

BRYGGE COACH



Lars Damkjær er bosat i Ørestad Nord, hvor han driver sit coachingfirma »Lars Damkjær Coaching«, som beskæftiger sig med mennesker, der ønsker at finde deres passion og udleve deres drømme. Efter en uddannelse for fire år siden som life- og business-coach ved den anerkendte Sofia Manning tog han en overbygning hos Passionista Extraordinaire og bestseller-forfatter på passionsområdet Pernille Melsted. Hans niche er kreative iværksættere og kunstnere.

Passion coach og pioner

Af Casper Bilsted
casper@bryggebladet.dk

– Det er faktisk helt naturligt, at jeg er havnet her, siger Lars og sætter sig længere frem på stolen.

– Helt siden jeg var barn, har jeg været en kreativ iværksætter, der ikke har kunnet lade være med at skabe oplevelser, der både har været til glæde for mig selv og andre.

Højt til loftet på drømmefabrikken

Den røde tråd er ikke til at overse. Han har haft fingre i alt fra teaterstykker til temafester og fotoudstillinger. På en rejse til Sri Lanka fik han sågar en klar vision om, at han skulle bygge en ayurveda-skole i et jungleområde. Inden længe fandt han et stykke land, og med hjælp fra lokalbefolkningen byggede han hytter, indlagde vand og el og havde kursister fra hele verden. Sideløbende hermed var han vejleder, inspirator og katalysator hjemme i Danmark for 50 unge mennesker på den daværende Fri Ungdomsuddannelse.

– Jeg kan godt lide at være med til, at mennesker udfolder sig og udlever deres drømme. Derved påvirker de både sig selv og omverdenen i en positiv retning. Og det var der mulighed for på Den Fri Ungdomsuddannelse. Den var som en drømmefabrik med højt til loftet, signalerer han med store armbevægelser og et smil.

Inden eventyret i Sri Lanka havde Lars nået at tage en uddannelse som cand. comm. fra RUC, bo tre år

i Bologna i Italien og rejse Indien tyndt. Med en kuffert fuld af erfaringer og en dynamisk personlighed har han siden hen undervist, rådgivet og coachet andre i at genopsluge og forfølge deres drømme, som han selv har gjort.

Brug kroppen som kompas

Sideløbende med sine private klienter har Lars skabt et projekt til Gentofte Kommune, hvor han underviser i yoga og coacher arbejdsledige i at finde passionen, der kan medføre et meningsfyldt arbejdsliv.

– Har man netop færdiggjort sit studie, eller har man mistet sit job, kan det være svært at finde ud af, hvilken vej man skal gå. Det er derfor enormt vigtigt, at man giver sig tid og lov til at mærke ordentligt efter, siger Lars og fortsætter i en fart.

– Vi er alle voldsomt dygtige til at beskæftige os oppe i hovedet, men i et passion-coaching-forløb handler det meget om at komme ned i kroppen og mærke efter. Derfor går yogaen og coachingen også så godt i spænd. Gennem din vejtrækning vil du blive bedre til at bruge din krop som et kompas, smiler Lars og skæmker mere pukka-te op i sin porcelænsudgave af et plastickras.

Hans charmerende, animerede kropssprog og store armbevægelser får en pause på et par sekunder eller tre, inden han fortsætter med at forklare om arbejdet med at finde frem til passionen. I bund og grund handler det om at finde ind til essensen

af sig selv gennem et dybdgående detektivarbejde i ens indre skattekammer. En arkæologisk ekskursion, kunne man også kalde det, efter passionsledtråde, der står som det allervigtigste begreb indenfor dette arbejde.

– Lad mig give et eksempel mod to personer, der begge elsker at fotografere, bobler han videre. Den ene elsker alt det tekniske og sover med manualen under hovedspuden. Knapper og funktioner er hans største fornøjelse. Den anden er æstetiker og har større fokus på kompositionen og det endelige visuelle udtryk. Deres passionsledtråde er derfor vidt forskellige, og når man forstår mønstret af sine ledtråde, vil man også meget lettere kunne skræddersy sit drømmejob og sit liv, slår han fast med en uomtvistelig overbevisning.

Udlev passionen

At finde frem til passionen eller passionerne – for man kan nemlig godt have flere – er ikke ensbetydende med, at den slagte beskæftigelsesvej er cementeret. For nogle gælder det, at passionen opfyldes og udleves i privatlivet, og arbejdslivet er blot et element af noget godt og hyggeligt i hverdagen.

– En af mine store passioner er dog at arbejde med mennesker, der er motiverede for at komme udover stepperne med et konkret projekt og udleve deres passion, smiler Lars mens hænderne gestikulerer et samlet hele.

– Det er noget ganske

andet end at udarbejde en minutvis forretningsplan, men der er opgaver fra uge til uge, der kræver, at man handler. Værktøjerne bliver stillet til rådighed, hvis ens problemhunder i dårlige væner og mangel på struktur, men hvis man ikke forpligter sig og er villig til og motiveret for at yde, er der ingen grund til at fortsætte et coachingforløb. Min funktion er ikke at være barnepige, siger han bestemt og med var og rolig stemme.

Elsk din frygt

Overspringshandlinger, forhindringer og uhensigtsmæssige overbevisninger er alt sammen elementer, Lars Damkjær bearbejder i sine passions-sessioner. Hvordan dele af et menneskes virkelighed bliver til hele virkeligheden grundet de historier, han eller hun fortæller sig selv om sig selv.

– Jeg synes, det er essentielt, at man husker at spørge, hvad man også kunne sige om sig selv, både højt og indeni. Det er med til at fremkalde paletten af mangesidethed. Vi er ikke kun én ting, siger han begejstret og skal til at rejse sig fra stolen.

Lars kan godt sidde stille og fordybe sig, men man fornemmer tydeligt den gode energi sitre helt ud i fingerspidserne.

– Selvtillid og klarhed kommer af handling og refleksion, fortsætter han ivrigt og kører hånden gennem håret, så det stritter ud til siden.

– Til et succes avlet af fejl og lug, og det lærer man så af. Selv ville jeg ikke være

TIPS

Lars Damkjær tips til guld og et passioneret liv:

■ Begynd at være detektiv i dit eget liv, og spørg dig selv, hvad det er ved America's Next Top Model eller planterne på din terrasse, du elsker. Hvad er passionsledtrådene bag?

■ Kig tilbage på legene fra barndommen, på skoletiden og tidligere jobs. Hvad dræmte dig, og hvad gav dig energi? Er der en rød tråd? At leve passioneret handler om at tilvælge yes-følelser og fravalge ev-følelser i det omfang, det er muligt.

■ Planlægning er vigtig, men handling er et must.

■ Kom ud af hovedet og ned i kroppen.

■ Find en rollemodel, der besidder egenskaber, du selv eftertragter. Dyk denne person, og lad ham/hende agere mental mentor ved oplevelser af hovedfrygt.

■ Flyt fokus, når hovedet tager over, og lær at parkere frygten. Vent og se, hvad virkeligheden bringer. Accepter, at frygt ikke er noget forlængeligt, der for alt i verden skal elimineres fra dit liv, men en naturlig del af det at være menneske. Bemærk i stedet, hvor den kommer fra, og straf ikke dig selv.

■ Tal ordentligt til dig selv.

foruden, da jeg forstår mig selv bedre nu, og ikke begiver mig ned af de samme blindgyder som tidligere.

Baseret på teorier af den amerikanske coach og bestseller-forfatter Debbie Ford, inkorporerer Lars Damkjær også arbejde med skyggesider. Det er hans dybe overbevisning, at man er nødt til at integrere de sider af sig selv, som man frygter og ikke ønsker at kendes ved, for at fremstå som et helt menneske.

– Da jeg var yngre, havde jeg enormt svært ved at sige nej og være afvisende over for folk, hvilket til tider for eksempel udmøntede sig i nogle uheldige episoder, hvor jeg kyssede med mennesker, jeg ikke brød mig om, griner han og kigger kortvarigt generet væk. Jeg havde altså en skyggeside, der handlede om at være afvisende. Det har jeg dog siden arbejdet med og integreret, siger han med et fortsat smil på læben.

Lars uddyber, hvordan det derfor igen er vigtigt at mærke efter, om frygten sidder i hovedet eller i maven og dermed bruge frygten som motivationsfaktor for at komme udover rampen alligevel.

Passionsrevolutionen

Lars Damkjær er en mand med mange, lange lister og en smittende appetit på tilværelsen. I den nære fremtid ligger der forventninger om udgivelse af en nylyt afsluttet selvbiografisk udviklingsroman om at udleve sin passion på trods af en personlig krise og afholdelse af afslidsliggende retreats med coaching og yoga.

– Jeg ønsker at bidrage til en passionsrevolution, siger Lars og synes at grabe ud efter hele verden.

– Vi er alle unikke med forskellige former for vigtige bidrag, og vi brænder jo tydeligvis ikke for de samme ting. Jeg er derfor af den overbevisning, at der er nok til alle, siger han med begejstret mine.

På Bryggen og i Ørestaden er der samtidig meget vækst, kreativitet, en boblende energi og en lyst til at skabe, bobler han selv videre. En fantastisk mission for mig ville være at fungere som medkatalysator for mange af de folk, der er bosat her, og som ønsker at udfolde deres drømme og bidrage til at sprede passionen i vores bydel.



LARS DAMKJÆR

Lars Damkjær er cand. comm. og certificeret life-, business- og passioncoach. Han tilbyder coachingforløb, foredrag og yogaunderservisning til organisationer, firmaer og private. Læs mere på Lars Damkjær's hjemmeside, www.reclaimyourpower.dk