppe med at spille, fordi de ikke kunne klare det. Altså, også de professionelle kan også gå ned nogle gange. Men det vil nok ikke ske for mig, tror jeg. Jeg SKAL BARE BLIVE VED!

At vende den onde cirkel

Men håndbold er ikke altid lige fedt. Nogle gange møder jeg også nogle udfordringer. Altså i går, der tabte vi lige med 21 mål, såååå... Av, det var altså lidt af en snitter. Men på den anden side, så gjaldt kampen ikke rigtig noget, for vi kunne hverken rykke op eller ned. Det er egentligt lidt underligt, for på en måde synes jeg, at det var meget godt, at vi tabte så stort. Hele vores hold gik ligesom ned med hovedet – og der var ingen, der kæmpede. Men så tænkte jeg, at det skal man slet ikke lade sig gå på af. Så jeg blev bare ved med at kæmpe, og selv om jeg brændte nogle gange, så blev jeg bare ved med at komme til skud og skyde. Jeg blev bare ved med at kæmpe – og blev ved og blev ved. Altså, jeg gjorde det bare så godt jeg kunne, for det er jo det eneste man kan. Man kan sige, at jeg faktisk brugte det som en mental øvelse. Og det virkede! I hvert fald for mig. Jeg lavede sådan nogle sætninger inde i hovedet som: *"Jeg er god til håndbold"* – og sådan noget. Så efter kampen tænkte jeg heller ikke, at jeg spillede dårligt, selvom vi tabte så stort. Det plejer jeg ellers at gøre.

Det er lidt sjovt at tænke på, for før jeg begyndte til gruppecoaching, så ville jeg slet ikke have reageret sådan. Jeg ville være gået rigtig meget ned, og så ville jeg også have gået flere dage efter kampen og tænkt på, at jeg havde spillet dårligt og sådan noget. Men nu, så tænker jeg bare på alle de gode ting, jeg gjorde. Og det er ligesom også godt for selvtilliden, for så tænker jeg meget mere positivt. Og det gør også, at jeg TØR at spille håndbold nu. Altså at jeg tør at prøve nogle nye ting og sådan. Og jeg tør også tage chancen og brænde. Det er i hvert fald noget af det, jeg har lært ved at være i den her gruppe.

Når jeg nu tænker over det, så tror jeg, at den der onde cirkel jeg nogle gange kom ind i før i tiden, den har jeg lært at vende. Altså før gruppecoaching, der blev mine tanker om mig selv bare dårligere og dårligere, hvis jeg spillede dårligt. I dag, når jeg tænker: *"Jeg er god til håndbold!"*, så spiller jeg også bedre, og så er det endnu nemmere at tænke det. Og når jeg så tror endnu mere på det, så spiller jeg endnu bedre. Det er altså den gode cirkel. Så nu oplever jeg, at jeg kan vende den onde cirkel til den gode cirkel. Og jo flere gange jeg gør det, jo nemmere bliver det.

Egentlig tror jeg, at jeg har prøvet det før – det der med at vende den dårlige cirkel. Men efter jeg har været i gruppecoaching, så er jeg blevet meget mere KLAR over, hvad det er, jeg gør. Og det er jo det vigtige, tror jeg, for så kan jeg jo BRUGE det aktivt. Og NÅR jeg har *brug* for det. Jeg er blevet meget mere BEVIDST om de strategier, jeg kan bruge – både i håndbold og andre steder.

Man skal blive ved med at kæmpe

Og det er faktisk også en god ting, synes jeg, for det er jo ikke bare håndboldmæssigt, at jeg kan bruge det – altså det med at møde udfordringer på en anden måde. Jeg kan jo også sagtens bruge det i forbindelse med job og sådan noget. Hvis jeg nu en gang bliver fyret for eksempel,

så i stedet for at gå ned over det ligesom mange andre mænd, så kan jeg prøve at se anderledes på det, og ikke lade mig gå så meget på. Altså, jeg er jo stadig den samme person, selvom jeg bliver fyret – eller spiller en mindre god håndboldkamp. *Jeg er jo stadig god til en masse ting!* Og alle fejler jo nogle gange. Og det tror jeg, er vigtigt at tænke sådan – i hvert fald for mig. For selvom du gerne vil vinde hver gang, så skal man også lære at overkomme, hvis du taber. For ALLE kommer ud for nederlag, og hvis du ikke kan håndtere det, så er du ikke så meget værd. Og jeg er helt sikker på, at det er vigtigt at kunne overkomme nederlag psykisk. Det er noget med at give sig god tid, koncentrere sig og tænke, at det er ok. Man skal i hvert fald have en indstilling om, at man stadig godt kan være en vinder, selvom man ACCEPTERER et nederlag. Så længe, man har gjort sit bedste, så er det ok...

Generelt er jeg blevet meget bedre til at tænke positivt, efter jeg har været til gruppecoaching. For nogle gange så kan det godt være lidt hårdt at skulle træne hver dag, især når man er træt efter 8 timer i skole. Men det der med at ændre sin *indstilling* og i stedet tænke: *"Ej, det bliver fedt det her!"* Så bliver det det også tit. Det er lidt ligesom når man skal ud at løbe og ikke rigtig gider. Når jeg først er kommet af sted, så er det fedt, og det hjælper mig rigtig meget at tænke sådan. Det minder mig om, at Reinhard en gang lavede sådan en øvelse, med en af de andre i gruppen. Hun gad ikke rigtig den dag og var rigtig træt og Men så sagde Reinhard, at hun skulle juble lidt og sige, at hun var rigtig glad og sådan. Og det virkede - og det kunne alle vi andre jo også **SE** og **MÆRKE**. Og det har jeg da helt sikkert selv brugt efterfølgende. Den anden dag, da jeg kom hjem fra arbejde, så gad jeg overhovedet ikke at træne. Men så tænkte jeg: *"Nej ok, det bliver fedt, det her, fordi jeg får mig rørt, og så bliver jeg også meget mere frisk bagefter. Og når jeg så skal sove, så er jeg også rigtig træt, og så falder jeg i søvn med det samme."* Og så tænkte jeg også på, hvor god jeg bliver til at spille håndbold, når jeg får styrketrænet. Så på den måde fik jeg også tænkt på, hvad der ville ske EFTER jeg fik trænet. Så jeg prøver VIRKELIG at tænke positivt nu. Hvis der nogle gange lige kommer en dårlig tanke snigende, såsom: *"jeg-gider-ikke-lige..."* så tænker jeg i stedet for: *"JO-jeg-gider-GODT!"* Og så er det meget nemmere at ændre sin tilgang til tingene. Jeg prøver faktisk bare at se fordele i alle ting, og ulemperne forsøger jeg at lave om til noget andet.

Det er lidt ligesom det der med min skade. Nu har jeg jo snart været skadet længe og det går også bedre nu, men der er stadig et stykke vej tilbage. Det at høre, at andre i gruppen også har oplevet noget af det samme, det har betydet meget for mig. Jeg føler mig slet ikke så alene med det hele længere – og det, synes jeg, er en god ting. Og tænke: *"Sådan har jeg det også!"* Eksempelvis var der en, der fortalte, at det var svært at håndtere det med at være skadet, og så begyndte hun at græde. Og jeg vidste lige præcis, hvordan hun følte. *For det er jo virkelig lige til at græde over!* Den der skade – den er bare så irriterende... Men så kan jeg også se, at jeg har udviklet mig, for nu er jeg begyndt at tænke på min skade på en anden måde. Det er en del af mig, som det er lige nu, og så må jeg bare sætte kravene efter det. Altså jeg kan jo ikke spille optimalt, når den er der, men så er der andre ting i mit spil, jeg kan forsøge udvikle imens. Det er jo ikke min skyld, at jeg ikke

spiller så godt i øjeblikket – det er jo på grund af skaden. Det har jeg i al fald tænkt over i forbindelse med coaching – at jeg kan tænke anderledes på det at være skadet og sådan.

Det er også nemmere at genoptræne efter jeg er begyndt til coaching. Jeg har fået en anden tilgang til det i al fald. Det skal jo gøres – selvom det er kedeligt. Og det hjælper jo ikke at blive sur over det, så jeg forsøger bare at lade være med at gå ned på grund af det. Jeg er blevet meget bedre til at *anerkende* min skade. Eller i hvert fald ACCEPTERE den. Sidste år, der prøvede jeg bare at træne den væk, fordi jeg ikke ville erkende den, og så blev det bare værre og værre. Men nu hvor vi har snakket om det at være skadet til gruppecoaching, så er det meget nemmere for mig at acceptere.

Jeg har også tænkt over, at det er rigtig fedt det der med at være blevet meget mere bevidst om udfordringerne – og hvordan jeg reagerer på dem. Det er jo ikke kun i håndbold, at det kan være hårdt nogle gange. Det kan jo også være hårdt at tage en uddannelse og sådan nogle ting, og så ved jeg nu, at jeg kan perspektivere tingene fra mit coachingforløb. Den måde, man kæmper i på håndboldbanen, den kan jeg også bruge i mit hverdagsliv. Man skal bare blive ved med at kæmpe!

Man er selv med til at skabe livet

Jeg har fået rigtig mange gode ting med fra forløbet – både sportsligt og personligt. Jeg kan rigtig godt lide når vi nogle gange har lavet øvelser – det er ligesom om, at det sætter tingene i perspektiv – at jeg ikke kan undgå at tænke over tingene bagefter... En af de sidste gange lavede vi sådan en øvelse, hvor vi skulle skrive positive ting og ord om de andre på nogle små sedler, som vi så skulle klistre fast på dem bagefter. Det var rigtig fedt, at se sig selv sådan udefra, synes jeg. Og samtidig skulle man jo også reflektere over, hvordan de andre havde været i forløbet – og hvilke ændringer, der var sket. Det var en rigtig god måde at afrunde på. Og det var også en god måde at øve sig i at være ærlig – om nogle store personlige ting.

Sedlerne kan jeg bruge som ”positive ord” fremover – altså jeg kan tage dem med mig og tage dem frem af skuffen, hvis jeg får brug for det – eller inden en kamp og sådan... Det er ligesom sådan nogle positive selvord, jeg kan sige til mig selv. Og når jeg læser dem, så tænker jeg: *”Nå ja, det er sådan jeg er!”* For mig har det i hvert fald været godt at skrive dem ned – eller få det sagt højt. *Jeg har ligesom fået sat ord på tankerne.* Også det med hvad andre er gode til – altså få sat ord på de positive ting der er ved andre mennesker, selvom jeg måske var klar over det i forvejen på sådan en ubevidst måde. Nu har jeg REFLEKTERET over det, og så er det meget mere forståeligt.

Den øvelse, der nok har betydet mest for mig – eller som jeg i al fald har bidt mærke i, at HER ændrede der sig noget – var en af de allerførste gange. Reinhard lagde et reb ud på gulvet. I den ene ende var man helt lykkelig og havde ingen stress, og i den anden ende var man helt dårlig og ulykkelig og alt muligt. Så skulle vi stille os der, hvor vi troede – eller syntes – vi var nu. Mange

stillede sig lige over halvvejs – mellem halvvejs og lykkelig. Så sagde Reinhard, at det var da meget sjovt, at vi sådan lige lå på det samme sted nærmest. Så sagde han så: *"Prøv lige at tage et skridt mere til højre"* - det gjorde vi så... *"Og hvordan føles det så nu? Og hvordan har du det nu? Og hvorfor er du mere lykkelig nu?"* spurgte han så. Da jeg så begyndte at tænke over det – og sige det HØJT – så var jeg lidt mere lykkelig på en eller anden måde - og lidt mere glad. Fordi jeg havde sagt de der ting, der skulle til for det... Jeg fandt ud af, at det hele alligevel ikke var så slemt på en eller anden måde. Så opdagede jeg, at det betød meget, hvordan man tænkte – altså positivt eller negativt – at man selv er med til at påvirke det.

Jeg er begyndt at reflektere mere, synes jeg – også over mine succeser. For eksempel spillede vi kamp den anden dag, og der havde jeg lavet nogle visualiseringsøvelser aftenen inden. Og så spillede jeg faktisk ret godt – og det tænkte jeg så på bagefter. Så nu ved jeg, at visualisering i al fald er et mentalt redskab, som jeg kan bruge og få succes med. Og jeg har også tænkt over, at det var rigtig godt, at jeg fik 10 i dansk stil den anden dag. Jeg havde arbejdet rigtig hårdt med den, og så gav det et godt resultat. Det var ligesom bare "wauw" jeg kunne godt, og det betyder meget mere for mig end de 12-taller, jeg fik i folkeskolen, for det var helt vildt nemt den gang. Nu skal jeg virkelig knokle for det, og derfor betyder det meget mere for mig – det giver mere MENING! Men på den anden side havde det også været ok at få en dårlig karakter, hvis jeg ikke havde arbejdet hårdt. Det er ligesom med håndbold – hvis vi taber, fordi vi har spillet dårligt, så er det ok at være sur på sig selv. Men hvis man taber, men man har gjort sit bedste og spillet godt, så er det ok. Jeg tror, at det handler meget om de krav, jeg sætter til mig selv. Nogle gange lægger jeg et vist pres, som jeg forsøger at leve op til. Eksempelvis er det ok at få 02 i dansk stil, hvis man nu har misforstået emnet. Men hvis jeg fik 02, fordi jeg havde lallet, så vil jeg blive helt vild sur på mig selv. Så jeg har i hvert fald nogle forventninger til mig selv, men samtidig er det også det, der gør, at jeg bliver bedre og bedre – også som håndboldspiller.

Der var en dag til coaching, hvor jeg skulle give min version af en rigtig god dag – og en god træning. Og det gik op for mig, at man SELV skulle gøre noget, for at det blev en god træning og dag. Jeg er blevet bevidst om, at hvis man SELV er positiv og har den rette indstilling, så bliver folk omkring en også positive. Det har jeg brugt mange gange til træning efterfølgende, og det virker virkelig! Jeg bruger det også i andre situationer. Eksempelvis hvis jeg ikke gider lave lektier eller sådan noget. Så tænker jeg bare: *"Det bliver fedt at lære noget nyt og fordybe sig i det og det emne."* Og sådan er det generelt, tror jeg. For når man alligevel skal gøre tingene, så kan man så godt gøre det ordentligt – og fordybe sig i dem. Det er jo også det, vi gør, når vi er til coaching. Vi styrer jo selv samtaleemnerne og processen rigtig meget, og så bliver man også meget mere motiveret til at deltage. Det bliver ligesom i ens egen interesse. Det er jo ligesom om, man selv bliver nødt til at tage AKTION for at det skal være spændende og sådan. Det har jeg virkelig været glad for at lære – at se positivt på tingene og selv gøre noget AKTIVT. Det er en måde at være med til at skabe omgivelserne på – skabe sig selv på!

At være i nuet

Det jeg elsker ved at spille håndbold er, at jeg ikke behøves at tænke på andet. Jeg lever mig altid HELT ind i det, når vi spiller kamp. Jeg koncentrerer mig KUN om at spille, og så glemmer jeg alle de problemer, der ellers er uden for banen. Og når kampen så er overstået, så kan jeg se med nye øjne på de problemer, jeg har med min ekskæreste og sådan.

Det med at være i nuet, det har jeg først lært nu via gruppecoaching. Det er virkelig væsentligt for mig. Det har også hjulpet mig rigtig meget i forhold til det med at flytte tilbage til København, for jeg savner dem fra college rigtig meget. Men nu tænker jeg på det, på en hel anden måde. At det var nogle fede oplevelser den gang, men nu er jeg HER. Jeg har sådan en sætning, jeg siger til mig selv, når jeg kommer til at savne de gamle venner. Så tænker jeg: *"Jeg skal leve i nuet!"* Og så bare gå i gang med at lave et eller andet, for så behøves man ikke at tænke på det mere – det er en rigtig god ting.

Og det med at være i nuet, det gør det også meget nemmere at holde fokus. Eksempelvis i timerne har jeg nogle gange haft svært ved at koncentrere mig på grund af min nakke. Så en dag i en matematiktime tænkte jeg, at jeg SKULLE holde fokus, og ikke bare lægge mig til at sove. Så lyttede jeg efter, hvad læreren sagde og forsøgte at lære det. Og så FOKUSEREDE jeg på at lære det, for så tænkte jeg slet ikke over, hvor ondt jeg egentligt havde. Og samtidig lærte jeg jo også dagens lektie meget nemmere, fordi jeg virkelig forsøgte at forstå det. Så ved at holde fokus på matematikken, så kunne jeg ignorere min smerte. Og det er helt sikkert noget, jeg har lært gennem coachingen, for inden da kunne jeg ikke have gjort det. Det er virkelig blevet KLART for mig, hvor vigtigt det er at være i nuet og holde fokus. Det er ligesom det der med at gøre EN ting af gangen. Selvom jeg har mange bolde i luften på en gang, så kan jeg kun færdiggøre en ting af gangen. I stedet for at tænke på alt det jeg skal nå, så gør jeg det færdigt, jeg er i gang med, og så tager jeg næste opgave bagefter – men sådan så det altså ikke ud før gruppecoachingforløbet. Og for mig er det også noget med at leve i nuet, at tænke på den måde. Generelt er jeg blevet meget bedre til at overskue tingene – altså lave dem, når jeg har tid. Hvis jeg har fri søndag eftermiddag, så laver jeg lektier, selvom de først skal laves til senere i ugen. Det kunne jeg ikke finde på at gøre før.

Det har også hjulpet mig, at jeg har hørt, hvordan nogle af de andre i gruppen håndterer stressede perioder. Og jeg har også lært, at det er meget nemmere at overskue tingene, når jeg skriver tingene ned på papir eller i en kalender – så er der meget mere struktur over dagen. Tidligere lå det hele bare i en rodekasse inde i mit hoved. Nu hvor jeg bruger sedlerne, så ligger de i en "skuffe", hvor der er styr på dem! Når jeg ved, at det er skrevet ned, så behøves jeg jo ikke at gå og huske på det, så kan jeg bare koncentrere mig om at være i nuet. Førhen gik jeg ofte og tænkte på alle mulige andre ting, og så levede jeg ligesom i fremtiden. Eller når jeg tænkte tilbage i tiden, så levede jeg i datiden. Men jeg har fundet ud af, at jeg i virkeligheden har det sjovest, når jeg lever i **NUTIDEN**.

Opsummering – Allan fortæller

Der er ingen tvivl om, at Allan oplever, at han har fået mange færdigheder med sig fra gruppe-coaching-interventionerne. Han har reflekteret meget over de valg, han selv har indflydelse på. Eksempelvis nævner han flere gange, at han *selv* kan påvirke situationen ved at have den rette indstilling.

Allan er overbevidst om, at han via interventionen har fået nye perspektiver til at leve sit liv efter. Han siger, at han på grund af gruppens samtaler har fået flere *handlestrategier*. Samtidig har han reflekteret over, at det er vigtigt at holde fast i sig selv. For ham er det for eksempel vigtigt at forholde sig til både sit idræts- og hverdagsliv. Han giver eksempler på, at de mentale redskaber, han kan bruge i sporten, dem kan han også overføre til andre dele af livet.

Det har stor indflydelse på Allans liv, at han er langtidsskadet. I forbindelse med den narrative gruppecoaching har han formået at ændre sin indstilling til selve skaden. Den *påvirker* ham – men den *er* ikke ham. I narrativ terapi kalder man denne forandring for en eksternalisering (White, 2006, 2007), fordi problemet (skaden) adskilles fra personen (Allan).

At være i *nuet* er blevet centralt for Allan – i hele hans måde at leve på. Han beskriver det at være i *nuet* som flere ting. For det første er det en metode til at bevare *fokus* – både i skolen og på håndboldbanen. For det andet kan det hjælpe ham med at ”*fortrænge*” nakkesmerterne, som han ind imellem lider af. For det tredje beskriver han det at være i nuet som at *være til stede* i den situation, han nu en gang er placeret i og nyde den ved at være nærværende. Sidst – men væsentligt – så beskriver han en episode fra gruppecoachingen, hvor han oplever det som Gendlin (ref. i Engel, 2006) kalder for en *følt fornemmelse*. Da Line fortæller om hendes skade, mærker Allan kropsligt, hvordan det påvirker ham. Han har svært ved at sætte ord på oplevelsen, men i interviewsituationen var vi ikke i tvivl om, at det havde en stor betydning for ham. Line formodede med sin fortælling at sætte nogle ord på Allans implicitte viden, der for ham var forankret i kroppen.

Delkonklusion - Enkeltcase analyse – Fortællingerne

Vi har i dette kapitel fremlagt resultaterne af vores enkelt-case-analyser. De tre fortællinger er resultatet af vores narrative analyse. Vi har valgt at fremlægge tre fortællinger, selvom vi havde seks interviewpersoner i alt. Fortællingerne er fremlagt som individuelle historier, der er dannet ud fra interviewpersonernes egne ord og talemåder.

Analyserne har klarlagt nogle tydelige tendenser i forhold til idrætsudøvernes oplevelser af gruppecoachingforløbet. Eksempelvis nævner alle seks informanter, at de er blevet klogere på sig selv – og andre. De bruger forskellige ord, men essensen er, at de via samtalerne i gruppen har fået nye perspektiver på deres eget liv, ved at lytte til de andres historier samt modtage feedback på deres egne. En anden tendens er, at informanterne alle inddrager sporten som værende en vigtig del af deres identitet. De iscenesætter sig selv via sporten. Det skal dog pointeres, at vi som interviewere har haft indflydelse på denne selvfremsstilling. Vores interviewguide – og dermed fokus – har netop været på deres hverdags- og idrætsliv, hvorfor informanterne naturligvis svarer i denne kontekst. Et tredje fremtrædende element er, at alle informanter taler positivt om det at få italesat de udfordringer, de har i forhold til deres sport og hverdag. Den oplevelse af samhørighed det giver i gruppen at vide, at hver enkelt ikke er alene om sine problemer angiver de som værende betydningsfuld. De er glade for at vide, at andre eliteidrætsudøvere også møder tilsvarende udfordringer som dem selv. Dermed føler udøverne sig ikke isolerede i forhold til deres konkrete problemstillinger. De får via fællesskabet mulighed for at skabe alternative selvfortællinger. For det fjerde viser analyserne, at social *meningsskabelse* involverer mere end en person. Den sociale meningsskabelse, der er sket i gruppen, er et resultat af de forhandlinger, som gruppemedlemmerne har haft i løbet af sessionerne.

Selvom vores narrative analyse er en krævende metode, mener vi, at den har været berigende og oplysende at benytte i forbindelse med analysen og dannelsen af de nye fortællinger. Trods metodens fokus på helhed og den oprindelige identitet, så vil vi selvfølgelig pointere, at ingen metode er perfekt – og ingen metode er velegnet til alle situationer.

Vi synes selv, at fortællingerne er vellykkede i forhold til læsevenlighed, fortællingernes poetiske nerve samt at læseren får indsigt i informanternes læringsprocesser og læringsudbytte. Det er derfor vores håb, at læseren nu har fået et indlevende syn på de tre udøvere.

Hvor vi i dette kapitel har koncentreret os om enkelt-case-analyser, vil vi i næste kapitel fokusere på cross-case-analyser af interviewmaterialet. Det giver os mulighed for at bevæge os fra det unikke til det mere generelle. I cross-case-analyserne vil vi fremlægge nogle af de oplevelser og erfaringer, der er gået igennem flere af vores interviews. Hvor vi tidligere kun har fremlagt tre enkelt-cases kommer alle interviewene i spil i cross-case-analyserne.

Kapitel 6

Cross-case-analyse

Vi vil nu foretage en sammenligning af datamaterialet ved hjælp af en cross-case-analyse. Det gør vi med henblik på at nå frem til resultater, der rækker ud over dem fra de individuelle enkeltcases. Formålet med denne ekstra analyse er at beskrive de oplevelser og erfaringer eliteudøverne har haft ved at være en del af interventionen, samt at få en forståelse af den udvikling, de har gennemgået i processen. Den teoretiske basis er – ligesom ved enkeltcase-analysen – de præsenterede teorier om narrativ gruppecoaching, som giver os mulighed for at lave *analytisk generalisering* (Miles, 1994a; Stelter, 1995).

Vi ønsker at undersøge, om der er oplevelser, der går på tværs af informanternes udsagn. Ved at bruge cross-case-analyse kan vi undersøge, om der er temaer, som informanterne føler sig knyttet til. Enkelt-case-analysen fremlagde det unikke, og nu ønsker vi at undersøge, om der er generelle gennemgående træk i interviewene (Miles, 1994a, 1994b).

I cross-case-analyserne benytter vi os ikke blot af de fremlagte fortællinger, men inddrager samtlige af de foretagne interviews med de seks informanter, da de netop alle har relevante erfaringer at viderebringe i forhold til specialets problemstilling. Alle 11 interviews er blevet analyseret ud fra de første fire ud af de fem stadier i vores fremlagte fænomenologiske analysemetode. Derfor mener vi ikke, at det er problematisk at inddrage dem i cross-case-analyserne, da vi på den baggrund har et godt kendskab til informanterne. Det er vigtigt at pointere, at vi ikke har lavet en kodning af interviewtranskriptionerne, da vi allerede har lavet matrix af ud fra de 11 interviews. Desuden ønsker vi ikke at lægge en skabelon med forudbestemte ord ned over interviewpersonerne. Derfor er denne cross-case-analyse ikke udarbejdet ud fra "normale" parametre. Derimod er den et resultat af vores omfattende arbejde med fænomenologisk analyse, der fremlægger mulighederne for os.

Cross-case-analysen er delt op i to afsnit. Det første fokuserer på deltagerens oplevelse af at være en del af en gruppe og hvad dette har haft af betydninger i interventionen. Det er i det første afsnit, vi undersøger den narrative gruppecoachings potentiale som sportspsykologisk interventionsmulighed. I det andet afsnit fremlægger vi det, som vi finder er en særlig interessant pointe i undersøgelsen, nemlig at udøverne har fået mentale færdigheder med fra interventionen, som ikke var forventet.

At være en del af en gruppe

En af de ting, vi bemærkede i analysen, var, at alle informanterne beskrev det, at være en del af en gruppe var betydningsfuldt for dem. Det syntes vi var interessant, og vi vil i dette afsnit analysere den del af interventionen, der vedrører det sociale aspekt, som udøverne har italesat i interviewene. Som tidligere skrevet bygger den benyttede coachingstrategi på at skabe nye meninger, ny læring og nye narrativer hos deltagerne. Som redegjort for tidligere er vores optik i høj grad inspireret af det socialkonstruktionistiske perspektiv. Konkret betyder det her, at vi vil fremlægge eksempler på, hvad det betyder for udøverne af være en del af en gruppe.

Niels fortæller:

"Hvis jeg nu havde siddet med en coach alene, tror jeg, det havde været på samme måde, men så tror jeg kun, jeg var blevet klogere på mig selv og ikke blevet klogere på, hvad andre gør – og det var noget af det, jeg synes var bedst ved det her forløb. At man hører det fra andres side, og også hvordan de ville klare samme problemer, og hvad de var igennem i deres sportsgrene, og på den måde ku' overføre det til sig selv og deraf blive klogere på, hvad man egentlig selv lavede af fejl, og hvad man selv lavede af gode ting ... Jeg tror, at man tænker lidt mere over de enkelte episoder, fordi man hører det fra andre osse, og man er igennem det fra flere vinkler. Både fra de andre og fra én selv – og mange af os har haft de samme problemer, når det var. Det har KLART været det mest positive for mig i hvert fald i det her forløb."

(Niels fortæller, *At blive klogere på andre og sig selv*)

Niels fortæller her om den betydning, det har for ham, at han udvikler en ny forståelse af sine handlemuligheder i svære situationer. Ved at lytte til de andre udøvers perspektiver, får han et nyt syn på sin egen livsverden. Som Stelter (2010a) udtrykker det: ... *new understanding and shaping of new realities takes place in a process of co-creation between coach and coachees* (p. 7). Eksemplet understreger betydningen af, at der har været tale om gruppecoaching og ikke individuel coaching. Vi kan ikke udelukke, at der ikke ville være sket en forandring i Niels' tankegang ved en individuel coaching. Vi kan derimod udelukke, at han ved en individuel coaching ville have fået muligheden for at opleve den betydning gruppen har haft for ham. Andre eksempler på gruppens betydning kan eksempelvis ses i følgende eksempler: ”*Og selvom jeg godt vidste det i forvejen, så fik jeg det nemmere ind under huden, da jeg hørte en anden fortælle det. Og det kan jeg helt sikkert bruge!*” (Frank fortæller, *Det er vigtigt at holde fokus*). Franks udtalelse er et eksempel på den betydning *ekstern bevidning* (White, 2006a; Stelter, 2010a) har på den enkelte i gruppen. Det at høre andre fortælle om oplevelser, han selv kender til, har påvirket ham dybt (impact). Oplevelsen med *ekstern bevidning* i gruppecoaching har sandsynligvis været kraftigt medvirkende til, at Frank har følt sig som en del af gruppen (Stelter, 2010a). Vi vil derfor gerne understrege, at den særlige måde at arbejde med *ekstern bevidning* i narrativ gruppecoaching, som er fremlagt her, har vist sig at være en særdeles frugtbar metode – både set fra vores synspunkt men også fra udøverne, der fremhævede det igen og igen.

Situeret læring

I: ”Det var mest det at jeg ku’ dele noget med andre

F: og så få respons på det?

I: ja osse at få respons, fordi hvis det var at Reinhard for eksempel stillede et spørgsmål og man så svarede, så stillede han hele tiden ind til det, sådan så man li’ som hele tiden virkelig sku’ tænke over, hvordan man virkelig havde det, med det han spurgte om.” (Karen, 1. interview, p. 4, l. 15ff)

Udsagnet vidner om, at gruppen har haft en stor indflydelse på Karens udbytte af interventionen. Yderligere viser udsagnet betydningen af Lave & Wengers (2003) begreb *situeret læring*. I en situeret tilgang er læring nemlig ikke noget, som finder sted i et indre psykisk rum med en internalisering og lagring af viden. Læringen sker derimod gennem *deltagelse i social praksis*. Dermed defineres læring relationelt som personers forandrede deltagelse i en forandrende social praksis. Eller som Karen udtrykker det ”*at dele noget med andre*”. Line fortæller ligeledes om hendes oplevelse af at være en del af en gruppe, og det at der hurtigt skete store forandringer i gruppens samhørighed. Som hun formulerer det:

“...og bare det der med, at man hører om, hvordan de andre gør og (,) når de er presset og

... *Hvad de - altså hvad de synes, der er store problemer - og sådan...*" (Line, 1. Interview, p. 8, l. 28ff).

Lave & Wenger (2003) introducerer to begreber i deres situeret læringstilgang, som er væsentlige at forholde sig til, når vi vil undersøge gruppens betydning for udøvernes læringsudbytte. For det første benytter de begrebet *legitim perifer deltagelse*, der kan bruges til at analysere relationerne gruppemedlemmerne imellem. Lave & Wenger (ibid.) benytter begrebet til at forklare den funktion, som nyankomne subjekter, der støder til en eksisterende gruppe, kan have i gruppen. Vi mener dog, at begrebet *legitim perifer deltagelse* kan bruges til at beskrive alle udøvere. Det skyldes, at gruppen i starten af interventionen først skal finde sin egne ben at stå på – de er så at sige alle "nyankomne subjekter". Det andet begreb fra Lave & Wenger (ibid.), som vi gør brug af, er *praksisfællesskab*. *Praksisfællesskabet* beskriver subjekters deltagelse i handlingssystemer, hvor deltagerne deler en fælles forståelse af, hvad de gør, og hvad det betyder for deres liv og for fællesskabet. Det at udøvere kan lære af hinandens historier åbner op for, at de opnår fuld deltagelse i det praksisfællesskab, som gruppen etablerer. Et godt eksempel på det, er den betydning gruppen får for Peters læringsudbytte:

"Det synes jeg har været meget godt. Osse fordi man kan lære af hvad de andre har gjort i visse situationer så man kan overføre til det. Hvis jeg for eksempel kommer ud for en lignende situation kan jeg tænke: "Nåmen, det var det [Niels] gjorde" og det virkede godt. Det ku' være jeg sku' gøre det samme." (Peter, 2. Interview, p. 15, l. 3ff)

Peter beskriver her, at han kan bruge den viden, han har opnået ved at være en del af *praksisfællesskabet*. Det kan siges, at han via de øgede handlemuligheder, han har fået tilbudt fra gruppen, bliver motiveret til at blive i *praksisfællesskabet*. Det bliver med andre ord meningsfuldt for Peter at være en del af coachinggruppen.

Meningsskabelse i en social kontekst

I analysen fandt vi mange eksempler på, hvordan udøvere undervejs ved at bruge hinanden som sparringspartnere, hver for sig får arbejdet sig frem mod nye meninger – og dermed et nyt syn på sig selv og andre. Franks fortælling handler som tidligere skrevet meget om hans forhold til vægt, da det har stor betydning i hans idrætsgren – og dermed for hans identitetsdannelse.

"Den anden dag snakkede vi i gruppen om, at jeg skulle tabe mig, og de andre gav mig en rigtig god reaktion. De synes, det var lidt specielt, når jeg skulle ud og gøre det der. Og de sagde: "Årh, det ville jeg aldrig kunne!". Og det synes jeg - det giver mig lidt selvtillid, og jeg ved, at jeg helt sikkert vil huske på det, næste gang jeg skal ud at tabe mig." (Frank fortæller, *Jeg kommer altid ned i vægt*)

Eksemplet viser den socialkonstruktionistiske tilgang til virkelighedsopfattelse – at det er en

proces, der skabes på baggrund af den sociale og sproglige samtale (Gergen, 2010). Netop samtaler om *mening* er, ifølge Stelter (2010a), en af de centrale aspekter i coaching. Frank oplever, at der i løbet af coachingprocessen sker en ændring i hans forhold til vægttab. Det at høre de andre fortælle, at de synes han er sej, når han taber sig, betyder, at Frank føler anderledes for væggtabssituationen. At de ydermere kommenter, at det at tabe sig viser, at Frank ofrer sig for sporten, giver ham tydeligvis en stolthed og selvtillid, som han kan bruge i fremtidige situationer.

Franks udsagn er desuden et tydeligt eksempel på hvordan *ekstern bevidning* som metode, har stor betydning (White, 2006a; Stelter, 2010a) i den narrative coaching. Episoden viser, at gruppen gav Frank og hans opfattelse af situationen omkring hans væggtab stor opmærksomhed. Han fik på den måde social støtte fra de andre gruppemedlemmer. Gruppen har dermed været med til at konstruere nye løsninger for Frank. Desuden bliver det at ofre sig for sin sport undervejs i gruppens samtale om Franks væggtabskamp italesat til at være en positiv social værdi (Stelter, 2010; Anderson, 2007b). Ved at have *eksterne vidner* får Frank dermed mulighed for at "blive en anden". På den måde kan han tage sit liv op til revision. Han har med andre ord fået mulighed for at omskabe sin identitet.

Det fremgår ligeledes af enkeltcase-analyserne, at samtlige udøvere føler sig som et værdifuldt medlem af gruppen (Berliner & Refsby, 2004). De nævner alle sammen – uden at blive spurgt direkte – at det har været vigtigt for dem, at de har fået taletid, og at der har været et rum, hvor der blev lyttet til dem. Line siger på et tidspunkt:

"Jamen, det har bare været det der med, at man ikke har været så mange og man har siddet i en lille gruppe og - snakket sammen. Og man er blevet HØRT - altså at der er nogle, der har lyttet til en - og man har lyttet til nogle andre, og sådan noget." (Line, 2. interview, p. 12 l. 27f).

Senere i interviewet siger hun:

"Men det er da bare fedt at lytte til andre og høre, hvad de gør og - hvordan de har det og sådan noget... Og så måske bruge noget af det selv..." (Line, 2. interview, p. 13 l. 17).

At der har været mulighed for i samspil med andre ligeværdige personer at udveksle erfaringer og konstruere løsninger, håb og sociale værdier har haft stor betydning for udøverne. Eksempelvis har de i den ene gruppe talt en del om det at være skadet. Allan har eksempelvis fået mulighed for at tilføje et nyt plot i hans selvfortælling. Han siger:

"Det at høre, at andre i gruppen også har oplevet noget af det samme, det har betydet meget for mig. Jeg føler mig slet ikke så alene med det hele længere – og det, synes jeg, er en

god ting. Og tænke: "Sådan har jeg det også!" (Allan fortæller, Man skal blive ved med at kæmpe)

Vi mener, at Allans eksempel vidner om, at på at udøverne har fået nye muligheder for at skabe deres egen selvfortællinger. De nye perspektiver og den nye viden er med til at udvikle udøvernes syn på dem selv og andre. Muligvis bliver de endda udfoldet gennem de nye narrativer, der er blevet formet og skabt i coachingprocessen.

Nye dagsordner kommer til syne

Collaborative terapi, der er udviklet af Harlene Anderson (2007b) kan kaste yderligere lys over at samtlige udøvere nævner, at gruppen har stor betydning for deres oplevelse af interventionen. Det handler om dialog. Anderson (2007a, 2007b) beskriver hvilken betydning dialogen i terapi har. Hun mener, at terapeuten skal søge klientens perspektiv ved at være lyttende, indfølelse og ikke mindst åben over for nye fortællinger. I stedet for en en-vejs-lærings-situation skal der altså skabes en gensidig læringssituation, hvor både klient og terapeut lærer – via dialogen. I forhold til specialets undersøgelse, betyder det, at alle i gruppen – udøvere og coach – har betydning for den fælles udvikling af viden og mening. Anderson (2007b) skriver:

"This begins the more noticeable dynamic dialogical process: a two-way process that involves a back-and-forth, give-and-take, in-there-together connection and activity which people talk with, not to, each other. In this kind of conversation and relationship all members develop a sense of belonging." (p. 47f.).

Netop grupperelationen og dens betydning for samtalerne giver udøverne et rum til refleksion. Det giver dem mulighed for at afprøve mulige handlingsscenarier. De får et rum, hvor de kan sige deres overvejelser højt, og hvor de kan få feedback på deres tanker, før de afprøver eventuelle nye handlingsstrategier i virkeligheden. Derfor giver rummet mulighed for identitetsudvikling, da udøverne oplever nye handlemønstre, de kan bringe med ud i deres hverdags- og idrætsliv – eller for den sags skyld lade være med at bruge (ibid.). Man kan sige, at udøverne får skabt nogle nye potentielle dagsordner. Allan fortæller for eksempel om de andre gruppemedlemmers betydning for hans egen refleksion samt det at have et rum, hvor han kan sige sine tanker højt:

"Og når jeg læser dem, så tænker jeg: "Nå ja, det er sådan jeg er!" For mig har det i hvert fald været godt at skrive dem ned – eller få det sagt højt. Jeg har ligesom fået sat ord på tankerne. Også det med hvad andre er gode til – altså få sat ord på de positive ting der er ved andre mennesker, selvom jeg måske var klar over det i forvejen på sådan en ubevidst måde. Nu har jeg REFLEKTERET over det, og så er det meget mere forståeligt."
(Allan fortæller, Man er selv med til at skabe livet)

Allan oplever, at han opnår nye handlemuligheder i sit liv ved at sætte ord på implicit viden. Som Harry Goolishian (ref. i: Anderson 2007a) skriver: "*I never know what I mean until I say it.*" (p. 39). Det at udøverne har fået mulighed for at sætte ord på deres tanker – bevidste såvel som ubevidste – er netop det som coaching, ifølge Stelter (2007), kan. "*Coaching can overcome the implicit*" (p. 194), og dermed skabe nye dagsordner.

Karen taler ligeledes om nye dagsordner. Hun beskriver, hvordan coaching-interventionen blandt andet har været med til at ændre hendes indstilling til at være mere positiv:

"Og det har jeg bare tænkt helt vildt meget over siden. Og nu – hver gang jeg sidder og laver noget, så tænker jeg så'n altså: 'Jeg får noget ud af det- agtigt' uanset hvad (...) og så bare se positivt på tingene i stedet for bare at gøre det til noget, det ikke er. Så det var sådan DET, jeg fik ud af den coachingtime." (Karen, 1. interview, p. 5, l. 31)

For Karen bliver det en ny handlemulighed at se positivt på tingene. Som hun beskriver, er det en proces, der foregår i fællesskab med gruppen og coachen. De konstruerer nye meningsfulde handlemuligheder sammen på samme måde som Anderson (2007b) redegør for i Collaborative therapy – og til dels Lave & Wenger (2003) i deres situerede læringstilgang. Den nye handlingsmulighed er ikke bare et resultat eller et produkt af det fælles møde, men "*... it continually emerges throughout the duration of the encounter while at the same time informing it and continuing afterwards...*" (Anderson 2007b). Vi mener, at coachingsamtalerne vil blive et springbræt til fremtidige udfoldelser af nye meningsfulde handlemuligheder for udøverne – også uden for grupperummet.

Vi er alle eksperter

I forbindelse med udarbejdelsen af interviewguiden tænkte vi over, om udøverne kunne bruge hinandens praktiske viden i forhold til deres sport, da de er fra mange forskellige idrætsgrene. Uden at vi har spurgt direkte ind til det, har analyserne vist, at samtlige interviewpersoner nævner dette aspekt af interventionen. Udøverne er positivt overraskede over, hvor meget deres problemstillinger ligner hinanden, og hvordan de kan lære af hinandens eksempler. Ved at lytte til hinandens eksempler på, hvordan de tackler forskellige problemstillinger, har de alle opnået ny meningsfuld viden. Som Frank siger: "*Det har været fedt at få noget fra andre sportsgrene. Det var også det jeg bed mærke i i begyndelsen. At man kunne bruge hinandens elementer på sig selv.*" (Frank fortæller, *Jeg tager noget med fra de andre*). Coachinggruppen har med andre ord formået at skabe et fælles udgangspunkt at tale ud fra. I vores konkrete eksempel, kan det siges, at det er lykkedes coachen at gøre sporten til det fælles udgangspunkt.

"... jeg kan faktisk huske, at vi skulle sådan... sådan præsentere os. Altså sådan fortælle hvem vi var, hvorfor vi lavede atletik (,) eller den sport vi lavede, og hvad vi lavede og sådan noget. Og fortælle lidt om os selv. Det var meget sådan bare en præsentation af hinanden og..." (Line, 1. interview, p. 3, l. 35f).

Trods deres forskellige idrætsgrene, så har de alle det til fælles, at de møder udfordringer i deres respektive sportsgrene, som de andre i gruppen kan nikke genkendende til. Peter taler netop om de udfordringer og succeser, som alle medlemmerne i gruppen kender til fra deres eget liv, og hvordan de håndterer dem. Peters konklusion er: *"Andres erfaringer - det tror jeg er meget godt..."* (Peter, 1. interview, p. 5, l. 42). At de alle bruger meget tid på sport, uddyber han senere:

"... Også fordi de er jo alle sammen eliteudøvere - så, så de er jo vant til det, som jeg oplever - som jeg også er vant til i MIN hverdag... Og har nogenlunde de samme problemer, som jeg har."

(Peter, 1. interview, p. 6, l. 9)

Peters måde at fortælle om gruppens sammensætning – og dens betydning for ham – er gennemgående for alle seks interviewpersoner. Men det er egentligt meget interessant at de samme træk kan findes i Deans (1998) omtale af andre interventioner med helt andre fokusemner. Det kan være HIV/Aids, det kan være alkohol. Vi mener derfor, at vores elitesportsudøvere i deres måde at bruge gruppen på som sådan ikke adskiller sig fra andre lignende samtalegrupper.

Det betyder, at trods de forskellige sportsgrene, så har gruppen *noget* at tale ud fra – det fælles udgangspunkt. Dette *noget*, som her er sporten, bliver deres fælles reference, det de skaber deres fælles forståelse ud fra (Lave & Wenger, 2002). Så længe sporten er udgangspunkt for deres samtaler, så er andre parametre som for eksempel køn eller sportsgrenenes forskellige udfordringer (og måske også alder) ligegyldige. Selv om svømmerne ikke kender til vægttab, så kan de godt sætte sig ind i problemstillingen, netop fordi det er en del af det at forberede sig til en performance, svarende til det at svømmerne skal træne ekstra mange timer imellem de store mesterskaber.

En anden vigtig pointe er, at udøverne i interventionen har erkendt – og anerkendt – at deres mening kun er én ud af mange mulige. Det matcher Stelters teori om meningsskabelse (Stelter, 2007). De siger videre i interviewene, at det at være åben og nysgerrig overfor andres syn på verden fra andre perspektiver har været med til at skabe alternative handlemuligheder for dem. Det kan vi sammentænke med Stelter, der siger at:

"The views of other persons should inspire an individual's personal or professional growth. This would enable all members of a social group or organisation to grow and mature in their perception of the world and ideally come to a form of agreement or acknowledgement of differences." (Stelter, 2010a, p. 12).

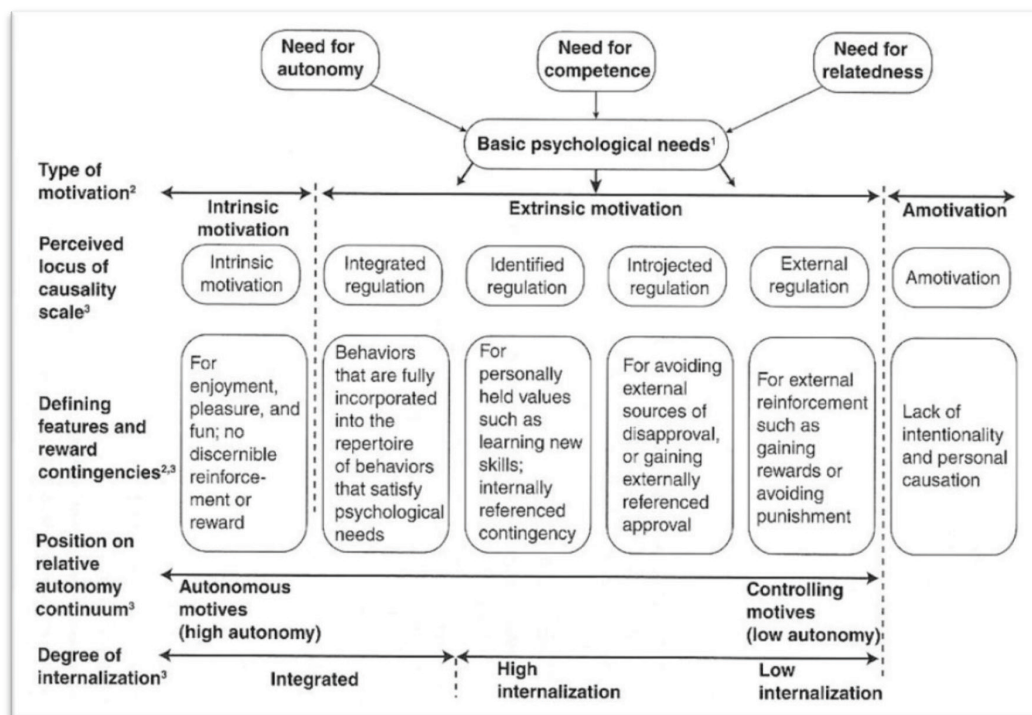
Stelter kalder det at vokse, og det er det der også sker for udøverne i gruppen, når de taler om ændre adfærd og tankegang i forhold til udfordringer i hverdagen. Deres identitet vokser på baggrund af deres samtaler i gruppecoachingen. Der sker en videreudvikling af deres identitet.

For at opsummere, så viser resultaterne af interventionsstrategien således, at der for sportssykologien altså er betydelige gevinster ved at bruge narrativ gruppecoaching. For os er det derfor en nærliggende at opfordre til at sportssykologien i betydelig højere grad inddrager et divergerende antal psykologiske tilgange – og narrativ gruppecoaching er altså en oplagt mulighed.

Ovenstående åbner altså for at nye muligheder for en mere konstruktiv tilgang til coaching i sportens verden. Essensen er, at alle deltagere bør betragtes som eksperter i deres eget liv. Coachen er med andre ord ikke ekspert, han/hun er en medskabende af udøvernes identitetsudvikling. Udviklingsprocessen understøttes ved at coachen lytter til deltagerne, tager udøverne seriøst og stiller indgående spørgsmål (Anderson, 2007b; Stelter, 2010a).

Motivation – set i lyset af Self Determination Theory

I dette afsnit ser vi på gruppeaspektet som værende motivationsskabende for udøverne i deres hverdags- og idrætsliv. Vi benytter i den forbindelse Ryan & Deci (2000) *Self Determination Theory* (SDT). SDT er en metateori om menneskelig motivation, som beskæftiger sig med personers udvikling, og hvordan de fungerer i sociale sammenhænge. SDT anerkender spontanitet og indre motiverede aktiviteter. Ydermere præciser den, de basale psykologiske behov, der enten øger eller svækker motivationen (Hagger et al., 2007). Den skelner imellem *amotivation*, *ydre* (extrinsic) *motivation* og *indre* (intrinsic) *motivation*. Vi ønsker her at fokusere specielt på den *indre motivation*, som (jf. figur 2) er den højeste opnåelige form for motivation.



Figur 4 - Denne model illustrerer self-determination teorien og dens tilhørende motivationsformer (Hagger et al., 2007, p. 8).

Indre motivation

Indre motivation defineres af Ryan og Deci (1985) som: "... the energy source that is central to the active nature of the organism." (p. 11). For at være indre motiveret: "... a person must also feel free from pressures, such as rewards or contingencies" (p. 29) og endelig: "The rewards are inherent in the activity, and even though there may be secondary gains, the primary motivators are the spontaneous, internal experiences that accompany the behaviour." (p. 11). At have indre motivation i forhold til en given handling er en egenskab, som ligger potentielt i individet, men som helt grundlæggende er afhængig af vedkommendes oplevelse af kompetence, autonomi samt tilhørsforhold. Det medfører, at for at opleve indre motivation i forhold til en situation skal en udøver (jf. figur 2) have oplevelsen af (1) kompetenthed – i forhold til den sociale kontekst (2) Autonomi – forstået som frivillighed i forbindelse med aktiviteten, og at udøveren har afgørende indflydelse på de valg der foretages og (3) Tilhørsforhold – i form af en tryk og sikker "base" omkring sig, hvor der opleves sikre relationer til andre, og han/hun dermed tør udfordre sig selv mere (ibid.; Hagger et al., 2007).

Motivation - oplevelsen af kompetenthed og handlemuligheder

I gruppecoachingens samskabende praksis har udøverne afprøvet forskellige handlingsscenerier og fået konstruktiv feedback derpå. Udøverne har efter vores opfattelse i flere henseender opnået en øget (indre) motivation til at fortsætte eller ændre deres handlingsstrategier i forhold til både deres hverdags- og idrætsliv. Årsagen til at den *indre motivation* er eftertragtet for vores udøvere – som for alle andre individer – er, at indre motiverede aktiviteter giver tilfredshed og en indre positiv oplevelse, der er en belønning i sig selv. Der er dermed ikke nogen ydre stimuli, som forsøger at påvirke udøvernes adfærd. Motivationen kommer indefra og glæden ved at udføre handlingen eller aktiviteten, ligger i selve det at udføre den (ibid.). En handling som de ikke nødvendigvis fandt glæde ved tidligere, men som de nu oplever en motivation for at realisere. Eksempler på dette finder vi hos eksempelvis hos henholdsvis Line og Niels, der begge fortæller om idrætsskader. Line, der længe har været meget ked af sin skadessituation, og har haft svært ved at se en motiverende vej ud af den, siger:

“Jamen bare det der med, at vi sidder og deler erfaringer, og - altså for eksempel da jeg var skadet, så var der en anden en, der også fortalte om at han også var skadet, og om hvordan han havde det med det og sådan noget. Og selv om jeg fra starten af godt viste, at jeg ikke er den eneste, der har haft en skade, så tænker man lidt sådan - nå, jamen det er måske ikke så slemt eller... Altså sådan ik’? og bare det der med, at man hører om, hvordan de andre gør og (,) når de er presset og... Hvad de - altså hvad de synes, der er store problemer - og sådan...” (Line, 1. interview, p. 8, l. 24ff)

Gruppecoachingen er for Line forbundet med tryghed. I forhold til det at håndtere skadesperioden har hun haft mulighed for at dele sine erfaringer med de andre udøvere. At tolke ud fra hendes interviews har hun modtaget konstruktiv feedback på sin egen skadessituation og føler sig nu mere kompetent og klar til at tage skadesudfordringen op. Hun har fået en mere positiv indstilling til at kunne overvinde sin skade – og en mere positiv tilgang til livet generelt. Som hun siger:

“Og der kunne det godt være, at man sådan kom til at tænke mere positivt. Fordi at man sådan tænker, at ens dag er måske ikke så langt fra den perfekte dag. Altså, det er ikke så slemt.”

(Line, 2. interview, p. 1, l. 32ff.)

Endvidere er hun blevet opmærksom på, at hun selv har afgørende indflydelse på hvordan hendes fremtidige håndtering og syn på skaden kan være (autonomi). Vi kan således konstatere, at gruppeaspektet i coachingen har skabt en øget motivation hos Line i forhold til hendes fremtidige håndtering af skaden. Set ud fra SDT tyder meget altså på, at der er tale om indre motivation eller den ydre motivationsform som SDT, jævnfør figur 2, kalder for internt reguleret (*integrated regulation*) motivation.

Niels' case handler som tidligere nævnt også om en idrætsskade. Den skiller sig dog ud fra Lines skadeshistorie, da skaden ikke er hans, men derimod tilhører hans dansepartner Carina, vis skade igennem længere tid været en udfordring at håndtere for ham:

"Nu har jeg aldrig prøvet at Carina har været helt skadet før, men jeg tror, jeg er blevet meget mere bekræftet i coachingforløbet, fordi jeg tog det selvfølgelig op til det her coaching ting, hvordan jeg skulle håndtere Carina i den de her situationer, og der tror jeg klart det har hjulpet mig til at fortsætte med at være. Nu prøvede jeg så at være ekstra sød ved hende fordi hun blev irriteret og sådan noget, let. Så jeg tror det har rigtig meget bekræftet mig i at jeg skulle fortsætte med det. Og jeg tror, at i fremtiden vil det også være det, min taktik for at gå ind til sådan en periode hvor det måske er knapt så fedt ved at komme til træning. Så vil det være min taktik fremover i hvert fald. Så det synes jeg klart coachingforløbet har hjulpet med, og der har jeg så også fået ting at vide fra de andre. Hvordan de håndterer sådan en situation også." (Niels, 2. interview, p. 6, l. 4ff)

Carinas skadesperiode er et emne, som Niels tager op flere gange i forbindelse med vores interviews med ham. Det er tydeligt, at det er emne, som længe har optaget ham. Det virker derfor som om, at den feedback og forståelse han har mødt i gruppecoachingen, har været en stor lettelse for ham. Han har efter vores opfattelse fundet en indre motivation til at fortsætte sin støttende adfærd i forhold til Carina. En handlingsstrategi som han af egen vilje og lyst vælger at foretage på baggrund af de nye perspektiver, coachingen har givet ham. Han føler sig kompetent til at hjælpe hende, og gør det ikke fordi han er tvunget til det, men fordi det er meningsfuldt og motiverende for ham i forhold til at få Carina og dermed danseparret på fode igen.

Opsamlende kan vi konstatere, at den situerede læring, som har fundet sted i praksisfælleskabet, således har medført, at udøverne har opnået en oplevelse af øget motivation i forskellige henseender. En motivation, der ikke – eller kun meget lille grad – er styret af ydre omstændigheder, men som drives af lysten til at fokusere på nye handlemuligheder frem for begrænsninger (Ryan & Deci, 1985). Gruppecoachingen, og specielt gruppeaspektet, har dermed givet dem en motivation til at se lysere på nogle – for udøverne – svære udfordringer og til at overføre disse nye handle-mønstre til deres hverdags- og idrætsliv.

At være til stede i nuet

"Et første skridt i retning af at forstå oplevelsen består i at undersøge og forstå det nuværende øjeblik." Således udtrykker Daniel Stern (2004, p. 11) betydningen af at være til stede i *nuet* – det han kalder *det nuværende øjeblik*. Netop det at være til stede i nuet, eller at have fokus på at være til stede i nuet, er et gennemgående tema i vores udøvers interviews. At netop dette emne er gennemgående, kan opfattes som en overraskende resultat, da emnet ikke har været beskrevet i de overordnede formålsbeskrivelser for gruppecoachingforløbet. Endvidere er det et udtryk

for, at den narrative gruppecoaching tager udgangspunkt i de udfordringer og situationer som fokuspersonerne ønsker at tale om. Udøverne benytter begreber som *fokus*, *indstilling*, *nuet* samt kropsligt forbundene *metaforer* til at beskrive deres oplevelser. Gruppecoachingforløbet har bidraget til, at de på hver deres måde, føler en forbedring i forhold til deres refleksioner og oplevelser af at være mere *til stede i nuet*. I det følgende vil vi på baggrund af udøvernes interviews fremvise nogle af de forståelser, som de fortæller om i forbindelse med det at være i nuet og inddrage relevant teori som Stern (2004), og hans beskrivelse af nuet som *det nuværende øjeblik*.

Den følte fornemmelse i det nuværende øjeblik

Frank og Allan har som tidligere nævnt opdaget, hvor vigtigt det er at kunne holde fokus både hverdagen og i forbindelse med sport. Et meget illustrativt og *kropsligt forankret* eksempel på det at være i nuet, giver Frank her, hvor han taler om et *sus* i maven. Han baserer sin beskrivelse på nogle af de andre udøvers fortællinger om tiden lige inden kampstart:

"På et tidspunkt snakkede svømmerne om, at inden de skulle ud og springe i vandet, så var der HELT stille inde i hallen og sådan noget. Og så tænkte jeg bare: "Jo - altså - det der sus, man får der, lige inden, det hele går i gang, det kendte jeg godt fra mig selv. Der hvor man står på måtten og skal til at gå ind. For det er der, det hele gælder." Så på den måde er det egentligt nemt nok at lave transfer fra den ene sport til den anden." (Frank, Jeg tager noget med fra de andre).

Frank benytter her en kropslig metafor i form *suset* han mærker i situationen. Her ses et eksempel på at *nuet* er en noget u håndgribelig størrelse, der mest af alt er kropsligt forankret, da det ikke kan *gribes* af sproget. Med sproget kan Frank dermed kun efterfølgende (re)konstituere det oprindeligt levede eller det der jævnfør Gendlin (ref. i Engel, 2006) kaldes *den følte fornemmelse*. Svømmerne formåede altså med deres fortællinger at sætte ord på Allans implicitte og dermed nonverbale viden (Stelter, 2007b), der for ham var forankret i kroppen. Den følte fornemmelse af nuet er netop det, der lægges mærke til i det øjeblik der leves. Ofte forsøger individet at forstå, hvad det lige har oplevet, ved at sætte ord på eller billeder på det i øjeblikket efter. Men som Husserl skriver: *"Det nuværende øjeblik er ikke den verbale beskrivelse af en oplevelse. Det er den oprindeligt levede oplevelse. Det leverer råmaterialet til mulig senere beretning"* (ref. i: Stern, 2004, p. 51). Endelig er ovenstående citat med Frank et eksempel på, at coachingstrategien: *Connect stories with an experiential and embodied implicit* sandsynligvis har været benyttet.

Mindfulness – frigørende og smertelindrende

Hos Allan finder vi ligeledes et eksempel på en *følt fornemmelse*. Line taler om sin skade, og Allan nærmest føler på sin egen krop, at hendes fortælling påvirker ham. En *følt fornemmelse* som han har svært ved at beskrive med ord. Allan referer også til andre sammenhænge udenfor

gruppecoachings rammer, hvor han oplever vigtigheden af at være til stede i nuet. Han fortæller blandt andet at:

”Det er virkelig blevet KLART for mig, hvor vigtigt det er at være i nuet og holde fokus. Det er ligesom det der med at gøre EN ting af gangen. Selvom jeg har mange bolde i luften på en gang, så kan jeg kun færdiggøre en ting af gangen. I stedet for at tænke på alt det jeg skal nå, så gør jeg det færdigt, jeg er i gang med, og så tager jeg næste opgave bagefter – men sådan så det altså ikke ud før gruppecoachingforløbet.” (Allan, At være i nuet)

og:

”...det med at være i nuet, det gør det også meget nemmere at holde fokus. Eksempelvis i timerne har jeg nogle gange haft svært ved at koncentrere mig på grund af min nakke. Så en dag i en matematiktime tænkte jeg, at jeg SKULLE holde fokus, og ikke bare lægge mig til at sove. Så lyttede jeg efter, hvad læreren sagde og forsøgte at lære det. Og så FOKUSEREDE jeg på at lære det, for så tænkte jeg slet ikke over, hvor ondt jeg egentligt havde. Og samtidig lærte jeg jo også dagens lektie meget nemmere, fordi jeg virkelig forsøgte at forstå det. Så ved at holde fokus på matematikken, så kunne jeg ignorere min smerte.” (Allan, At være i nuet)

Allan har tidligere haft svært ved fokusere på det, han er i gang med i nuet, og dermed få det bedste ud af situationen. Det gælder både i hans hverdag og i forbindelse med håndbold. Han taler ligeledes om vigtigheden for ham af, at have den rette indstilling til tingene og dermed forsøge at tænke konstruktivt omkring situationer som ellers kan komme til at virke uoverskuelige for ham. Gruppecoachingen har altså igangsat en refleksionsproces omkring det at være i nuet, som Allan nu har omsat til egne handlestrategier.

At hans tilstedeværelse i nuet kan virke smertelindrende, sådan som han beskriver det ovenfor, kan virke iøjnefaldende. Vender vi blikket imod mindfulness-tilgangen til individet, hvor der arbejdes med konkrete mindfulness meditationsøvelser (Stelter, 2007b), viser det sig at mindfulness i form af åndsnærvær eller det at være i nuet, kan virke frigørende for individet: *”Mindfulness kan virke frigørende i den forstand, at man reducerer eller fjerner bekymringer, lidelser, smerte, angst, sorg og andre besværligheder ved kun at rette sin opmærksomhed på nuets oplevelse.”* (p.3). Når Allan beskriver, at han er i stand til at glemme sine nakkesmerter i matematiktimen, bekræfter det hans udsagn om, at han er blevet bedre til at være tilstede i nuet og være fokuseret. Ifølge mindfulness-tilgangen tyder det på, at han nu er blevet i stand til at ”bevæge” sig mentalt ind i en form for meditativ tilstand.

Et Flow af optimal oplevelse

En anden måde at beskrive den tilstand som Allan omtaler, hvor han er fuldt til stede i nuet og glemmer sine nakkesmerter, kan også betegnes som et *flow*²⁰ af optimal oplevelse (Stern, 2004).

²⁰ Flowbegrebet har stor gennemslagskraft i både idrætspsykologisk forskning og i praksis. Flow betragtes i den forbindelse som en tilstand der kan opstå i situationer, hvor individet oplever en optimal sammenhæng mellem stor dygtighed og stor udfordring (Hassmén et al, 2005).

Med henvisning til Csikszentmihalyi (1990) bliver *flow*begrebet nemlig ofte benyttet som én måde at beskrive oplevelsen af længere sammenhængende nuværende øjeblikke, hvor personen er fuldt tilstede i nuet. Csikszentmihalyi beskriver flow som: "*the merging of action with awareness*", "*concentration on the task at hand*", and "*the loss of self-consciousness*" (Gardner & Moore, 2007, p. 32). Med andre ord kan *flow* karakteriseres som en tilstand hvor man – som i Allans tilfælde – mister fornemmelsen af sig selv, hvor bevidstheden dermed fastholder et koncentreret fokus relativt uimodståelig for anden stimulation.

Indstilling i nuet

Foruden at karakterisere Allans nye læring med begreber som *fokus*, *flow* og *nuet*, er der også tale en ændring i hans *indstilling* til situationer. Tidligere ville han – som han selv siger – godt kunne have lagt sig til at sove i matematiktimen, hvis han eksempelvis havde nakkesmerter. Der er således tale om en evne til at vende en ellers negativ situation til noget positivt. Denne evne og lyst til at indtage en mere positiv indstilling til situationer, er et tema som flere af udøverne taler om i vores interviews. Her iblandt Frank, Karen og Line. Frank der som tidligere nævn er blevet mere opmærksom på at se positivt på situationer og succesoplevelser i sit liv. Karen, der påpeger, at de dybdegående spørgsmål i gruppecoachingen, har fået hende til at tænke mere over sin indstilling til situationer:

"Men ellers er det også bare via den snak man sådan har haft hvor at de der dybdegående spørgsmål bliver stillet og hvor man så kommer til at tænke på at noget egentlig ikke er så slemt som man egentlig gør det til agtigt, og så får man en hel anden indstilling" (Karen, 1. interview, s. 5, l. 19ff)

Og Line der nu er blevet bedre til at være nærværende og positivt til stede i nuet:

"Jeg tror bare, at før den tid (gruppecoachingen, red.), så brugte jeg mere tid på at ærgre mig, når jeg havde oplevet et eller andet sjovt. Så når det var forbi, så brugte jeg mere tid på at tænke på, at gid jeg kunne spole tilbage og sådan noget. Hvor jeg prøver nu at nyde det mere, NÅR jeg er i det, i stedet for at gå og ærgre mig, at det er forbi, når det er forbi." (Line, 2. Interview, s. 2, l. 35ff)

At udøverne er blevet mere opmærksomme på at have en positiv indstilling i nuet kan blandt andet være et resultat af, at der i den narrative gruppecoaching – som tidligere skrevet – er blevet taget udgangspunkt i positive episoder i udøvrernes liv frem for problemer. Dette i form coachingstrategien: *Focus on positive exceptions and elements of success*, der, som Karen ovenfor påpeger, har medført at coachen har stillet dybdegående spørgsmål vedrørende emnet *indstilling*. Et andet konkret eksempel fra gruppecoachingen som mange af udøverne har fremhævet, er en øvelse vedrørende positiv indstilling, hvor de skulle sætte gule mærkater på hinanden, hvorpå de udelukkende noterede positive egenskaber, som vedrørte den person som var i cen-

trum. At have været i centrum i denne øvelse, omtaler de alle sammen som en positiv og selvbekræftende oplevelse, hvor de på egen krop mærkede følelsen af at blive anerkendt som det menneske de er.

Tanken bag den ovennævnte coachingstrategi, hvor der fokuseres på positive situationer er, at der altid er elementer i en situation som kan defineres og fremlægges på en positiv måde. Vi kan ikke konkludere at det er denne strategi som alene er årsagen til, at udøverne er blevet opmærksomme på deres indstilling til situationer. Men vi kan konstatere, at gruppecoachingen har indvirket positivt på udøvrernes tilgang til situationer i deres liv.

Efter vores opfattelse kan vi på *afrundende vis* konkludere at det at være *til stede i nuet*, ikke er et begreb der er en entydig forståelse af og kan benyttes i flere sammenhænge. Udøverne udtrykker deres oplevelser på meget forskellig vis og i forhold til forskellige kontekster. Dette er efter vores opfattelse et udtryk for, at den narrative gruppecoaching har givet hver enkelt udøver mulighed for at skabe mening i forhold til at være i *nuet*. Dette igennem de definitionsprocesser, som har udfoldet sig i den samskabende praksis, hvor udøverne har interageret med hinanden (Blumer, 1969; ref. i Järvinen, 2005; Stelter, 2007a, 2010a). På den baggrund er deres reflektionsproces omkring det at være til stede og fokuseret i *nuet* i deres hverdags- og idrætsliv påbegyndt eller videreudviklet. De er på den baggrund blevet motiveret for at overføre deres nye forståelser og viden til deres eget liv.

Set ud fra vores udøvreres beskrivelser af *nuet* og hvad det betyder for dem, mener vi, at det at være til stede i nuet og forholde sig aktivt til *nuet* det virkelig "kan" noget – rører ved noget i udøverne – og gør deres levede subjektive oplevelser til noget særligt. Stern (2004) opfatter disse nuværende øjeblikke som oplevelsens grundlæggende byggestene. Endvidere skriver Csikszentmihalyi (1990) at: "*When a person can organize his or her consciousness so as to experience flow as often as possible, the quality of life starts to improve*" (p. 3). På den baggrund kan vi konkludere, at der i gruppecoachingen er blevet rørt ved noget helt essentielt hos de unge sportsudøvere, som de kan tage med sig og have glæde af fremover. Et stort antal forskningsstudier i relation til mindfulness intervention har fundet en indikation af, at en forøgelse af individets evner til at være til stede i nuet, har en positiv effekt i forhold til lidelser som eksempelvis stress, kroniske smerter, angst, depression samt spiseforstyrrelser. Lidelser som gruppecoachingen dermed kan have bidraget til forebyggelse af. I forbindelse med udøvrernes sport er det dernæst en meget vigtig egenskab, at kunne bevare fokus på begivenhederne i nuet og bevare en positiv indstilling til, at kampen aldrig er tabt før sidst "slutføjet". Endelig kan udøvrernes nye handlestrategier og evner, jævnfør Csikszentmihalyi (ibid.), bidrage til at de har øget deres livskvalitet og oplevelse af kompetenthed. Alt i alt kan vi konkludere, at udøvrernes forøgede opmærksomhed på og evner til at være til stede i nuet og få det bedste ud af de situationer, hvori de befinder sig, er et læringsudbytte som har stor transferværdi til deres liv, og som de på mange måder kan have glæde af i al fremtid.

Delkonklusion - Cross-case-analyse

Vi har i dette kapitel bekræftet os med cross-case-analyser på tværs af samtlige 11 interview. Cross-case-analyserne er udarbejdet på baggrund af vores fænomenologiske analysemetode, som vi præsenterede, da vi i forrige kapitel fremlagde de tre fortællinger. Vi lavede denne sammenligning af cases med henblik på at nå frem til nogle resultater, der kunne række ud over de resultater, vi fandt i de individuelle cases. Formålet var at beskrive interventionens indvirkning hos en bestemt persongruppe – idrætsudøverne. De tre overordnede temaer – *gruppeaspektet*, *motivation* og *nuet* – som vi fremlagde, kan siges at være generelle, da de gælder for alle udøvere.

Cross-case-analyserne har for det første klarlagt nogle tydelige tendenser i forhold til idrætsudøvernes oplevelser af gruppecoachingforløbet. Gruppeaspektet har vist sig at have en afgørende rolle for udøvernes identitetsudvikling. I det praksisfællesskab, der opstod i de forskellige coachinggrupper, opstod der hurtigt mulighed for situeret læring. I denne læring er kernen, at der lægges vægt på det hele menneske. Ved at betragte individ og omverden som gensidigt konstituerende størrelser, gør vi samtidig op med antagelsen om, at læring blot er faktuel viden og information. Læring sker gennem *deltagelse* i social praksis, hvor den fælles referenceramme i nærværende speciale har været sporten. I det sociale praksisfællesskab, som coachinggruppen udgør, har udøvere – via situeret læring – fået mulighed for at få et mere nuanceret billede på dem selv og deres handlemuligheder i en kompleks verden.

Læringspotentialet for udøvere er primært fokuseret på at udvikle andre handlestrategier. Ved at lytte til hinandens fortællinger og få mulighed for at kommenterer på disse, har udøvere fået et indblik i, at der er andre valgmuligheder i både hverdags- og sportsliv, end de antog inden interventionen begyndte. Det er blandt andet kommet til udtryk ved, at udøvere anskuer – ikke bare omverdenen men også deres individuelle problemer – anderledes end tidligere. De har via praksisfællesskabet fået en udvidet palet af nye handlingsmuligheder og handlingsstrategier. Gruppecoachingen har endvidere skabt et fællesrum, hvor udøvere har mulighed for refleksion. Refleksionerne har været med til at skabe nye dagsordner for udøvere, hvilket blandt andet har medført, at udøvere har ændret deres adfærdsmønstre i forhold til nogle af de problemstillinger, der er blevet gennemgået i interventionen. Det kan for eksempel være en mere positiv indstilling at møde udfordringer på.

For det andet har *Indre motivation* ligeledes været et gennemgående træk i samtlige interviews. Vi eksemplificerede det med to forskellige fortællinger om skader. Line og Niels fik via positiv – og ikke mindst konstruktiv – feedback fra de andre gruppemedlemmer øget deres muligheder for nye handlingsstrategier. Ved at afprøve en ny strategi med et efterfølgende positiv resultat, har Line fundet en indre motivation, der har hjulpet hende med at komme igennem hendes skadesperiode. Niels er blevet bekræftet i, hvordan han skal forholde sig til sin dansepartners skadesituation. Både Line og Niels har efter coachingssessionen følt sig mere kompetente til at

gennemgå de svære situationer, de står overfor. Det skyldes primært, at de har fået nye perspektiver at vælge deres adfærd ud fra. Og de valg, de nu tager, tager de ikke, fordi de skal, men fordi de finder dem meningsfulde og motiverende.

Det tredje og sidste tema vi trak frem i cross-case-analysen var *det nuværende øjeblik*. Udøverne beskriver det med forskellige ord såsom *fokus*, *indstilling*, *nuet* og *at være til stede*. Gennemgangen af Allans og Niels' case viste, at de fik hjælp til at italesætte deres implicitte viden, da andre i gruppen fortalte om oplevelser, som mindede om Allans og Niels's. De fik derfor mulighed for at sætte ord på deres kropslige fornemmelser, som indtil da kun havde været *følte fornemmelser*.

Det at være *til stede i nuet*, som mange af interviewpersonerne fremhævede, sammenholdt vi med "mindful moments", og kunne se en tydelig lighed mellem de to beskrivelser. Mindfulness kan som beskrevet virke smertelindrende. Deraf afledte vi, at Allans fokus på at *være i nuet*, havde været med til at hjælpe ham til at se og agere anderledes i forhold til hans nakkesmerter. Desuden mener vi, at det at være *til stede i nuet* også kan have en betydelig indvirkning på udøvernes stress-niveau. Det beror på, at mindfulness har en dokumenteret stressnedsættende indvirkning, hvorfor vi udleder, at udøverne bliver bedre til at tackle hverdagens og idrætslivets mange udfordringer. Endelig blev begrebet *flow* præsenteret og eksemplificeret ud fra Csikszentmihalyis begrebsdefinition.

Ud fra cross-case-analyse af *nuet* kan vi konkludere, at samtlige interviewpersoner har skærpet deres opmærksomhed på at være mere til stede i *nuet*. De beskriver det med forskellige begreber, forskellige eksempler og forskellige begivenheder. Det, at de i fællesskab har delt deres erfaringer om begrebet har medført, at udøverne er blevet bevidste om, de positive følger *nuet* har. De har hver især skabt deres egen mening og begrebsdefinition – men de har gjort det i den sociale kontekst. Med andre ord har de skabt mening i interaktion med hinanden.

De tre hovedfund understøtter vores teoretiske udlægning af narrativ gruppecoaching, hvor læring i en social kontekst var et springende punkt i forhold til mange andre coachingstrategier. At *nuet* er blevet et så væsentligt emne i gruppecoachingen er en vigtig pointe, da det ikke var en del af de oprindelige dagsordner for hver enkelt session. Det er derfor interessant, at udøverne selv har italesat betydningen af *nuet* som en væsentlig del af deres læringsudbytte. Desuden er det blevet en del af udøvernes nye dagsorden – og dermed en del af deres nye identitet.

Kapitel 7

Diskussion

Vi vil følgende kapitel diskutere de resultater, som fremkom ved analyserne i de foregående kapitler. Selvom analyserne viser, at den narrative gruppecoaching kan noget, ønsker vi at påpege nogle kritikpunkter. Det gør vi ud fra den *kognitive behavioristiske tilgang*. Vi vil desuden imødekomme mulige kritikpunkter af metodedesign ved at pege på det, vi selv anser for de mest problematiske problemstillinger og udeladelser. Til sidst fremlægger vi de etiske valg vi har truffet i forbindelse med arbejdet med interviewpersonerne samt specialets evalueringskriterier.

Kritik af narrativ gruppecoaching set i lyset af den kognitive tilgang

Set ud fra vores undersøgelsesresultater viser den narrative gruppecoaching som sportsspsykologisk interventionsform sig at have udviklet udøverne syn på sig selv og på hinanden. Dette både i forhold til deres idræts- og hverdagsliv. Blandt de centrale ideer med gruppecoachingforløbet var det at berige udøvernes forståelse for deres egen praksis gennem gensidig vidensdeling i coachinggruppen. Dette via den narrative gruppecoaching intervention, hvori der tages udgangspunkt i udøvernes oplevede udfordringer og succeser. Trods denne åbne tilgang til coaching, ekspliciteres der i formålet for det overordnede forskningsprojekt, at formålet er at undersøge, om gruppecoaching har en positiv indvirkning på talenternes stressniveau, motivation samt handlingskontrol. På baggrund af vores analyser må konklusionen være – at ja – interventionen har en positiv indvirkning på udøverne. Spørgsmålet er så, om den narrative gruppecoaching som sportsspsykologisk interventionsform er tilstrækkelig virkningsfuld som middel til at fremme gode sportspræstationer? Dette skal ses i forhold til, at sportstalenterne i sidste ende ønsker at præstere godt i konkurrencer eller kampsituationer og at vinde medaljer.

Set ud fra en *kognitive behavioristiske tilgang* (KBT) til sportsspsykologi i form af det som Gardner og Moore (2007) kalder for *psykologisk færdighedstræning* (PFT), vil svaret ovenstående spørgsmål være nej. Tilhængere af KBT vil sandsynligvis stille sig undrende overfor, hvorfor der ikke fokuseres mere på præstationen i sport, når det i bund og grund – i deres optik – er det der er vigtigt for udøveren at fokusere på. PST tager afsæt i den traditionelle kognitivt baserede tilgang til at forklare individets adfærd:

"Classical cognitive-based intervention approaches, which essentially view emotional experiences as by-products of negative or "irrational" content. (...) From the traditional cognitive approach, people essentially feel the way they think, and, in turn, how people act is essentially a result of how they feel." (Gardner & Moore, 2007, p. 32).

Filosofien er således, at udøverne kan indlære mentale træningsteknikker, og derved lære at kontrollere deres egne tanker og følelser og dermed også deres adfærd. Set fra KBT er teknikkerne og værktøjerne således et middel til at kontrollere kognitive processer, og på den måde skabe den ideelle sindstilstand i forhold til det at skulle præstere (ibid.) Udøveren kan på den baggrund eksempelvis blive i stand til at bevare fokus udelukkende på at præstere i kampsituation og dermed udelukke eventuelle "forstyrrende" tanker og følelser. Et eksempel på litteratur der fremlægger sådanne teknikker på en, efter vores mening, noget ukritisk måde er Weinberg og Gould (2007). De redegør eksempelvis for teknikker i forhold til målsætning, visualisering (imagery), self-talk, spændingsregulering. Teknikkerne benyttes af mange elitesportsfolk i dag, hvilket kan skyldes at denne psykologiske tilgang til præstationsforbedring har været dominerende gennem de seneste tre årtier (Gardner og Moore, 2007). Dette til trods for at det teoretiske grundlag for PFT – ifølge Gardner og Moore (ibid.) ikke er så solidt som man kunne forledes til at tro. De peger på, at mange af de forskningsstudier, som argumenterer for den

kognitive tilgang til PFT, er funderet i undersøgelser på succesfulde eliteudøvere, der med brug af teknikkerne eksempelvis forøger deres selvtillid samt oplever færre forstyrrende negative tanker end mindre succesfulde udøvere:

"The theoretical basis for the supposition that PST procedures can enhance human performance comes mainly from correlational studies, which have suggested that more successful performers are less anxious, more confident, and experience fewer negative thoughts than less successful ones." (Gardner & Moore, 2007, pp. 26).

Og videre:

*"Although it has not been demonstrated that these procedures do **not** work as advertised—because absence of evidence can never be interpreted as evidence of absence—the practitioner is nevertheless cautioned about enthusiastically adopting these procedures out of an assumption that these procedures **must** work because they have been traditionally utilized and because successful, respected professionals have frequently promoted their use."* (p. 27)
 (...) *"In essence, what we are saying is that, despite more than 30 years of accumulated empirical findings, we do not have evidence that traditional PST procedures work to enhance performance."* (p. 28)

Gardner og Moore forholder sig således meget kritisk til den traditionelle kognitive tilgang til PFT og dens manglende videnskabelige grundlag. De forklarer en del af PFTs popularitet med, at det aldrig er blevet modbevist, at den rent faktisk virker. Desuden påpeger de, den positive effekt det har, når ansete professionelle sportsudøvere proklamerer deres glæde ved brugen af de mentale værktøjer. Der kan således argumenteres for og imod både den narrative gruppecoaching og PFT i forhold til den indvirkning de måtte have på sportsudøverens præstationer.

Vores udøvere har som bekendt fået meget ud af deres deltagelse i gruppecoachingforløbet, men om interventionen har en mærkbar effekt i forhold præstationsforbedring, har vi ikke et endegyldigt svar på. Tilhængere af en KBT – og dermed PFT – vil sandsynligvis påpege, at vores udøvere nok er blevet mere opmærksomme på, at det eksempelvis har værdi for dem at være fokuserede i nuet eller at arbejde mere konsistent med målsætninger. Det, de vil pege på som mangler, er nogle konkrete teknikker eller værktøjer til at cope med de mentale udfordringer, som ofte opstår i forbindelse med en given kampsituation. Der mangler altså en mental "værktøjskasse". Det at narrativ coaching har fokus på *hele menneske*, og opfatter udøvere som værende mere end blot sportsudøvere, der skal præstere, medfører på den ene side at udøveren ikke får foræret nogle konkrete teknikker til at forbedre sig mentalt. På den anden side får de på baggrund af vores analyseresultater udviklet deres identitetsfølelse og forståelsen heraf. Vores unge sportstalenter er blevet mere opmærksomme på, at de er meget mere en *bare* sports-

talenter. De er således blevet mere *hele* mennesker, med en forøget opmærksomhed på at have en positiv indstilling til sig selv, deres personlige kompetencer og til deres væren i nuet. Der skal så at sige være sammenhæng i deres liv som helhed, for at de kan forvente at præstere godt både *i* og *udenfor* den sportslige arena. Tilhængere af KBT vil sandsynligvis undre sig over, hvorfor der benyttes så meget tid i interventionen på at tale om udøvernes udfordringer i hverdagen. I deres optik kan man nemlig lægge forstyrrende tanker bag sig ved hjælp af kognitive mentale teknikker. Tilhængere af den narrative gruppecoachings kan få svært ved at modsige dette argument, men de vil med al sandsynlighed stille spørgsmålstejn ved, om disse kognitive redskaber virker tilstrækkeligt. Dette af flere årsager. Stern (2004) argumenterer eksempelvis med, at verbal oplevelse ikke er nok til at skabe forandring i mennesker liv. Det er altså ikke nok at fortælle udøverne hvad de har brug for:

"Den grundlæggende antagelse er, at forandring bygger på levet oplevelse. Verbal oplevelse, forklaring eller fortælling er ikke i sig selv nok til at udløse forandring. Der skal også være en faktisk oplevelse, en subjektivt levet hændelse. En begivenhed skal leves – med følelser og handlinger, der sker i realtid, i den virkelige verden, sammen med virkelige mennesker, i et øjeblik af nu-hed." (p. 11).

Et andet argument finder vi i det *læringssyn* der ligger til grund for coaching, hvor udøvere ikke betragtes om 'tomme kasser' hvori man lægger nogen viden og 'lukker låget' (Stelter, 2010a, 2006a). Hvis de mentale værktøjer skal have en sandsynlighed for at have en effekt, bliver det dermed vigtigt, at de giver mening for udøveren. De skal derfor internaliseres på udøverens præmisser. På den måde bliver værktøjerne gjort til udøverens *egne*, og effekten vil derfor sandsynligvis blive større, da de internaliseres hos udøveren.

"Kassemetaforen" ovenfor tydeliggør, at den kognitive behavioristiske tilgang er baseret på et positivistisk grundlag, hvor individet betragtes som en genstand eller et objekt, der på alle måder kan måles og vejes og kontrolleres. Det er således den *behavioristiske opfattelse*, at mentale processer er adfærd eller dispositioner for adfærd, og at det derfor drejer sig om at finde de rette stimuli på adfærden. Et menneskesyn som blandt andet ligger til grund for Costa & McCraes (1999) fem-faktor personlighedsteori. På den baggrund bliver det tydeliggjort hvorfor tilhængere af en KBT er skeptiske over narrative gruppecoaching. Ved at benytte de rigtige værktøjer og teknikker overfor udøverne, vil det i deres optik være muligt at kontrollere udøvernes præstationsadfærd. I sidste ende kan man skabe og forme vindertyper, der er i stand til at præstere optimalt, når de skal. Betragter vi denne kritik af den narrative gruppecoaching på et metateoretisk plan, er det samtidig en kritik af den socialkonstruktionistiske og fænomenologiske tilgang til individet. Den *socialkonstruktionistiske* tilgang som mener, at der ikke findes objektive sandheder, og at udøverne derfor selv skal opdage og forme deres egne meningsfulde "sandheder" i den sociale interaktion – og overføre dem til deres eget liv. Den *fænomenologiske* tilgang til udøverne som argumenterer for at man skal tage bevidsthedens oplevelsesmæssige

aspekt alvorligt. Det er dermed ikke nok eksempelvis at fortælle en udøver at: *"det som du oplever, er præstationsangst. Brug disse mentale teknikker og så vil du opleve forbedringer"*.

I den fænomenologiske og socialkonstruktionistiske optik er det vigtigt, at udøveren får italesat sine oplevelser af det at have præstationsangst. Det kan være ved at italesætte den *følte fornemmelse* udøveren oplever, når han/hun er angst. På den måde opnås fundamentale meningsfulde oplevelser, som skaber grundlag for, at udøvere kan skabe nye og mere positive narrativer – såkaldte nye fortællinger – omkring deres præstationsangst og deres liv i øvrigt (Stelter, 2010a, 2010b).

Set ud fra vores synspunkt kan man på baggrund af ovenstående diskussion argumentere for, at kombinere de to psykologiske tilgange, og derigennem kan man måske få en mere fuldendt sportpsykologisk intervention, når målet hedder præstationsforbedring. De mentale teknikker kan være en måde at arbejde videre med den læring som udøverne opnår via den narrative gruppecoaching. Nogle konkrete værktøjer, som de ikke har fået med sig i indeværende gruppecoachingforløb. Vi skal naturligvis ikke glemme, at de på den anden side har fået så meget andet – noget som Allans og Niels' ord er endnu bedre. De er nemlig blevet klogere på sig selv og på andre. Det ville de ikke være blevet i samme grad med en kognitiv behavioristisk tilgang. Et afsluttende eksempel på at de to psykologiske tilgange kan komplimentere hinanden, finder i Niels' fortælling. Han taler blandt andet om, at han er blevet meget inspireret af en af de andre udøvers håndtering af det at lave målsætninger. Via interventionen er Niels blevet motiveret til at arbejde med sine egne målsætninger. Gruppecoachingen giver ham dog ikke nogle konkrete løsningsmuligheder for hvordan denne udfordring kan gribes an praksis, løsningsmuligheder som kan findes i den kognitive tilgang til sportpsykologi (Weinberg & Gould, 2007, pp. 345ff).

Metodekritik

Vi vil i dette afsnit forsøge at imødekomme mulige kritikpunkter af specialets udformning og anvendelse af analysedesign ved at pege på det vi, selv anser for de mest problematiske problemstillinger og udeladelser. I kapitel 3 beskrev og diskuterede vi vore empiriske tilgang til undersøgelsen, hvorfor vi ikke vil inddrage denne del af specialet igen. Endvidere finder vi det væsentligt at pointerer, at vi har foretaget etiske valg i forbindelse med arbejdet med interviewpersonerne. Disse overvejelser fremlægges ligeledes sammen med specialets evalueringskriterier.

Kritik af vores analysemetode

Vi valgte at udvikle en analysemetode, der var fænomenologisk inspireret, som vi fandt bedst egnet til at undersøge specialets problemstilling. Dette var naturligvis en kompleks proces, hvor vi blev nødt til at forholde os til vores videnskabsteoretiske referenceramme under hele udarbejdelsen. Vi kunne have valgt at bruge en færdiglavet analyseskabelon, men i stedet valgte vi at tage udgangspunkt i *fortolkende fænomenologisk analyse* og inddrage Langdridges (2007) *kritisk narrativ analyse*. Vi mener, at det har været det rigtige valg at udvikle netop den analysemetode, fordi den har givet os mulighed for at undersøge informanternes oplevelser og erfaringer med narrativ gruppecoaching. Især gjorde vi nogle landevindinger i enkelt- og crosscaseanalysen, som det er vores påstand, vi ikke ville have kunne gjort lige så detaljeret med eksisterende metoder.

Som tidligere nævnt, findes der jo ikke én rigtig metode, der kan svare på alt – eller bruges til alt datamateriale. Ulempen ved vores valg er dog, at vi potentielt har kunne falde i mange fælder undervejs, og at vi eventuelt har overset betydelige resultater, som vi med andre metodevalg ville have fundet frem til. Som Malterud (2001, p. 487) skriver: *"The beginner is therefore advised to follow a path that has been trodden by others, even though the more artistic potentials of analysis might then be traded off for a more mechanical, but transparent approach..."* Det kan dermed diskuteres, om vi har gjort det for svært for os selv. Det gælder dels i forhold til udarbejdelse af analysemetode, dels i brug af fænomenologisk metode og ikke mindst i forhold til vores præsentation af fortællingerne. Vi mener dog, at vi ved eksplicit at påpege, når vi har taget et valg, der har gjort en markant forskel, kan argumentere for vores metodevalg og metodens relevans for undersøgelsen. Så man populært sagt kan følge alle vores analyseskridt fra interview til fortælling.

Et andet væsentligt kritikpunkt, læseren med en vis berettigelse kan spørge til, er, hvorfor vi vælger at fremlægge vores teoretiske ståsteder, inden vi fremlægger analysen. Vi argumenterer jo netop i analysen for, at en *fortolkende fænomenologisk analyse* ikke undersøger en forudbestemt hypotese. Vi ønsker derfor at understrege, at vi ikke har lagt en hypotese ned over interviewene. Formålet med vores indledende teoriafsnit er for det første at redegøre for de fænomenologiske tilgange, vi bruger i vores opbygning af analysemetoden. For det andet ønsker vi at

give læseren et dybere indblik i, hvilken tilgang til narrativ gruppecoaching det overordnede forskningsprojekt har – nemlig Reinhard Stelters nye forståelse heraf (2010a). For det tredje – og måske væsentligst i forhold til specialets opbygning – fandt vi det overordentligt kompliceret at skrive hele specialets teoretiske grundlag ind i enkelt- og cross-case-analyserne. Det er nemlig overordentligt svært at bevare overblikket, når vi er to personer, der skal skrive på det samme dokument. Ved at fremlægge de overordnede teoretiske referencerammer, fik vi begge mulighed for at referere til de samme teori afsnit, da vi gennemarbejdede enkelt- og cross-case-analyserne.

Kritik af manglende kodninger af interviewene

Når man laver cross-case-analyser, er det ofte ved hjælp af kodninger (Creswell, 2007; Miles & Huberman 1994). Som tidligere beskrevet har vi bevidst valgt ikke at kode vores interviewmateriale, dels på grund af det forholdsvis lille materiale, dels på grund af at vores temaer ikke var fastlagte på forhånd. Vi kunne have valgt at bruge et computerprogram (eksempelvis ATLAS.ti), der ved hjælp af vores forudbestemte begreber koder tekstpassager. Vi valgte bevidst ikke at bruge denne tekstfortolkning – kodning –, i stedet havde vi fokus på at være åbne overfor eventuelle nye resultater. Håbet med det var, at der kunne komme resultater frem i enkelt-case-analyserne, som vi ikke havde kunne forestille os på forhånd. Det skal nævnes, at vi ved dette valg samtidig traf et valg om ikke at finde eventuelle forskelligheder i interviewene. Havde vi foretaget en kodning af interviewmateriale ville det ud fra de naturvidenskabelige forsknings-traditioner give specialet mere validitet og generaliserbarhed (Miles & Huberman, 1994).

Et nyt spørgsmål opstår i forlængelse af dette. Hvorfor har vi så lavet matrixer af alle interviewene? Det væsentligste svar er, at vi gerne vil fremlægge analyseresultaterne i fortællinger. Vi mener ikke, at det giver mening at lave et plot, der følger en udvikling fra A til B i fortællingerne (Sparkes, 2002). En af årsagerne er, at det ikke matcher vores problemstilling, som har fokus på at undersøge oplevelser og erfaringer – ikke de kronologiske udviklingshistorier.

Kritik af Fortællingerne

Det kan diskuteres, om det at fremlægge analyseresultaterne som fortællinger er kontroversielt (Engel et al, 2006). Som vi argumenterede for i analysemetoden, har vi ønsket at præsentere resultaterne, så de i en sanselig form formidler de oplevelser og erfaringer, udøverne har haft i og efter det narrative gruppecoachingforløb. Ud fra denne betragtning vil vi nu diskutere de følger, dette valg har medført.

Gadamer (2004) skriver, at vi aldrig kan få et ”blik fra ingen steder” (Gods view) da vi altid ser og taler fra et sted, ud fra en tradition samt en ideologisk position. Vi er ikke kun fysisk situeret og betinget, men vi er også socialt, kulturelt og politisk situeret og betinget (ibid.). Selvom vi forsøger at undgå det, vil det altid være en del af vores egen fremstilling i fortællingerne, hvilket i Gadamer's optik betyder, at vi er en integreret del af den hermeneutiske cirkel. Det betyder

dog ikke, at vi skal opgive forsøget på at fremstille det perfekte, men i stedet kan det minde os om, at vi bliver nødt til at være ærlige omkring vores positioner som analytikere. I forhold til fortællingern, betyder det, at vi ikke kan videregive informanternes oplevelser og erfaringer med gruppecoachingforløbet direkte. Derimod kan vi forsøge at fremstille dem så konsistent – i forhold til det oprindelige interview – som muligt. Dermed er vi bevidste om vores egen forforståelse og dens indvirkning på analysen. En anden pointe er, at ved at fremlægge analyse-resultaterne i *realist tales* bruger vi informanternes egne citater og udsagn og det er med til at fremstille dem retfærdigt (Sparkes, 2002).

Valget af skrivemetode kan også udsættes for kritik. Den narrative fremstillingsform kræver særlige evner som skribent. Det betyder blandt andet at man ikke ”bare kan sætte sig ned og skrive”, men at det kræver øvelse, kritisk refleksion - og endnu mere øvelse (Sparkes, 2002; Richardson & St. Pierre, 2005; Creswell, 2007). I løbet af vores uddannelse er vi desværre kun enkelte gange blevet opfordret til at skrive kunstnerisk i stedet for akademisk. Derfor har ingen af os den store erfaring, det kræver at skrive indlevende, nærværende og medfølede. Vi har dog valgt at forsøge at kaste os ud i skriveprocessen alligevel, da vi begge mener, at det giver en særlig dimension i specialet. Trods vores manglende erfaring på disse områder mener vi, at vi ud fra vores metodiske fremgang har givet os selv gode betingelser for at fremstille informanternes erfaringer med gruppecoaching retfærdigt og troværdigt.

Det skal understreges, at vi er bevidste om, at vores skriveproces også er en del af selve forskningsprocessen (Sparkes, 2002). Det underbygges af St. Pierre (Richardson & St. Pierre, 2005, p. 967): *”... writing is thinking, writing is analysis, writing is indeed a seductive and tangled method of discovery.”* Vi kan med andre ord ikke adskille vores fremlagte fortællinger fra analysen, da vi i selve processen ikke kan undgå at blive farvet af vores forforståelse. Men det er ifølge van Maanen (1990 i: Engel et al, 2006) blot en styrke i forhold til analysen. Skriveprocessen er for ham også en væsentlig del af forskningsprocessen, da det er her erkendelse af sammenhænge, forskelle og forståelse beskrives og reflekteres.

En pointe er, at det ikke er nok ”bare at skrive”, men forskellige skrivemetoder har også forskellige indflydelser på analysen. Eksempelvis fremlægger Richardson (ibid.) 16 skriveøvelser, som hun anbefaler, at studerende gennemgår for at træne deres egen *forskerstemme* (researcher’s voice). Det underbygges hermed, at det at skrive kræver øvelse, øvelse og endnu mere øvelse, og at det er en vedvarende proces, der altid vil medføre udvikling. Som hun skriver:

“Although we usually think about writing as a mode of “telling” about the social world, writing is not just a mopping-up activity at the end of the research project. Writing is also a way of “knowing” – a method of discovery and analysis. By writing in different ways, we discover new aspects of our topic and our relationship to it. Form and content are inseparable.” (Richardson, ref.: i Richardson & St. Pierre 2005, p. 960)

Opsummerende kan det konstateres, at vi med vores metodevalg har gjort det svært for os selv, da vi ikke har den grundlæggende erfaring med forskellige stilarter indenfor skrivefeltet. Vi mener dog, at vores måde at fremlægge fortællingerne på, tilfører vores undersøgelse en ekstra – og i vores øjne afgørende – dimension, da vi har formået at gøre informanterne ”levende” og dermed nærværende i specialet. Sammenfattende finder vi altså det omfattende arbejde, som Langdridge (2007) jo også havde advaret os om ville være tidskrævende, værdifuldt.

Etiske overvejelser

En interviewundersøgelse er et moralsk foretagende. Den personlige interaktion i interviewet påvirker interviewpersonen, og den viden, interviewet producerer, påvirker vor forståelse af menneskets situation. Dette afsnit handler derfor om moralske implikationer, som har været en del af specialet.

Etiske beslutninger er vigtige gennem hele forskningsprocessen (Kvale, 2007). I undersøgelsen her er medtænkt de grundlæggende etiske retningslinjer inde for humanistisk, psykologisk og dermed social forskning. Herunder de tre overordnede retningslinjer: informeret samtykke, fortrolighed og konsekvenser (Kvale, 2007; Elliott, 2005; APA, 2002²¹). I dette afsnit beskrives og argumenteres for de formelle og konkrete etiske overvejelser der ligger til grund for undersøgelsen. Dette i forhold til interviewsituationen samt overvejelser vedrørende korrekt brug af undersøgelsens datamateriale - interviewene.

Interviewsituationen

I forbindelse med interview er forskeren som person meget betydningsfuld, da han/hun selv er det vigtigste redskab til at få indhente den nødvendige viden (Kvale, 2007). Det er derfor væsentligt at overveje hvorledes interviewsituation bedst kan lykkes på baggrund af etiske overvejelser.

I interviewsituationen blev der indledt med at bevidstgøre informanten om formålet med det enkelte interview og med undersøgelsen generelt for derefter at få informanternes endelige informerede samtykke (Hovmand et al., 2002). Informanterne fik dermed information om studiets formål og arbejdsmetoder i et for informanten forståeligt dagligdags sprog. I henhold til den etiske APA guide punkt 4 og 8, blev det understreget, at interviewene blev optaget som lydfil, at personens navn ville blive ændret og erstattet med synonymer i undersøgelsens skriftlige materiale. Dernæst også at personbiografiske data, som kan afsløre informantens identitet²² ville blive udeladt samt at vedkommende til en hver tid havde ret til at meddele, at deltagelse i studiet ikke længere var ønsket. Vi har haft etiske overvejelser omkring, hvilke konsekvenser undersøgelsen kunne have for informanterne og dermed om vores spørgsmål kunne påvirke dem følelsesmæssigt. Vi var derfor meget opmærksomme på den måde hvorpå vi formulerede vores spørgsmål i interviewguiden, således at spørgsmålene ikke ville overtræde informanternes personlige integritet (Kvale, 2007). Vi oplevede imidlertid ingen følelsesmæssige udbrud af

²¹ American Psychological Association (APA) (2002): *Ethical Principles of Psychologists and Code Of Conduct*

²² Vi har eksempelvis ændret et vist antal sportsgrene til andre lignende sportsgrene, da vi har fundet det væsentligt i forhold til de etiske retningslinier.

I en interviewsituation er der en form for magtasymmetri i relationen mellem intervieweren og informanten. Dette i kraft af, at intervieweren "sætter scenen" og dermed definerer situationen samt bestemmer hvilke spørgsmål, der skal belyses (Kvale 2007, s. 131). I nærværende undersøgelse forsøgte det at minimere dette magtforhold. Dette først og fremmest ved at være meget fleksible i forhold til hvor og hvornår interviewene kunne gennemføres, for på den måde at signalere at aftalen foregik på interviewpersonenes præmisser. Det bevirkede at alle interview foregik på tidspunkter der passede ind i interviewpersonernes liv samt i omgivelser, der var kendte og trygge for dem. Da interviewet kan karakteriseres som et møde mellem to parter, der ikke kender hinanden på forhånd, er det vigtigt at være bevidst om, at den måde man *er på*, da det har betydning for relationen. Løgstrup (1991, p. 17-39) betoner betydningen af, hvordan vi mennesker *er* overfor hinanden på og han fremhæver, at der i ethvert møde mellem mennesker sker en selvudlevering, en voven sig frem for at blive imødekommet. Et møde der, ifølge Løgstrup (1991) er baseret på basal tillid:

"Til at skildre tilliden er der i det foregående brugt forskellige udtryk: den enkelte udleverer sig, går ud af sig selv, giver noget afsit liv i den andens hånd" (p. 26) (...) og "at noget af det andet menneskes liv er udleveret til én". Hvad det er af den andens liv, man har i sin hånd og som er udleveret til én, kan være uhyre forskelligt. Det rækker lige fra den flygtigste stemning hos den anden til hans hele skæbne (p. 36).

Løgstrup mener således, at relationen altid har karakter af, at man holder noget af det andet menneskets liv i sine hænder, og dette stiller en udtalt og tavs etisk fordring op om at tage vare på det af den andens *selv*, der er lagt i ens hænder. Den konkrete situation afgør her, hvordan det andet menneskes selv imødekommes og hertil kræves et skøn baseret på indsigt, fantasi og forståelse. Med den blotte holdning kan den andens verden indsnævres eller udvides, hvilket betyder, at der må udvises imødekommenhed, engagement og en oprigtig interesse i at modtage den andens udleverede selv for at gøre hans verden så rummelig som muligt (Løgstrup, 1991).

Ovenstående tænkning dannede det normative etiske grundlag for, hvordan vi som interviewere forholdte os i mødet med informanterne. Det blev i interviewene forsøgt at udvise engagement, interesse og imødekommenhed og der var afsat rigeligt med tid, således at samtalen ikke måtte afbrydes grundet tidspres. Vi ønskede at interviewpersonerne ikke på nogen måde skulle føle sig presset til at fortælle noget, som de ikke havde lyst til. Samtidig var det målet for os at skabe et samtalerum, hvor interviewpersonerne var ærlige, oprigtige, åbne samt havde lyst til at indvie os i deres livsverden. Endelig tog vi som interviewere ansvar for, at interviewet blev ordentligt afsluttet, således at informanterne kunne forlade interviewene med en god følelse og dermed ikke følte sig blottet og sad tilbage med uafklarede spørgsmål.

Den fænomenologisk analyse

Som tidligere skrevet er det vigtigt, at vi forholder os kritisk til vores forforståelse for udøvernes livsverden og ikke mindst de resultater, vi på forhånd forventer at kunne udlade af undersøgelsen på baggrund af undersøgelsens narrative analyse (Dahlager & Fredslund, 2007). Med andre ord er der en fare for, at vi mest ser og leder efter det som vi forventer og håber at se, frem for at vedblive at være engageret og raffinere vores intuitive anskuelser, og derved tilgodese den højeste form for etisk opførsel (Kvale, 2007, p. 129). Vi kan tage hånd om denne bias ved at forholde os kritisk til vores egen forforståelse og forsøge at holde en stringent og, for læseren, gennemskuelig metodisk fremgangsmåde, hvilket er vores hensigt.

Vi har forsøgt at arbejde efter ovennævnte etiske retningslinjer, og har på den taget de etiske hensyn som, efter vores opfattelse, har været nødvendige i forhold til ovennævnte temaer. Det har samlet set været målet med undersøgelsen at opnå og formidle videnskabelige resultater, der lever op til kriteriebedømmelsen, og samtidig gøre det på en etisk forsvarlig måde, der tilgodeså udøverne mest muligt samt beskyttede deres identitet. Dette i en grad der gør, at deres venlige deltagelse i undersøgelse, ikke kan få nogen negative konsekvenser for dem.

Evalueringskriterier for specialet

Et af de emner, der har fyldt meget i vores udarbejdelse af specialet er den metodologisk refleksion over den kritiske narrative analyse som videnskabelig metode. Ved brug af sådan analysemetode mere dynamisk og processuel forståelse af subjektivitet og objektivitet end i det positivistiske sandhedsbegreb.

Vi vil i dette afsnit diskutere, hvordan vi ud fra et postmodernistisk videnskabssyn kan argumentere for, at en kvalitativ undersøgelse med narrativ metode metodologisk er lige så gyldig som en mere traditionel og positivistisk forankret kvantitativ undersøgelse. Denne diskussion har foregået længe (Dahlager & Fredslund, 2007; Sparkes, 2002; Engel et al., 2006; Winther, 2009), og vi vil med hjælp fra forskellige teoretikere give et bud på, hvad vi finder relevant i forhold til netop vores undersøgelse.

Vores undersøgelse er kvalitativ og dermed subjektivt forankret, og derfor ønsker vi at bevæge os i en anden retning end forskningen i den naturvidenskabelige tradition tilbyder.

Unfortunately, work like confessional tales, autoethnography, ethnodrama, poetic representations, and fictional representations, which operate on the borderlines of disciplines and cross or blur boundaries, seem to cause problems for those obsessed with criteriology, or the constant search for permanent or universal criteria for judging research. (Sparkes, 2002, p. 220)

Som ovenstående påpeger, udfordres forestillingerne om videnskabelighed i den postmoderne

videnskabsudvikling. Vi har indtil videre redefineret de klassiske kriterier og begreber, men ifølge Winther (2009), Sparkes (2002), Richardson (2005) samt Riessman (1993) er det åbenlyst, at der må findes andre evidenskrav. Som Winther (2009) skriver : ”*Forskellige metoder må også operere med forskellige former for evalueringskriterier...*” (p. 60). Riessman (1993) er direkte kritisk over for det positivistiske sandhedsbegreb i forhold til social videnskab. Hun mener, at den almindelige måde at opfatte validitet på: ”... *rely on realist assumptions and consequently are largely irrelevant to narratives studies. A personal narrative is not meant to be read as an exact record of what happened nor is it a mirror of the world out there.*” (Riessman, 1993, p. 64).

Fra mange sider fremhæves det, at de humanistiske discipliner – og specielt de narrative tilgange – kan vinde ved at låne kriterier fra kunst og æstetik snarere end fra naturvidenskaben (Sparkes, 2002; Richardson & St. Pierre, 2005; Sandelowski, 2004). Når man skal vurdere validiteten i kvalitativ forskning, bør det ifølge disse forskere handle om, hvordan de kan være menings- og betydningsskabende. Pointen er, at hvis postmoderne tekster ikke har nogen objektive holdepunkter, kan validiteten heller ikke måles gennem en rigid fiksering (Winther, 2009). Richardson (2005) foreslår, at tekster snarere skal anskues gennem en mangesidig krySTALLISERING. Hun uddyber: ”*Crystals grow, change, and are altered, but they are not amorphous. Crystals are prisms that reflect externalities and refract within themselves, creating different colors, patterns, and arrays casting off in different directions.*” (p. 963). Der er altså tale om et overskridende syn på validitet, hvor validitet ses som en mangesidet krystal frem for den rigide fiksering, man ser i den positivistiske videnskabstilgang.

Richardson er som skrevet ikke den eneste, der har diskuteret evidensbegreberne i forhold til social forskning. Van Maanen (1988 ref. i Sparkes, 2002) anbefaler, at vi begynder at lede efter vurderingskriterier i litteraturvidenskaben og kunsten. Her fremhæver han særligt æstetiske standarder, og inddrager fortællerens kunstneriske nerve (ibid). De nye kriterier er altså mangfoldige og har en indbyrdes sammenhæng, men samtidig indebærer det også den risiko, at enhver kan skabe sine egne kriterier og opfinde nye begreber (Winther, 2009; Sandelowski, 2004). Hvor de klassiske positivistiske evalueringsbegreber synes at være få, strikse og universelle, synes de postmoderne at være mangfoldige, diskuterbare og i konstant udvikling. På trods af at en sådan kompleksitet, kan virke forvirrende, mener vi dog, at den også kan være frugtbar. Richardson (2005) opstiller fire evalueringskriterier, som vi finder relevante i forhold til dette projekt.

1. **Substantive contribution:** Does this piece contribute to our understanding of social life? Does the writer demonstrate a deeply grounded (if embedded) social scientific perspective?
2. **Aesthetic merit:** Rather than reducing standards, another standard is added. Does this piece succeed aesthetically? Does the use of creative analytical practises open

up the text and invite interpretive responses? Is the text artistically shaped, satisfying, complex and not boring?

3. **Reflexity:** How did the author come to write this text? How was the information gathered? Are there ethical issues? How has the author's subjectivity been both a produces and a product of this text. Does the author hold himself and herself countable to the standards of knowing and telling of the people he or she has studied?
4. **Impact:** Does this piece affect me emotionally or intellectually? Does it generate new questions or move me to write? Does it move me to try new research practices or move me to action?
(Sammenfatning af Richardson, 2005)

Vi finder, at Richardsons kriterier i langt højere grad end de positivistiske, matcher det teoretiske og metodiske udgangspunkt, vi har stillet op. Richardsons kriterier åbner for en mangesidet skrive- og fortolkningsproces og fastholder samtidig krav om kvalitet.

I forbindelse med fortællingerne, har vi forsøgt at indfri kriterierne. Vores ambition er, at fortællingerne er æstetiske, ekspressive og ikke mindst virkelighedsnære, samtidig med at de tilgodeser de andre opstillede forskningskriterier.

I den resterende del af specialet er vi gået mere stringent til værks end i fortællingerne og har fulgt den "akademiske" genres logiske strukturering:

1) Problemstilling, 2) Teori, 3) Metode 4) Analyse og 5) Diskussion. Vi har generelt forsøgt at argumentere for vores valg samt tydeligt fremlagt vores metoder. Målet med det er at gøre vores indsamling, metodisk bearbejdning samt analyse af empirien så transparent som muligt.

Kapitel 8

Konklusion og perspektivering

I dette speciale har vi forsøgt at besvare spørgsmålet:

Hvorledes oplever og erfarer udvalgte unge sportstalenter den narrative gruppecoachings indvirkning på deres måde at tænke, føle og handle på i forhold til deres hverdags- og idrætsliv?

Vores udgangspunkt for at besvare spørgsmålet var Reinhard Stelters forskningsprojekt, hvis formål er at undersøge hvilke positive indvirkninger narrativ gruppecoaching har på unge sportstalenters idræts- og hverdagsliv. Men det var ikke lige til. Vi havde ikke en metode at forholde sig til. Det er aldrig blevet gjort før. Der manglede baggrundsviden. Til gengæld var der teoretikere og beslægtede ikke sportslige undersøgelser og filosofier. Vi valgte at gribe vores undersøgelse og søgen efter svar an som en tre-trins raket. Første trin var at skabe en metode til at indsamle empirien. Andet og tredje trin handlede om analyserne. I trin to ville vi via enkelt-analyser undersøge de enkelte personers oplevelser og erfaringer med gruppecoachingforløbet. I trin tre ville vi så analysere interviewene på tværs efter generelle tendenser.

Første trin var at indsamle empirien. Det krævede, at vi udviklede en metode. Vores empiri består af 11 semistrukturerede interviews med seks udvalgte interventionsdeltagere. Interviewpersonerne havde alle den samme coach, men de var i tre forskellige coachinggrupper. Derfor refererede interviewpersonerne til forskellige coachingssessioner med forskellige gruppe-medlemmer. Da vores primære opgave som skrevet var at undersøge udøvrernes oplevelser og erfaringer, fandt vi at det var nødvendigt med et fænomenologisk analysedesign. Vores analyse-designs udgangspunkt var derfor *hermeneutisk fænomenologisk*. Vi lod os samtidigt inspirere af Langdridges (2007) *kritisk narrativ analyse* for også at kunne indfange den dimension, der handler om måden interviewpersonerne udtrykker sig på og den måde, de fremlægger deres fortællinger på. Første del af vores analyse gav os et omstændeligt resultat, der gav os et bredt indblik i interviewpersonernes livsverden. Men der var stadig behov for at fokusere og finde frem til kerne-svarene. Så vi valgte at angribe det indsamlede analysemateriale i to dele – trin to og trin tre.

Trin to var første del af analysen og handlede om få undersøgt hver enkelt interviewpersons oplevelser og erfaringer fra gruppecoachingforløbet. Vi angreb det via enkelt-case-analyser af tre udvalgte interviewpersoner, for at give en nærværende indblik i de enkelte individer. Vi fremlagde analyseresultaterne i form af tre unikke oplevelsesbaserede fortællinger. Fortællingerne gav læseren mulighed for at indleve sig i udøvrernes livsverden, hvilket vores valg af *hermeneutisk fænomenologisk analyse* fordrede. Derudover tilbød det samtidigt læseren mulighed for et dybt indblik i, hvilke erfaringer interviewpersonerne havde taget med sig fra interventionen. Denne analysedel gav os allerede nogle delsvare frem mod at svare på specialets overordnede problemstilling. Et væsentligt fund var, at interviewpersonerne havde oplevet en identitetsudvikling. Det kunne vi blandt andet se ved, at de havde fået flere handlemuligheder, ved at de gav udtryk for at de kunne italesætte følte fornemmelser, ved at de fik en positiv indstilling til udfordringer og ved at de italesatte dem selv som en del af en gruppe. Det var også tydeligt, at gruppeaspektet havde en afgørende rolle for denne udvikling. Derfor søgte vi efter tendenser, der gik på tværs af samtlige interview.

Derfor var der brug for at affyre tredje og sidste del af tre-trins-raketten, som bestod af analyse-designets anden del – cross-case-analyserne. Metoden skulle hjælpe os med at finde analytiske

generaliseringer. Det var vores strategi til at indfange essenserne af den læring, som interviewpersonerne havde taget med sig fra interventionen. Resultaterne viste sig at kunne sammenfattes under tre overordnede temaer: *Gruppeaspektets indflydelse på læring og identitetsudvikling, motivation samt det at være i nuet.*

Gruppeaspektet spiller uden tvivl en afgørende og dominerende rolle for udøvernes opfattelse af læringsudbyttet af coachingforløbet. På baggrund af resultaterne af cross-case-analysen kan vi konkludere, at sportsudøverne oplever gruppen som et praksisfællesskab. Her har de mulighed for at lære af andres erfaringer, tanker, ideer og perspektiver. Det kommer til udtryk ved at alle interviewpersonerne påpeger, at et vigtigt udbytte af gruppens dynamik er, at de har fået tilført nye muligheder til deres palet af handlingsstrategier. Det gælder blandt andet i forhold til at tackle skader, at lave målsætninger, at se positivt på udfordringer, at italesætte følte fornemmelser og anden implicit viden. Udøverne får dermed et andet syn på læring, end det de kommer ind i interventionen med. Inden interventionen opfattede de coaching som en værktøjskasse, der skulle læres ved hjælp af 'tankpasseren, der fylder benzin på bilen.' Efter interventionens afslutning italesatte samtlige interviewpersoner, at lære via andres fortællinger var vigtigt for dem. De havde fået inspiration til at sætte ord på deres egne refleksionsprocesser – og dermed deres læringsprocesser. Udøvernes nye opfattelse af at læring ikke blot er informationer, der skal 'ind i hovedet', har ligeledes påvirket deres syn på, hvad coaching er – og hvad coaching kan. Coaching er ikke bare en værktøjskasse, man kan bruge af alt efter, hvad man lige står og mangler. Coaching er meget mere end det. Det er blevet en del af sportstalenternes identitetsudvikling.

Gruppens betydning for udøvernes læring og udvikling er som nævnt et gennemgående – og ikke mindst tilbagevendende – tema hos alle interviewpersonerne. De nye handlemuligheder, der kom på dagsordenen via gruppecoachingen, betød at samtlige interviewpersoner italesatte deres personlige udvikling. Interviewpersonerne kan nu se nye muligheder til at håndtere udfordringer – muligheder de ikke havde inden forløbet. Desuden var det meningsfuldt for dem, at de selv kom med løsninger. De unge sportsudøvere kunne faktisk hjælpe hinanden – der behøvede ikke at være "*en eller anden klog mand*", der gav dem de korrekte svar. Og netop det, at der ikke er en endelig løsning på alle problemer italesatte udøverne mange gange. Man er ekspert i sit eget liv! Det betyder konkret, at hver enkelt tager det med fra gruppens erfaringsudveksling, som vedkommende selv mener, han/hun kan bruge. Det vil sige, at de forskellige holdninger og verdenssyn udøverne har, inspirerer hver enkelt gruppemedlem til at skabe den handlingsstrategi, der giver mening for den enkelte. De har altså i fællesskab konstrueret den nye viden, men hver enkelt vælger sin særlige handlingsstrategi. Det, at der er så stort et potentiale i at lære af hinanden, giver nye perspektiver for fremtiden. Man bør følge op på det. Sportspsykologien bør udvikles til at rumme personlige, sociale og kulturelle forskelle og derved berige samarbejdet mellem udøver/udøvere og coach. Det fordrer mange ting, blandt andet at coachen er villig til at have et åben sind over for, hvad andre kan give ham/hende og hvad han/

hun kan give til andre. Men det er jo ikke bare coachens ansvar. Det stiller udfordringer til hele setuppet omkring psykologiens rolle i fremtidens sportsverden. Hvad med TEAM-Danmark? Hvad med klubberne? Hvad med forskningen indenfor idrætspsykologien?

Deltagere i gruppecoachingen oplever sig selv som en del af et fællesskab. Det tilføjer et yderligere perspektiv til gruppeaspektet i forhold til den fremtidige sportspsykologiske intervention. Det kan være en brugbar indsigt, når det handler om at lægge en strategi til hvordan man opbygger en større social kapital (Stelter, 2010a) hos den enkelte. Vi mener, at narrativ gruppecoaching eksempelvis kan være en strategi i forhold til idrætten set som sundhedsfremmende element i "Motion og Kost på Recept" (Roessler & Ibsen, 2005, 2006). Deltagerne er ofte overvægtige, og projektet er designet til at forbedre fysisk inaktive menneskers helbred ved at være mere fysisk aktive. Deltagere i "Motion og Kost på Recept"-interventionen efterspørger netop en større dialog med andre ligesindede (ibid). Ved at indføre narrativ gruppecoaching som en del af strategien, forudser vi i forlængelse af speciales konklusioner, at deltagerne i fællesskab kan dele erfaringer, udfordringer og succeser. Som Stelter (2010a) skriver: *"... in shared activities in a community of practice, culture can unfold."* (p. 31). Bourdieu (1997) definerer social kapital som summen af de eksisterende eller potentielle ressourcer den enkelte eller en gruppe har til rådighed i kraft af de varige netværk af relationer, den enkelte eller gruppen består af. De varige netværk er grundlag for *"communal living"* (Stelter, 2010a, p. 32), som er et centralt præmis for menneskelig udvikling og trivsel. Og det gælder uanset, hvilken målgruppe man har med at gøre.

Det andet vigtige tema, som specialets cross-case-analyse peger på, er, hvordan narrativ gruppecoaching skaber øget indre motivation, der kan påvirke processen omkring identitetsudvikling i en positiv retning. Vores primære konklusion i denne kontekst er, at man via den narrative gruppecoaching bliver motiveret for at fokusere på nye handlemuligheder. For at perspektivere kan vi atter vende blikket mod "Motion og Kost på Recept". Projektets formål er, at deltagerne i interventionen skal opnå højere kondital, lavere fedtprocent, lavere kropsvægt og så videre. I denne sundhedsoptik bliver målene defineret ud fra det, der kan beskrives som en række ydre motivationsfaktorer (Ryan & Deci, 1985). Når de ovennævnte mål opnås, vil de ydre motivationsfaktorer til at fortsætte den nye livsstil dale eller helt forsvinde – og (højest sandsynligt) dermed også det forøgede aktivitetsniveau. Havde man i stedet inddraget narrativ gruppecoaching, er det vores formodning på baggrund af specialets konklusioner, at deltagerne i "Motion og Kost på Recept" ville opleve en dybere mening med at dyrke idræt. Det kan for eksempel skyldes, at motionen bliver en del af deltagerens sociale kapital, og derved bliver motionen mere end blot et produkt til at nå et bestemt mål i form af "tal" (vægt, kondital mm.).

Det tredje og sidste af de overordnede temaer handlede om at være i nuet. Det er noget, der går igen i alle udøvernes udsagn. Udøverne beskriver det som at *være i nuet, være til stede og holde fokus*. De har alle sammen udviklet deres egen definition af begrebet – en definition, der giver

mening for den enkelte. At være i nuet kan de bruge både i deres idræts- og hverdagsliv. Eksempelvis beskriver Allan, hvordan han kan bruge oplevelser fra håndboldbanen i sin uddannelses- og erhvervskarriere. Det at fokusere på det *nuværende øjeblik* medfører desuden, at interviewpersonerne har fået en større bevidsthed om deres egen krops betydning for det at skabe mening. Eksempelvis oplever Niels, at det giver mening for ham, at han får hjælp til at italesætte sine *følte fornemmelser* af den spænding, han oplever, inden han skal i kamp. At udøverne bliver bedre til at være i nuet har en betydelig effekt i forhold til forebyggelse af stress (Stelter, 2007b). Det ser vi i et fremtidigt perspektiv som en meget positiv sideeffekt i forhold til interviewpersonernes liv. De vil i resten af deres liv – både i deres idrætsliv og hverdagsliv – møde utallige udfordringer. De er en del af en kompleks verden, hvor de skal træffe valg konstant. Hvis de er i stand til at bevare evnen til at være til stede i nuet, står de styrket i forhold til blandt andet at undgå stress.

Her til sidst vil vi gerne berøre endnu et undersøgelsesresultat. Selvom det kom til os, uden at vi søgte det, synes det at kunne have nogle vidtrækkende perspektiver. I løbet af analysen stod det mere og mere klart for os, at interviewpersonerne ikke havde nogen særlige erfaringer med coaching fra deres respektive sportsgrene. Det undrede os noget. For selvom vi i Danmark ikke er storforbrugere af sportsp psykologisk intervention, så interviewede vi trods alt nogle af landets største talenter indenfor forskellige idrætsgrene. Den manglende erfaring – samt den forforståelse udøverne havde – betød, at de forventede ”noget andet” end det, de oplevede i den narrative gruppecoaching. Interviewpersonerne forventede at få ”mentale værktøjer”, som de kunne gå ud og bruge lige med det samme. Hele denne opdagelse synes kun yderligere at understøtte, at den i Danmark anvendte sportsp psykologi stort set altid er funderet i den kognitive behavioristiske tilgang til mennesket. Det er dog vigtigt at pointere, at de udøvere, vi har interviewet er positive overfor den narrative gruppecoaching. De tager alle *noget* med sig og kan godt tænke sig at ”*have noget mere af det der idrætsp psykologi...*”. Det synes som om vi i Danmark ikke tager den mentale del af sporten lige så seriøst som andre steder i verdenen. Vi skal bare se over sundet, så ser vi en helt anden tilgang til unge sportstalenter. I Sverige er der sportsgymnasier (Riksidrottsgymnasier – Informationshäfte om Riksidrottsgymnasierna 2008-2011), der kan sammenstilles med den danske TEAM-Danmarkordning for gymnasieelever²³. Der er dog en stor forskel på de to. I Sverige får eleverne næsten alle steder tilbud om en personlig idrætsp psykologisk konsulent²⁴. Det betyder, at unge svenske sportstalenter har helt andre muligheder end de danske atleter i forhold til at forbedre sig mentalt – både i forhold til sporten men også til at håndtere et ofte travlt og til tider stressende liv som eliteudøver.

Litteraturliste

Anderson, H. (2007a): Dialogue: People Creating Meaning with Each Other and Finding Ways to Go On. I: Anderson, H. & Gehart, D. (Eds.): *Collaborative Therapy – Relationships and Conversations that make a Difference*, pp. 33-42. New York, Routledge.

²³ Se: <http://www.e-pages.dk/teamdanmark/22/>

²⁴ Se eksempelvis: <http://www.lund.se/Gymnasieskolor/Polhem/Utbildningar/Idrottsgymnasium/Talangprojekt/>

Anderson, H. (2007b): The Heart and Spirit of Collaborative Therapy: The Philosophical Stance – "A Way of Being" in Relationship and Conversation. I: Anderson, H. & Gehart, D. (Eds.): *Collaborative Therapy – Relationships and Conversations that make a Difference*, pp. 43-62. New York, Routledge

Berger, P.L. & Luckmann (1967). Internalization of Reality – Primary Socialization I: *The Social Construction of Reality. A Treatise in the Sociology of Knowledge*. New York: Anchor Books.

Berliner, P. & Refby, M. H. (2004): Community psykologi - en introduktion. I: Berliner, P. (red.) *Fellesskaber - en antologi om community psykologi*, pp. 17-36. København: Frydenlund Grafisk.

Blumer, H. (1969): *Symbolic Interactionism – Perspective and Method*. Berkeley, University of California Press.

Bruner, J. (1990). Autobiography and Self. In: J. Bruner: *Acts of Meaning*, pp. 99-138. Cambridge: Harvard University Press.

Bruner, J. (1996). *The Culture of Education*, pp. 115-159. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Bourdieu, P. (1997): *Af praktiske grunde*. København, Hans Reitzels Forlag.

Carless, D., & Douglas, K. (2008). Narrative, identity, and mental health: how men with severe mental illness re-story life through sport and exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, pp. 576–594.

Cole, M., Cole, S. R. & Lightfoot, C. (2005): *The Development of Children*. New York, Worth Publishers.

& Costa, P. T., Jr. & McCrae, R. R. (1999). A Five-Factor Theory of Personality I: L. A. Pervin & O. P. John (Eds.) *Handbook of Personality. Theory and Research*. Second Edition. pp. 139-153. New York: The Guilford Press.

Csikszentmihalyi, m. (1990). *Flow, The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row. Da. udg.: Flow: optimaloplevelsens psykologi. Munksgaard, 1991.

Creswell, J.W. (2007): *Qualitative Inquiry & research design: Choosing Among Five Approaches*. 2nd ed.. Sage Publications, Inc.

Dahlgager, L. & Fredslund, H. (2007): Hermeneutisk analyse – forståelse og forforståelse. I: Vallgård, S. & Koch, L. (red.): *Forskningsmetoder i folkesundhedsvidenskab*. 3. udgave, 2. Oplag, pp. 154-178. København, Forlaget Munksgaard.

Dean, R. G. (1995): Stories of AIDS: The use of narrative as an approach to understanding in an AIDS Support Group. I: *Clinical Social Work Journal*, 23:3, pp. 287-304

Dean, R. G. (1998): A Narrative Approach to Groups. I: *Clinical Social Work Journal*, Vol 26. No. 1. Human Sciences Inc., Springer Netherlands, pp. 23-37

Engel, L., Rønholt, H., Nielsen, C. S., & Winther, H. (2006): Bevægelsens poetik – om den æstetiske dimension i bevægelse. I: Engel, L., Rønholt, H., Nielsen, C. S., & Winther, H. (red.): *Bevægelsens poetik – om den æstetiske dimension i bevægelse*, pp. 7-19. København, Museum Tusculanums Forlag.

Engel, L. (2006): Forvandlingens mulighed – om bevægelse og oplevelsens dimensioner. I: Engel, L., Rønholt, H., Nielsen, C. S., & Winther, H. (red.): *Bevægelsens poetik – om den æstetiske dimension i bevægelse*, pp. 102-127. København, Museum Tusculanums Forlag.

Elliott, J. (2005): *Using Narrative in Social Research – Qualitative and Quantitative Approaches*. SAGE Publications Ltd. Kap. 2 & 8

Fog, J. (2004): Samtalen som redskab – Den metodisk relevante empati. I: *Det kvalitative forskningsinterview – Med samtalen som udgangspunkt*. 2. reviderede udgave, pp. 62-88. Akademisk Forlag.

Fuglsang, L. og Bitsch, P. O. (red.): *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne - På tværs af fagkulturer og paradigmer*. Roskilde Universitetsforlag.

Føllesdal, D., Elster, J., Walløe, L. (1999). *Politikens bog om moderne videnskabsteori*. 1. udgave, 4. oplag; Politikens Forlag A/S.

Gardner, F., Moore, Z. (2007). *The Psychology of Enhancing Human Performance, the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach: A Practitioner's Guide*. New York: Springer Pub.

Gadamer, H.-G. (1986/2004): *Sandhed og metode*. Oversat af: A. Jørgensen(2004). Århus, Systime.

Gergen, K. J. (1999). Toward Relational Selves. I: Gergen. *An Invitation to Social Construction*, pp. 115-141. London: Sage.

Gergen, K. J. & Gergen, M. (2005): *Social konstruktion – Ind i samtalen*. Århus, Dansk Psykologisk Forlag.

Gergen, K. J. (2009/2010): *En invitation til social konstruktion*. København, Forlaget Mindspace.

Giddens, A. (1990): *Modernitetens konsekvenser*. København, Hans Reitzels Forlag.

Giddens, A. (1991): *Modernitet og selvidentitet – Selvet og samfundet under sen-moderniteten*. København, Hans Reitzels Forlag.

Giorgi, A. (1997): The Theory, practice and Evaluation of the Phenomenological Method as a Qualitative Research Procedure. I: *Journal of Phenomenological Psychology*, 28 (2)

Hagger, M. & Chatzisarantis, N. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Human Kinetic.

Hansen-Skovmoes P. & G. Rosenkvist (2002b): Hvordan lærer man at coache? I: *Coaching – læring og udvikling*. København, Psykologisk Forlag.

Hassmén, P. Hassmén, H., Plate, J. (2005): *"Idrætspsykologi"*. København, Frydenlund.

Hermansen, M. (red.) (2002): Fortællingen om selvet. I: Hermansen, M., Bertelsen, P., Tønnesvang, J (red.): *Vinkler på selvet – en antologi om selvbegrebets anvendelse i psykologien*, pp. 187-213.. Forlaget Klim.

Hermansen M. & Rendtorff, J. D. (red.)(2002): *En hermeneutisk brobygger – tekster af Paul Ricoeur*. Randers, Forlaget Klim.

Herskind, M. (2010): Tensions and dilemmas in body-pedagogy in kindergarten – employees' effort to transform a vocational education programme about body and movement into practice, I: *Sport, Education and Society*, Vol. 15, no 2, pp. 187-202. London, Routledge.

Hovmand, B. og Præstegaard, J. (2002): Kvalitative forskningsmetoder i fysioterapi – en introduktion. *Nyt om forskning*, (2).

Jacobsen, B. (2007): Fænomenologisk psykologi – den psykologiske tradition. I: Karpatschof, B. & Katzenelson B. (red.): *Klassisk og moderne psykologisk teori*, pp. 77-85. København, Hans Reitzels Forlag.

Järvinen, M. (2005): Interview i en interaktionistisk begrebsramme. I: Järvinen, M & Mik-Meyer, N.(red.): *Kvalitative metoder i et interaktionistisk perspektiv. Interview, observationer og dokumenter*, pp. 27-48. København, Hans Reitzels Forlag.

Kotze, E & Kotze, D.J. (1997). Social Construction as a Postmodern Discourse: An Epistemology for Conversational Therapeutic Practice. *Acta Theologica*. 1997(1), 2750.

Krane, V., & Baird, S. (2005). Using ethnography in applied sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, pp. 1–21.

Kruuse, E. (2001) *Kvalitative forskningsmetoder – i psykologi og beslægtede fag*. 3. udg. København: Dansk psykologisk Forlag.

Kvale, S. (2007): ”Interview - En introduktion til det kvalitative forskningsinterview”. 1. udgave, 14. oplag. Hans Reitzels Forlag, København.

Lave, J. & Wenger, E. (2003): Legitim perifer deltagelse. I: *Situeret læring – og andre tekster*, pp. 13-103. Hans Reitzels Forlag.

Langdridge, D. (2007): *Phenomenological Psychology: Theory, Research and Method*. Essex, Pearson Education Limited.

Leahy, T. & Harrigan, R. (2006). Using Narrative Therapy in Sport Psychology Practice: Application to a Psychoeducational Body Image Program. *The Sport Psychologist*, 20, pp. 480-494.

Lunde, I. & Ramhøj, P. (2001): *Humanistisk forskning inden for sundhedsvidenskab - Kvalitative metoder*. 2nd ed. Akademisk Forlag, København.

Løgstrup, K.E. (1991): *Den etiske fordring*. København, Gyldendal.

Malterud, K. (1996): *Kvalitative metoder i medisinsk forskning – En innføring*. Aurskog, Oslo Tano Aschehoug.

Malterud, k. (2001): Qualitative research: standards, challenges, and guidelines. *The Lancet*, Volume 358, Issue 9280, pp. 483-488

Malterud, K. (2003): *Kvalitative metoder i medisinsk forskning - En innføring*. 2. Udgave. Norge: Tano Aschehoug.

Mathieson, C. M. & Barrie, C. M. (1998): Probing the Prime Narrative: Illness, Interviewing, and Identity. I: *Qualitative health research*. Newbury Park, SagePublication, pp. 581-601.

Merleau-Ponty, M. (1945/1994): *Kroppens fenomenologi*. Oversat af B. Nake. Frederiksberg, Det Lille Forlag.

Merleau-Ponty, M. (1969): *Tegn*. Oversat af P. A. Brandt. København, Rhodos.

Merleau-Ponty, M. (1962): Being-for-Itself and Being-in-the-World. I: Merleau-Ponty, M.: *Phenomenology of Perception*. London, Routledge & Kegan Paul Ltd.

Mik-Meyer, N. & Järvinen, M (2005): Indledning: Kvalitative metoder i et interaktionistisk perspektiv. I: Järvinen, M & Mik-Meyer, N.(red.): *Kvalitative metoder i et interaktionistisk perspektiv. Interview, observationer og dokumenter*, pp. 9-24. København, Hans Reitzels Forlag.

Miles, M. B. & Huberman, A. B. (1994a): Cross-Case Displays: Exploring and Describing. I: Miles, M. B. & Huberman, A. B.: *An Expanded Sourcebook – Qualitative Data Analysis*, pp. 172-206 London, Sage Publication.

Miles, M. B. & Huberman, A. B. (1994b): Cross-Case Displays: Ordering and Explaining. I: Miles, M. B. & Huberman, A. B.: *An Expanded Sourcebook – Qualitative Data Analysis*, pp. 206-238 London, Sage Publication.

Morgan, A. (2000). *What is Narrative Therapy? An easy-to-read introduction*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

Mørch, S. (1994): Handlingsteorien. En ny fællesnævner for socialpsykologien?. *Udkast* nr. 1.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (1985): *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. Plenum Press, New York.

Nielsen, K. S., Klinke, M. & Gregersen, J. (2010): *Narrativ coaching – en ny fortælling. Individeduel og i team*. Danmark, Dansk Psykologisk Forlag.

- Nielsen, J. T. (2004): *Idrættens illusoriske intimitet*. Institut for Idræt, Københavns Universitet.
- Ollerenshaw, J. A. & Creswell, J. W. (2002): *Narrative Research: A Comparison of Two Restorying Data Analysis Approaches*. I: *Qualitative Inquiry* 2002; 8; 329. Sage Publications.
- Raggatt, P. 2002. *A plurality of Selves? An Illustration of polypsychism in a Recovered Addict*. *Critical Psychology*, Issue 6.
- Rasmussen, T. H. (1996): *Kroppens filosof – Maurice Merleau-Ponty*. København, Semi-forlaget.
- Richardson, L. & St. Pierre, E. A. (2005): Writing – A Method of Inquiry. I: Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (edt): *The Sage Handbook of Qualitative Research*. 3. ed., pp. 959-978 London, Sage Publications.
- Riessman, C. K. (1993): Narrative Analysis. I: *Qualitative Research Methods Series*, vol. 30. Newbury Park, Sage Publications.
- Riksidrottsgymnasier - Informationshæfte om Riksidrottsgymnasierna 2008-2011*. Folder udgivet af: Riksidrottsförbundet.
- Roessler, K. & B. Ibsen (2005): *Statusrapport for de første 8 måneder (april – november 2004) for Motion og Kost på Recept i Københavns kommune*. Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Syddansk Universitet.
- Roessler, K. & B. Ibsen (2006): *Midtvejsrapport for evaluering af Motion og Kost på Recept – april 2004 – december 2005*. Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Syddansk Universitet.
- Ryba, T. V. (2005). Sport Psychology as Cultural Praxis: Future Trajectories and Current Possibilities. *Athletic Insight*, 7(3). Downloadet d. 11. juli 2010 fra internettet: <http://www.athleticinsight.com/Vol7Iss3/CulturalPDF.pdf>.
- Sandelowski, M. (2004): Using Qualitative Research. I: *Qualitative Health Research*, 2004; 14; 1366.
- Schmidt, L. & Dyhr, L. (2007): Det kvalitative forskningsinterview. I: Vallgård, S. & Koch, L. (red.): *Forskningsmetoder i folkesundhedsvidenskab*. 3. udgave, 2. oplag, pp. 61-86. København, Forlaget Munksgaard.

Smith, B. & Sparkes, A. C. (2005): Analyzing Talk in Qualitative Inquiry: Exploring Possibilities, Problems, and Tensions. I: *QUEST*, 57, pp. 213-242. Champaign, Human Kinetics.

Smith, B. & Sparkes, A. C. (2008): Narrative inquiry in sport and exercise psychology: What can it mean, and why might we do it? I: *Psychology of Sport and Exercise* 10, pp. 1-11

Sparkes, A. C. (2002). *Telling tales in sport and physical activity: a qualitative journey*. Champaign: Human Kinetics.

Sparkes, A. (2003): Bodies, identities, selves: Autoethnographic fragments and reflections. I: Denison, J. & Markula, P. (eds.): *Moving writing: Crafting movement in sport and research*, pp. 51-76. New York: Peter Lang.

Sparkes, A. & Partington, P. (2003): Narrative Practice and its Potential Contribution to Sport Psychology: The Example of Flow. I: *The Sport Psychologist*, 17. Human Kinetics Publishers. pp. 292-317.

Staunæs, D. & Søndergård, D. M. (2005): Interview i en tangotid. I: *Kvalitative metoder i et interaktionistisk perspektiv – Interview, observationer og dokumenter*. 1. udg. 3. oplag, pp. 49-72. København, Hans Reitzels forlag.

Stelter, R. (1995): *Oplevelse og iscenesættelse – identitetsudvikling i idrætten*. Herning, Forlaget Systeme.

Stelter, R. (2006a). Forord. I: *Coaching – læring og udvikling*. 1. udgave, 8. oplag, pp. 11-12. København: Psykologisk Forlag.

Stelter, R. (2006b): Hvad er coaching? I: *Coaching – læring og udvikling*. 1. udgave, 8. oplag, pp. 21-44. København, Psykologisk Forlag.

Stelter, R. (2006c): Idræt som æstetisk oplevelse i handling. I: Engel, L. et al. (red.): *Bevægelsens poetik – om den æstetiske dimension i bevægelse*, pp. 80-101. København, Museum Tusculanums Forlag.

Stelter, R. (2007a). Coaching: A process of personal and social meaning making. *International Coaching Psychology Review*. 2, 2, pp. 191-20.

Stelter, R. (2007b). *Mindfulness i et kropsårvågenheds perspektiv*. Publiceret på Internet, www.idrottsforum.org/articles/stelter/stelter070606.html. Set på Internettet d. 20. juli 2010.

Stelter, R. (2009a): Experiencing mindfulness meditation – a client narrative perspective. I:

International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 4, pp. 145-158.

Stelter, R. (2009b): Fra selvrefleksion til selvdannelse. I: *Universitetsavisen* 5, 2009. Københavns Universitet.

Stelter, R. (2010a). Narrative coaching: A community psychological perspective. I: T. Ryba, R. Schinke & G. Tennenbaum (eds.). *The Cultural Turn in Sport Psychology*, pp. 335-361. Morgantown: Fitness Information Technology.

Stelter, R. (2010b): Experience-Based, Body-Anchored Qualitative Research Interviewing. *Qualitative health research*. 03/2010. SAGE publications Ltd.

Stelter, R., Hansen-Skovmoes, P., Rosenkvist G. (2006c): Coachingteknikker. I: *Coaching – læring og udvikling*. 1. udgave, 8. Oplag, pp. 233-248 København, Psykologisk Forlag.

Stern, D. (2004). *Det nuværende øjeblik – I psykoterapi og hverdagsliv*. 1. udg. 3. oplag. Hans Reitzels Forlag, København.

Witt, K. & Thorsen, T. (2005): Tal siger ikke alt – evidens fra kvalitativ forskning. I: Andersen, I. B. & Matzen, P. (red.): *Evidensbaseret medicin*. København, Gads Forlag.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2007): *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 4. Udgave. Human Kinetics.

White, M. (2006a): *Narrativ teori*. Hans Reitzels forlag, København.

White, M. (2006b): *Narrativ praksis*. Hans Reitzels forlag, København.

Zahavi, D. & Grünbaum, T. (2007): Fænomenologisk psykologi – den filosofiske tradition. I: Karpatschof, B. & Katzenelson B. (red.): *Klassisk og moderne psykologisk teori*, pp. 61-86. København, Hans Reitzels Forlag.

Bilag 1 – Eksempel på interventionsdagsorden

Gruppecoaching forløb – 2. Møde

Formål:

- at den enkelte præsenterer sig selv gennem et billede
- at tykner en god historie om sig selv
- at koble ens handlemåde stærkere til ens identitet og personlige værdier

Reference til hjemopgave:

Hvad fortæller det billede du har valgt om dig og din livssituation?

Du må meget gerne skrive en lille historie, digt e.l. om det

- Beskriv det billede du har valgt ift dig selv og din livssituation: Hvordan ”er” du som person?
- Prøv at beskrive en situation, hvor det har hjulpet dig at være sådan som du beskriver dig?
- Oplever du nogle gang situationer, hvor det har været blokerende at være sådan som du lige har beskrevet dig?

Hvert enkelt beskriver sit billede → ”generøs” lytning fra andre

En enkelt elev fra gruppen fremlægger en case/en problemstilling.

Der kan arbejdes efter følgende skema:

1. Udgangspunkt: Fokuspersonen interviews af coachen om sin problemstilling eller udfordring
2. Et teammedlem genfortæller fortællingen
3. **Umiddelbar refleksion:** Teammedlemmer reflekterer efter tur ift. fortællingen – umiddelbare egne oplevelser i centrum
4. Fokusperson kommenterer refleksionen
5. **Ressourcefokuserede refleksion:** Teammedlemmer definerer efter tur de ressourcer, som de kan tilskrive fokuspersonen
6. Fokusperson kommenterer refleksionerne
7. Opsamlende samtale: Hvad kan vi lære af denne fortælling og vores videre samtale?

Kilde: Udleveret af Reinhard Stelter.

Bilag 2 – Projektbeskrivelse

Gruppecoaching af unge sportstalenter

Unge eliteidrætsudøvere skal kunne håndtere tre centrale udfordringer:

1. at skabe sig en karriere inden for eliteidræt,
2. at udvikle en identitet som ungt menneske, der vokser op i en kompleks verden, som generelt præges af individualiseringstendenser og selvpræsentationskrav,
3. at skabe sammenhæng mellem idrætskarriere, skole- og privatliv.

Forskningsprojektets intervention har til formål at stimulere de ressourcer, der ligger i gensidig kompetenceudvikling og i en fællesskabsbaseret refleksionsproces, hvor de unge kan dele glæder og succes med hinanden, lære af hinanden og udvikle forståelse og handlestrategier i forhold til de udfordringer, som er del af deres hverdags- og idrætsliv.

Gruppecoaching intervention bygger på en socialkonstruktionistisk teoriramme, som indrager narrativ-samskabende praksismodeller og evidens fra community psykologi. I interventionsteamet indgår cand. scient. idræt, coach og konsulent, Lotte Ellebjerg Møller, bach. psyk og coach Shereen Horami, cand. psyk. et cand. scient. idræt Morten Bertelsen og projektleder prof. Reinhard Stelter.

Projektet gennemføres med sportstalenter fra Falkonergårdens Gymnasium, som overvejende benytter sig af Team Danmark-ordning.

Projektets empiriske del forventes afsluttet i løbe af sommeren 2010. Analyserne foretages efterfølgende.

Projektansvarlig: Reinhard Stelter

Kilde:

http://www.ifi.ku.dk/Forskning/projekter/krop_laering_identitet/rs_coaching/coaching/

Bilag 3 - Ansvarsområder

Overskrift	Ansvarlig
Resume	Thomas & Lene
Abstract	Thomas & Lene
Indledning med introduktion til undersøgelsen	Lene
Coaching - Individets udvikling og meningsskabelse	Thomas & Lene
Det overordnede forskningsprojekt	Lene
Interventionsbeskrivelse	Lene
Problemstilling	Thomas & Lene
Projektets relevans	Lene
Læsevejledning – specialets struktur	Lene
Den teoretiske referenceramme	Thomas
Videnskabsteoretisk ramme	Lene
Fænomenologi – oplevelsesbaseret viden og teori om oplevelse	Lene
Intentionalitet	Lene
Epoché	Lene
Den følte fornemmelse	Lene
Opsummering – Fænomenologi...	Lene
Socialkonstruktionisme – sociale konstruktioner	Thomas
Nøgleantagelser ved socialkonstruktionismen	Thomas
Jagten på den objektive sandhed	Thomas
Opsummering – Socialkonstruktionisme...	Thomas
Narrativ gruppecoaching	Thomas
Introduktion til narrativ coaching	Thomas
Narrativs betydning for individets selvforståelse	Thomas

Narrativ gruppecoaching i praksis	Thomas
Ekstern bevidning	Thomas
Afrunding – Den teoretiske referenceramme	Thomas
Empirisk metodedesign	Thomas
Narrativerne kommer i spil	Thomas
Fortællingen i forskningen	Thomas
Hvorfor kvalitativ metode?	Thomas
Udarbejdelse af det empiriske datamateriale	Thomas
Brugen af semistrukturerede interview	Thomas
Udvælgelse af informanter	Thomas
Kontakt til informanter	Thomas
Antal informanter og interviews	Thomas
Interviewguide (- og mening i samtalen)	Thomas
Indsamling af persondata	Thomas
Oplevelsen af forløbet	Thomas
Interviewsituation	Thomas
Transskription	Thomas
Forståelse og forforståelse i Gadammers optik	Lene
Den hermeneutiske cirkel	Lene
Forforståelse	Lene
Situation og horisont	Lene
Horisontsammensmeltning skaber forståelse	Lene
Hvad gør vi for at udfordre vores forforståelse?	Lene
Hvem er vi? – Vores forforståelse	Thomas & Lene
Analysedesign	Lene

Metodiske overvejelser i forhold til analyseprocessen	Lene
Vores fænomenologiske analysedesign	Lene
Fase 1: Det åbne blik	Lene
Fase 2: Identificering af narrativer og den narrative tone	Lene
Eksempel på toneskift og narrativer i interviewene	Lene
Fase 3: Identiteterne identificeres	Lene
Eksempel på konstruktion af identitet	Lene
Fase 4: Prioritering af tematikker	Lene
Fase 5: Skabelsen af den nye fortælling	Lene
Afrunding af fænomenologisk analysedesign	Lene
Enkelt-case-analyse – Fortællingerne	Lene
Niels fortæller	Thomas
Dans i mit liv	Thomas
At blive klogere på andre og sig selv	Thomas
Skader – Det må være sejt at have psyken til at blive ved	Thomas
... der er meget store muligheder i det der med målsætning	Thomas
At holde fokus på det jeg kan gøre noget ved	Thomas
Jeg fik både åbnet op for mig selv og lært af andre	Thomas
Opsummering	Thomas
Frank fortæller	Lene
Ju-jitsu betyder meget i mit liv	Lene
Motivation til at træne hårdt	Lene
Udfordringer i mit liv som kæmper	Lene
Jeg kommer ALTID ned i vægt	Lene
Jeg tager noget med fra de andre	Lene

Opsummering	Lene
Allan fortæller	Lene
Håndbold dom en del af mig	Lene
At vende den onde cirkel	Lene
Man skal blive ved med at kæmpe	Lene
Man er selv med til at skabe livet	Lene
At være i nuet	Lene
Opsummering	Lene
Delkonklusion – Enkelt-case-analyse	Lene
Cross-case-analyse	Lene
At være en del af en gruppe	Lene
Situeret læring	Lene
Meningsskabelse i en social kontekst	Lene
Nye dagsordner kommer til syne	Lene
Vi er alle eksperter	Lene
Motivation set i lyset af Self Determination Theory	Thomas
Indre motivation	Thomas
Motivation – oplevelsen af kompetence og handlemuligheder	Thomas
At være til stede i nuet	Thomas
Den følte fornemmelse i det nuværende øjeblik	Thomas
Mindfulness – frigørende og smertelindrende	Thomas
Et flow af optimal oplevelse	Thomas
Indstilling i nuet	Thomas
Delkonklusion – Cross-case-analyse	Lene
Diskussion	Lene

Diskussion	Lene
Kritik af den narrative gruppecoaching set i lyset af den kognitive ...	Thomas
Metodekritik	Lene
Kritik af vores analysemetode	Lene
Etiske overvejelser	Thomas
Interviewsituationen	Thomas
Analyse	Thomas
Evalueringskriterier for specialet	Lene
Konklusion og perspektivering	Lene

Bilag 4 - Interviewguide

Interviewguide – afsluttende interview

Indledning til interviewet:

- Forklare informanterne formålet med interviewet.
- At vi har tavshedspligt, og at de bliver anonymiseret i den skriftlige opgave.
- Fortælle dem at det er ok at holde tænkepauser.
- At det er meget fint både med positive og kritiske holdninger til forløbet.

Formål:

- At få klarlagt udøvernes oplevelser og erfaringer med forløbet.
- At få klarlagt hvordan interviewpersonen har skiftet eller videreudviklet deres syn på formålene for gruppecoachingforløbet.

Gruppecoaching forløbet har haft til formål at:

- De unge talenter skal lære af hinanden og udvikle forståelse og handlestrategier i forhold til de udfordringer som er del af deres hverdags- og idrætsliv.
- Indvirke på talenternes stressniveau, motivation og handlingskontrol (evner til komme tilbage til en handlingsorientering, fx efter nederlag).

Persondata:

- Navn:
- Alder:
- Aktuell sportsgren i forhold til eliteidrætskarriere
- Øvrige fritidsinteresser og tidligere sportsinteresser (evt. andre dyrkede sportsgrene gennem tiden):
- Hvor meget tid bruger du på din sport hver uge?
- Hvor meget fylder din træning og konkurrencer i din bevidsthed? (i det daglige)

Oplevelsen af forløbet (kun til dem som kun interviewes 1 gang)

- Hvad er du motiveret af i forhold til at deltage i forskningsprojektet
- Hvad var dine første tanker, da du blev klar over at du er deltager i gruppecoaching forløbet?
- Hvordan var det, da du hørte om gruppecoachingens formål og ideer ved jeres første møde?
- Hvad synes du om det, at det er gruppecoaching frem for individuel coaching?
- (Ser du nogle umiddelbare fordele/ulempes ved det?)

Oplevelsen af forløbet

- Hvad synes du om at have deltaget i forløbet?
- Har forløbet levet op til dine forventninger? Hvorfor? Kan du give nogle specifikke situationer?
- Hvordan tror du, at du vil kunne bruge coachingforløbet fremover både i forhold til din sport og i din hverdag?
- Kan du beskrive en særlig oplevelse fra jeres gruppecoaching, som har gjort specielt indtryk på dig?
- Hvad var dine tanker i forhold til denne situation, da du blev præsenteret for det første gang? (var du positivt/negativt stemt? Var det umiddelbart interessant?)
- Hvad talte I om den sidste coaching-gang? Kan du nævne nogle eksempler?) (Hvis svært ved at besvare ovenstående spørgsmål, kan dette lede til tankeproces)

Udfordringer og succeser i forhold til deres hverdagsliv- og idrætsliv

- Inden for den sidste tid - hvilke udfordringer har du konkret oplevet, i forhold til det at være eliteudøver? Beskriv selve situationen og dine oplevelser.
- Hvordan tror du, at du havde reageret for et halvt år siden/inden gruppecoachingforløbet?
- Hvad tænker du om denne ændring i din måde at reagere og tænke på?
- Inden for den sidst tid - hvilke succeser har du konkret oplevet, i forhold til det at være eliteudøver? Beskriv selve situationen og dine oplevelser.
- Hvordan tror du, at du havde reageret for et halvt år siden/inden gruppecoachingforløbet?
- Hvad tænker du om denne ændring i din måde at reagere og tænke på?
- Har dit syn på det at være eliteudøver ændret sig under gruppecoachingforløbet?
- Ser du lidt anderledes på dine sidste tids succeser efter du er gået til gruppecoaching?
- Hvordan?
- Hvorfor?
- Eksempler:
- Når jeg er skuffet over min præstation ved et stævne, hvordan påvirker det dig så?
- Når alt mislykkes på en træningsdag, hvordan påvirker det dig så?
- Når du har vundet en kamp/et stævne hvordan påvirker det dig så?

Indvirkning på håndtering af stress

- Inden for den sidste tid - Har du oplevet situationer hvor du har følt dig stresset? Beskriv selve situationerne og dine oplevelser.
- Hvordan tror du, at du havde reageret for et halvt år siden/inden gruppecoachingforløbet?
- Hvad tænker du om denne ændring i din måde at reagere og tænke på?

Motivation

- Hvilke faktorer ved din sport finder du glæde ved/motiverende? Beskriv selve situationerne og dine oplevelser. (*Har forløbet ændret din måde at reagere på i disse/denne situation?*) (*ville du også have reageret sådan før gruppecoaching forløbet?*).
- Hvilke faktorer ved din sport finder du ikke glæde ved/motiverende? Beskriv selve situationerne og dine oplevelser.
- Hvordan tror du, at du havde reageret for et halvt år siden/inden gruppecoachingforløbet?
- Hvad tænker du om denne ændring i din måde at reagere og tænke på?
- Eksempler:
- Når du har sat dig et specifikt mål i din træning og det ikke lykkes dig at indfri det, hvad gør du så?
- Når jeg en sen eftermiddag, egentlig burde gennemgå et træningspas, og du ikke føler dig motiveret til det, hvordan håndterer du det så?

Handlingskontrol (evne til at holde fokus) (evner til komme tilbage til en handlingsorientering, fx efter nederlag).

- Har du oplevet at det er svært at håndtere det at lave fejl? (i forhold både i din sport og hverdag.)
- Beskriv selve situationerne og dine oplevelser.
- Ville du også have reageret sådan før gruppecoaching forløbet?
- Er der andre situationer hvor du oplever at det er svært at holde fokus?
- Beskriv selve situationerne og dine oplevelser.
- Hvordan tror du, at du havde reageret for et halvt år siden/inden gruppecoachingforløbet?
- Hvad tænker du om denne ændring i din måde at reagere og tænke på?

Eksempler:

- Når jeg ved et vigtigt stævne, ikke præsterer hvad jeg havde forventet, hvordan påvirker det dig så? (motiveres til at træne mere, bliver negativt påvirket i dine fremtidige træninger og kampe)
- Når jeg har flere ugyldige forsøg ved et stævne, hvordan påvirker det dig så?

Opsamling af forløbet

- Hvad har været godt ved forløbet?
 - Hvilke elementer kunne eventuelt forbedres/forandres?
 - Hvad synes du om det, at have været i en gruppe?
 - Hvilke emner og problemstillinger (ifm. disse), har I arbejdet med? (motivation, stress, handlingskontrol).
 - Har det været tydeligt, hvilke emner, der er blevet bearbejdet?
 - Føler du, at der er emner, I kunne have snakket mere om?
 - Føler du, at der er emner, som helt mangler ift. din idræt og din hverdag?
 - Har du fået indfriet dine forventninger til forløbet?
-
- Kunne du forestille at benytte dig af gruppecoaching på et senere tidspunkt?
 - Hvis nej – hvorfor ikke?
 - Hvis ja: I hvilke(n) forbindelse, kan du forestille dig at benytte dig af gruppecoaching som en hjælp til at håndtere udfordringer i hverdagen og/eller idrætslivet?
 - Ville du vælge gruppecoaching frem for andre former for mental træning? Hvorfor/Hvorfor ikke?

Debriefing

Bilag 5 – Spørgeskema

INSTITUT FOR IDRÆT
KØBENHAVNS UNIVERSITET



Spørgeskema

Navn: _____

Fødselsdato (dag, måned, år): _____

Hvilken sport er din primære sport? _____

I hvor mange år har du dyrket den? _____

Hvilket køn er du? _____

Johan Wikman
Institut for Idræt
Københavns Universitet
jmwikman@ifi.ku.dk
Telefon 35 32 08 01

[illegible]

RESTQ – 76 Sport

Dato: _____ Tidspunkt: _____

Dette spørgeskema består af en række udsagn, som har til hensigt at beskrive dine psykiske og fysiske tilstande eller dine aktiviteter *i løbet af de sidste (3) dage og nætter*.

Når du skal tage stilling til udsagnene, så vælg venligst det svar, der bedst muligt afspejler dine tanker og aktiviteter *i løbet af de sidste (3) dage og nætter*.

Udsagnene, som er relateret til præstationer, bør referere til præstationer under konkurrence såvel som under træning.

For hvert udsagn er der syv svarmuligheder. Vælg venligst din svarmulighed ved at markere det nummer som svarer til det passende svar.

Et eksempel:

I løbet af de sidste (3) dage/nætter

... har jeg læst avis

0
aldrig

1
sjældent

2
af og til

3
flere gang

4
ofte

~~5~~
meget ofte

6
altid

I dette eksempel er tallet fem markeret. Det betyder, at du har læst avis meget ofte *i løbet af de sidste tre dage/nætter*

Udfyld venligst alle udsagn!

Hvis du er i tvivl om, hvilken svarmulighed du skal vælge, så vælg den, der tilnærmelsesvis passer på dig.

Vend venligst siden og besvar udsagnene i rækkefølge og uden at blive forstyrret.

I løbet af de sidste (3) dage/nætter

1) ... har jeg set fjernsyn

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

2) ... har jeg fået for lidt søvn

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

3) ... har jeg afsluttet vigtige arbejdsopgaver

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

4) ... har jeg ikke været i stand til at koncentrere mig

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

5) ... har jeg følt at alting irriterede mig

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

6) ... har jeg leet

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

7) ... har jeg følt mig fysisk dårligt tilpas

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

8) ... har jeg været i dårligt humør

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

9) ... har jeg følt mig fysisk afslappet

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

10) ... har jeg været ved godt mod

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

11) ... har jeg haft svært ved at koncentrere mig

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

12) ... har jeg bekymret mig om uløste problemer

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

13) ... har jeg følt mig godt tilpas

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

I løbet af de sidste (3) dage/nætter

14) ... har jeg haft det sjovt med venner

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

15) ... har jeg haft hovedpine

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

16) ... har jeg været træt efter arbejde

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

17) ... har jeg haft succes

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

18) ... har jeg ikke været i stand til at "slå tankerne fra"

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

19) ... er jeg faldet i søvn tilfreds og afslappet

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

20) ... har jeg følt mig dårligt tilpas

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

21) ... har jeg følt mig irriteret på andre

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

22) ... har jeg følt mig nedtrykt

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

23) ... har jeg set tætte venner

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

24) ... har jeg følt mig deprimeret

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

25) ... har jeg følt mig dødtræt efter arbejde

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

26) ... har andre mennesker gået mig "på nerverne"

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

I løbet af de sidste (3) dage/nætter

27) ...har min søvn været tilfredsstillende

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

28) ... har jeg følt mig handlingslammet

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

29) ... har jeg følt mig i god fysisk form

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

30) ... har jeg følt mig træt af det hele

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

31) ... har jeg følt mig sløv

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

32) ... har jeg følt jeg skulle præstere foran andre

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

33) ... har jeg moret mig

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

34) ... har jeg været i godt humør

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

35) ... har jeg været overtræt

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

36) ... har jeg sovet uroligt

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

37) ... har jeg været irriteret

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

38) ... har jeg følt mig fysisk stærk

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

39) ... har jeg følt mig ude af balance/ ked af det

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

I løbet af de sidste (3) dage/nætter

40) ... har jeg udskudt at tage beslutninger

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

41) ... har jeg taget vigtige beslutninger

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

42) ... har jeg følt mig fysisk udmattet

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

43) ... har jeg følt mig lykkelig

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

44) ... har jeg følt mig presset

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

45) ... har jeg følt at alting var for meget for mig

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

46) ... har jeg sovet meget let/uroligt

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

47) ... har jeg følt mig tilfreds

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

48) ... har jeg været vred på nogen

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

49) ... har jeg haft nogle gode ideer

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

50) ... har jeg haft ondt i dele af min krop

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gange	ofte	meget ofte	altid

51) ... har jeg ikke kunnet hvile mig i pauserne

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

52) ... har jeg været overbevist om, at jeg kunne nå mine præstations målsætninger

0	1	2	3	4	5	6
aldrig	sjældent	af og til	flere gang	ofte	meget ofte	altid

Action Control Scale -SPORT

Vær venlig at sætte kryds ved det udsagn der passer bedst på dig.

Vær venlig at besvare alle spørgsmål, selvom de ligner hinanden.
Sæt kun kryds ved ét svar.

SPØRGESKEMA

- (1) Når jeg har forberedt mig på et stævne i flere uger og jeg så ikke kan stille op / deltage p.g.a. en skade...
- ☐ ... tager det lang tid før jeg kan affinde mig med det.
 - ☐ ... kan jeg hurtigt rette min opmærksomhed mod det næste stævne.
- (2) Når flere fejl under et stævne er skyld i at jeg taber...
- ☐ ... lader jeg mig ikke gå på af det.
 - ☐ ... kredser mine tanker under og længe efter stævnet omkring disse mislykkede forsøg
- (3) Når jeg kun har ét forsøg til at vise min ydeevne ved en kvalifikation og det mislykkes...
- ☐ ... affinder jeg mig hurtigt med det.
 - ☐ ... har jeg svært ved at komme over det.
- (4) Når jeg ved et stævne lader en oplagt mulighed for at vinde gå fra mig...
- ☐ ... har jeg svært ved at glemme det i stævnets videre forløb.
 - ☐ ... ignorerer jeg det og koncentrerer mig om min næste mulighed.
- (5) Når jeg har tabt ved et stævne, fordi jeg ikke kunne finde den rette indstilling...
- ☐ ... har jeg svært ved hurtigt at komme mig over at have tabt.
 - ☐ ... affinder jeg mig hurtigt med nederlaget.
- (6) Når jeg har sat mig et specifikt mål i min træning og det ikke lykkes mig at indfri det...
- ☐ ... mister jeg gradvist modet.
 - ☐ ... glemmer jeg det i første omgang og beskæftiger mig med andre ting.
- (7) Når jeg er skuffet over min præstation ved et stævne...
- ☐ ... har jeg svært ved at beskæftige mig med noget andet.
 - ☐ ... har jeg nemt ved at rette min opmærksomhed på andre ting.

SPØRGESKEMA

(24) Når jeg ikke føler mig i form før et vigtigt stævne...

- ☐ ... træffer jeg hurtigt en beslutning om jeg skal stille op eller ej.
- ☐ ... er jeg ofte meget i tvivl om jeg skal stille op eller ej.

(25) Når jeg har lært en ny og interessant sportsgren...

- ☐ ... får jeg hurtigt nok af den og laver i stedet noget andet.
- ☐ ... er jeg fordybet i den længe.

(26) Når jeg forbereder mig på et stævne...

- ☐ ... afbryder jeg gerne forberedelserne indimellem for at lave noget andet.
- ☐ ... går jeg så meget op i forberedelsen, at jeg holder fordyber mig i det i lang tid.

(27) Når jeg er optaget af min sportsgren...

- ☐ ... er jeg for det meste så fordybet i den, at jeg slet ikke kommer på den tanke at afbryde.
- ☐ ... har jeg alligevel indimellem lyst til at afbryde og lave noget andet.

(28) Når jeg bruger lang tid på en ny teknik i min sportsgren ...

- ☐ ... tænker jeg af og til på, om denne nye teknik virkelig også er gavnlig.
- ☐ ... går jeg for det meste så meget op i det, at jeg slet ikke tænker på om den er hensigtsmæssig.

(29) Når jeg laver mit træningsprogram...

- ☐ ... er jeg for det meste så fordybet i det, at jeg gennemfører det uden afbrydelser.
- ☐ ... afbryder jeg indimellem for at sludre lidt med de andre udøvere.

(30) Når jeg er på en træningslejr, som jeg virkelig nyder...

- ☐ ... har jeg efter et stykke tid alligevel lyst til at lave noget helt andet.
- ☐ ... strejfer tanken om at lave noget helt andet mig slet ikke

(31) Når jeg taler med andre sportsfolk om vores sportsgren ...

- ☐ ... udvikler det sig nemt til en længere samtale.
- ☐ ... får jeg hurtigt lyst til at lave noget andet.

SPØRGESKEMA

(32) Når et træningspas går rigtig godt ...

- ☐ ... nyder jeg alligevel indimellem en afveksling.
- ☐ ... kan jeg blive ved i en uendelighed.

(33) Når jeg taler med min træner om en forbedring af min teknik...

- ☐ ... kan jeg fordybe mig i emnet i lang tid.
- ☐ ... skifter jeg gerne emne efter et stykke tid.

(34) Når der er en rigtig god atmosfære ved et stævne ...

- ☐ ... kan der gå mange timer uden at jeg tænker på andre ting.
- ☐ ... har jeg trods alt hurtigt lyst til at lave noget helt andet igen.

(35) Når jeg laver udholdenheds-/styrketræning ...

- ☐ ... beskæftiger jeg mig indimellem også med andre ting for afvekslingens skyld.
- ☐ ... holder jeg tit fast ved det i lang tid.

(36) Når jeg forsøger at lære en ny teknik, der interesserer mig meget ...

- ☐ ... fordyber jeg mig i den i lang tid.
- ☐ ... afbryder jeg gerne efter et stykke tid for at beskæftige mig med andre ting.

Bilag 6 – Retningslinier for transskribering

- **F:** for forskerens spørgsmål, bemærkninger og kommentar,
I: for interviewpersonens svar, bemærkninger og kommentar
- Teksten skal transskriberes fuldstændigt
- **Uforståelige tekstpassager** markeres med _____ afhængig af passagens længde, så at interviewer u.o. kan tilføje ord.
- **Pauser** i teksten markeres som følgende:
 - (,) = meget kort afbrydelse i sætningen
 - = kort pause
 - . = 1 sek. pause
 - ... = 3 sek. pause
 - (h) = problemer med formulering, nøle med svaret.
- ORD med STORE BOGSTAVER er **med speciel eftertryk formuleret**.
- **Ikke sproglige andele** i interview i parentes, fx: (latter), (taler meget hurtig).
- F: [Begge parter **taler samtidigt** (kun vis der er tydeligt)
I: [
- { ord der er svært at forstå } i parentes {}.

Kilde: Egen tilvirkning p.b.a. Stelter (1995, p. 195)