

FRYGT KAN BEKÆMPES OG KRISER OVERVINDES

Eksklusivt interview med Sofia Manning, Manning Inspire, www.sofiamanning.com

Af Jens Holdgaard, journalist

"Danske iværksættere er ofte lige så bange for succes som for fiasko. Vi lader os styre af frygt og angst, og mange begår ubevidst selv-sabotage," siger den kendte coach og iværksætter Sofia Manning fra Manning Inspire, som er Nordens største virksomhed inden for uddannelse af coaches. Hun er på vej med en ny bog, som hjælper læserne med at overvinde deres frygt.

Det virker næsten selvfølgelig, at 34-årige Sofia Manning er blevet en iværksætter-succes. Velklædt, velformuleret og med en sikker og venlig udstråling virker hun så hjemmefrem i rollen som virksomhedsleder, at det nærmest må ligge i generne. Men sandheden er, at hun hverken er født med en guldske i munden eller ind i en erhvervsfamilie. Nærmest tværtimod. Moderen var fagforeningsformand, faderen pædagog, og den trygge ramme om opvæksten var et hippie-kollektiv i Helsingør.

Tingene er nu alligevel lykkedes ganske godt for Sofia Manning, som Berlingske Tidende har udnævnt til "Danmarks ubestridte coach-dronning". Både hun og virksomheden Manning Inspire har fået metervis af positiv medieomtale. Desuden har hun en fast klumme i Alt for Damerne som lifecoach, var hele sidste år fast coach i det ugentlige radioprogram *Coaching på P1 med Sofia Manning* – og så er hun i øvrigt forfatter til bestselleren *Coaching*.

Hendes virksomhed, Manning Inspire, er Nordens største virksomhed for uddannelse og videreuddannelse af coaches. Omregnet til fuldtidsstillinger har virksomheden ca. 10 medarbejdere. Erhvervslivet aftager 80 % af ydelserne, som ud over uddannelse og videreuddannelse af privatpraktiserende coaches omfatter kurser for HR-medarbejdere, selvstændigt erhvervsdrivende, lærere, psykologer, læger, sygeplejersker og andre faggrupper, som kan have nytte af coaching i deres arbejde. 20 % af aktiviteterne er målrettet private.

Karriere via USA

Sofia Manning har haft et usædvanligt uddannelses- og karriereløb. På Københavns Universitet var hun efter eget udsagn "en leverpostejfarvet og mellemformøjet danskstuderende", da hun blev ramt af en personlig tragedie: Som 21-årig havde hun et tæt forhold til sin 28-årige storebror, som pludselig blev syg af leukæmi og døde kort efter. Sorgen og sorgbearbejdningen gav hende bl.a. interesse for teknikker til selvudvikling.

"Jeg læste en bog om coaching af amerikaneren Anthony Robbins. Både han og begrebet coaching var på det nærmeste ukendt herhjemme, men jeg blev fanget af det, og som en pause fra universitetet rejste jeg til USA og et fire uger langt coach-kursus hos ham," fortæller Sofia Manning.

Bagefter var hun fyr og flamme og opsøgte Anthony Robbins og siden hans direktør for at få et job. "Direktøren var en frygtindgydende corporate lady, som sagde blankt nej. Men

jeg blev ved, og ved 11. besøg gav hun op og sagde ok. Hvis jeg ville arbejde gratis," fortæller Sofia Manning. Det gratis arbejde blev belønnet med en coach-uddannelse, og bagefter fik hun lønnet arbejde, som blev indgangen til fem års arbejde for Anthony Robbins. Danskstudiet gik i glemmebogen.

I perioder knoklede Sofia Manning sig halvt ihjel i USA, men tingene gik fremad. Hun havde stiftet egen virksomhed og solgte sine ydelser som konsulent, dels til Anthony Robbins, dels som selvstændig coach. Privat blev hun gift med en amerikaner, Chris Manning, og parret slog sig ned i en amerikansk drøm af et beachhouse ved Stillehavet i San Diego. Sideløbende med en forfremmelse til leder af Anthony Robbins' europæiske aktiviteter og mange rejser til bl.a. Schweiz tog hun en master i psykologi fra et amerikansk universitet.

Bog fik tingene til at eksplodere

"Jeg havde fortsat tæt tilknytning til Danmark og opdagede, at mange stadig ikke anede, hvad coaching var. Derfor besluttede jeg at skrive en bog, som fik titlen "Coaching" og undertitlen "Det handler om at stille de rigtige spørgsmål." Jeg sendte første kapitel til Aschehoug og blev positivt overrasket over at få bogen antaget. Men jeg mente, at det var en fagbog til særligt interesserede og havde slet ingen forventninger til salget."


"Det kom helt bag på mig, da 1. oplag blev udsolgt på udgivelsesugen. Og så blev jeg kimet ned af tv, blade og aviser, af virksomheder, der ønskede kurser og folk, der gerne ville være coach. Bogen blev på bestsellerlisten i lang tid, der kom virkelig gang i aktiviteterne i Danmark, og det endte med, at det blev for hårdt at rejse frem og tilbage. Heldigvis var Chris glad for Danmark og København, så i 2005 flyttede vi hertil og startede Manning Inspire."

Og nu lever du så et problemfrit ugebladsliv med penge, en sød mand og et dejligt barn, flot bolig og masser af fritid og rejser?

"Sådan er der intet liv, der er. Jeg har valgt tilværelsen som selvstændig og er glad for den. Men det er ikke noget ugeblads-glansbillede, selv om det er gået godt for virksomheden. Det kræver både tilvalg og fravalg, for tidsforbruget er højt. På en dag skal der måske overvindes 50 små og store udfordringer, som man ikke kendte i morges, og så kommer man altså ikke hjem kl. 16, selv om det var planen. Andre dage kan man godt gå hjem fra arbejdspladsen, men man kan jo ikke gå hjem fra at være selvstændig – det er jo dig selv, der er virksomheden," siger hun.

Hvordan får man succes som selvstændig?

Selv om Sofia Manning selv har succes, har hun ikke nogen direkte opskrift på, hvordan andre lykkes. Lige nu er hun meget optaget af, hvordan mange iværksættere og selvstændige efter hendes mening bliver bremset i deres udvikling og udfoldelse af frygt og angst. Det er emnet for hendes kommende bog, som hun skriver på netop nu. Den udkommer til efteråret og handler ikke om coaching.

A close-up portrait of Sofia Manning, a woman with blonde hair pulled back, wearing a white button-down shirt and a gold chain necklace. She is smiling warmly at the camera.

”Min bog kommer til at handle om at overvinde sin frygt, om at blive venner med den, om du vil. Det er et frygteligt spild af energi og muligheder, at så mange iværksættere og selvstændige lader sig bremse af frygt.”

”Via arbejdet som coach og underviser er det nemlig gået op for mig, i hvor stort omfang selvstændige bliver bremset i deres udfoldelser af frygt. Oven i købet er danske iværksættere ofte lige så bange for at få succes som for at få fiasko. Det er en mekanisme, som fx ikke kendes i USA, hvor man dyrker succes på en helt anden måde end herhjemme,” fortæller hun.

”Vi lader os i høj grad styre af frygt og angst, og mange spænder ubevidst ben for sig selv – de begår i realiteten selv-sabotage – af frygt for at få succes. Formentlig har det noget med jantelov og angst for at skille sig ud fra mængden at gøre. Men frygt er et frygteligt spild af energi og muligheder, og da især, når der er tale om frygt for at få succes.”

En af Sofia Mannings hovedpointer er, at man skal holde op med at opsøge det, der skaber frygt og angst.

”Lige nu er det finanskrisen og måske en global influenza oveni. Før var det krigen i Irak og Afghanistan, international terror eller terrorangrebet på World Trade Center. Der er altid noget, der kan stjæle opmærksomheden, gøre os bange og dræne energien. Efter min mening er opgaven den stik modsatte, nemlig at lade være med at dyrke det. Der er ingen grund til at have CNN tændt i døgndrift, hele tiden afsøge internettet for seneste udvikling og abonnere på nyhedsmails. “Man får jo ingen nyttige informationer, men saboterer sig selv i stedet, både tidsmæssigt og mentalt,” siger Sofia Manning, som trods en stor interesse for økonomi selv er holdt op med at følge udviklingen i finanskrisen. “Dag-til dag-omtalen er det rene Las Vegas – så går det op og så ned, og nogle får gevinst, og nogle lider tab. Det kan ikke bruges til noget som helst.”

fortsættes næste side

fortsat fra side 9

”Jeg taler ikke om at ignorere udviklingen. Selvfølgelig skal man følge med som selvstændig. Man skal blot lade være med at dyrke det negative. For realiteten lige nu er ikke så negativ, som nogle vil gøre den til. De fleste holder skindet på næsen, og der er rigtig meget, der fortsat går ganske godt. Medmindre krisen bliver meget dybere, er der mange, som formentlig slet ikke kommer til at mærke den for alvor. Samtidig er det næsten umuligt at sige, hvem der i givet fald bliver ramt. Så det er ingen nytte til at bruge sin tid og sine kræfter på at frygte fremtiden.”

”Tværtimod er det vigtigt at gøre sig fri af frygten og angst- en og finde ud af, hvad man konkret kan gøre for at udvikle og styrke virksomheden, effektivisere og rationalisere samt udvikle nye produkter og ydelser. Og så ikke mindst få handlet på det.”

”Så er der gode muligheder for ikke blot at komme godt gennem krisen, men også styrket ud på den anden side, så man er klar til vækst, når krisen løjer af,” siger hun.

Manning tænker nyt i krisen

Sofia Manning tager sin egen medicin i Manning Inspire. ”Vi er ikke berørt af finanskrisen i nævneværdig grad, hvilket bl.a. skyldes, at det ofte er i kriser, at mennesker sadler om i tilværelsen, hvilket vi har mærket på interessen. Men

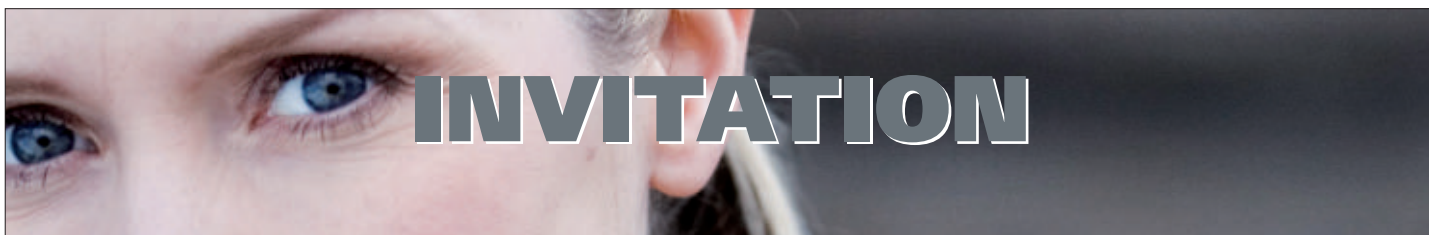
vi ignorerer bestemt ikke, at der er en krise. Tværtimod har vi valgt at anskue finanskrisen som et kreativt projekt, som alle medarbejdere skal løse i fællesskab som et team. Projektet går ud på at passe på hinanden, så der ikke er nogen af os, der bliver ramt.”

”Vi prøver med andre ord at tackle tingene med en positiv team-ånd, så vi undgår en negativ spiral, hvor den enkelte medarbejder kommer under pres og føler sig truet på sit job, for så er det netop, at vi kommer til at handle negativt ud fra angst og frygt. Ved at arbejde positivt fokuserer vi på at skabe og udbyde nye produkter. I opgangstider havde det formentlig givet vækst, men nu kan det sikre et uændret aktivitetsniveau under krisen. Samtidig kan vi komme ud af finanskrisen som en stærkere virksomhed, der står på flere ben.”

”Så i virkeligheden er vi godt i gang med at realisere mange af de ting, som min nye bog handler om,” siger Sofia Manning.

Læs også artiklen på side 12 om DANAs nye samarbejde med Manning Inspire.

"Erfarne business-coaches fra Manning Inspire besvarer dine spørgsmål online".



Bliv uddannet professionel coach hos Sofia Manning

Du inviteres til gratis introaften med Sofia Manning 22. juni og 11. august kl. 19

Mød Sofia Manning til introaften, hvor hun fortæller om coachuddannelsen, og hvor du har mulighed for at få svar på alle dine spørgsmål. Hør, hvordan coaching kan gøre en forskel for netop dig og din virksomhed!

BONUS: Sofia Manning taler over temaet "Hvordan overvinder du din frygt"

Introaftener om Manning Inspires coachuddannelse:

Mandag 22. juni kl. 19-20.30, Mimersgade 47, 5. sal, 2200 København N
Tirsdag 11. august kl. 19-20.30, Mimersgade 47, 5. sal, 2200 København N

Arrangementerne er gratis, men der kræves tilmelding. Der er et begrænset antal pladser, så skynd dig at tilmelde dig ved at sende en mail til info@sofiamanning.com eller ring på telefon 3645 3592

Næste coachuddannelse starter den 19. august 2009

