

Visualisering: Afslutningsreceptionen på karrieren

- Indledende: Opmærksom mod åndedræt. Kom til stede og slip tanker, fortid og fremtid.
- Forestil dig, at du er 2,5, 10, 20 eller 30 år ude i fremtiden i en ældre udgave. Det er den dag, du har valgt at indstille din karriere. Du vælger selv, hvornår det er.
- Forestil dig, at du er på vej i bil til en afskedsreception for dig, et sted i Danmark, som har betydet noget særligt for din karriere. Det kan være en hal, et mødelokale eller lignende. Du vælger.
- Du ankommer til stedet og stiger ud af din bil. Du går ind mod stedet, hvor din afskedsreception skal holdes.
- Mærk underlaget, da du begynder at gå mod din afskedsreception. Hvilken følelse og fornemmelser har du i kroppen, da du går af sted? Hvilke tanker dukker op? Du kommer hen til det sted, hvor receptionen skal holdes, og træder ind.
- Herinde ser du, at det er alle de mennesker, du har haft med at gøre gennem din trænerkarriere, der er samlet der. Spillere, trænere, sportschefer, folk fra forbundet, din partner, dine børn osv.
- Der er nu to personer, der skal holde en tale for dig. Hvem er de to, du allerhelst vil have holde denne tale?
- Se nu den første stille sig op og begynde sin tale for dig. Hvis han holder den tale, som du allerhelst gerne vil have, han skal holde, hvad siger han så? (Pause) Hvad lægger han vægt på, som fortæller dig, at du har haft en rig, levende og meningsfuld karriere?
- Træk nu vejret dybt ned i maven og tænk på, hvad du ikke håber, de vil sige, når de skal beskrive din karriere....
- Se nu den anden person stille sig op. Hvad lægger han vægt på? Måske er det det samme som person 1, eller måske er der nuancer eller forskelle. Hvad siger han, som fortæller dig, at du har haft en rig, levende og meningsfuld karriere?
- Forestil dig nu, at du takker og forlader receptionen. Du går ud af lokalet eller stedet hvor den blev afholdt og går udenfor hen mod din bil.
- Du sætter dig på sædet. Mærk sædet og dit åndedræt. Mærk nu det sæde du sidder i her og nu. Mærk hvor dine ben og ryg rør ved stolen. Mærk gulvet. Hør lydene, der er her. Brug alle dine sanser til at være til stede i lokalet her og nu. Og når du er klar, må du gerne åbne øjnene.
- Tag nu papir og kuglepen, og noter svarene på følgende spørgsmål.
- Hvad er de tre vigtigste værdier, som siger noget, om den jeg gerne vil være. Værdier, som jeg kan handle på, eller som beskriver kvaliteter ved mine handlinger.