

Coaching mit Pferden

Was können wir von unseren Pferden lernen?

Durch Selbstreflexion zu bewussterer Selbstführung und dadurch mehr Lebensqualität

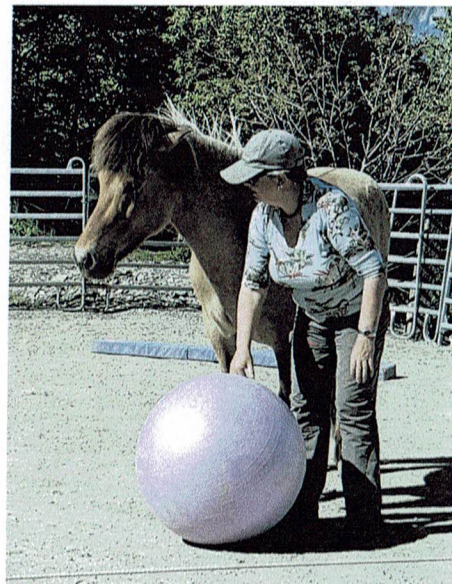
Saefari – der Seefahrer. Mein ganz besonderer Weggefährte während der letzten 20 Jahre. Er war es, der mich auf den Weg der Selbstreflexion zur Stärkung der eigenen persönlichen Führung gebracht hat. Er ist es auch, der mich täglich spiegelt und daran erinnert, achtsam zu sein. Dies gelingt mir nicht immer, aber immer öfter! Was bringt mir das? Gesundheit, mehr Lebensqualität und Ruhe im Alltag, ich lebe meinen Traum, mehr Präsenz und Win-Win-Situationen in der Beziehung zu Mensch und Tier, und vieles mehr.

Pferde sind uns in Verhalten und Kommunikation ähnlicher als wir annehmen

Pferde sind es sich gewohnt, Führung zu übernehmen und sich führen zu lassen. Ihre Motive

sind ehrlich und zielgerichtet. Ihre Persönlichkeitseigenschaften sind dieselben, die wir Menschen für ein gesundes und sinnhaftes Leben benötigen.

Pferde als Herdentiere benötigen in ihrem Verbund ebenso wie wir klare Hierarchien und Rollen, haben ihre individuellen Persönlichkeiten und kommunizieren entsprechend miteinander. Die Pferde vertrauen sich dadurch auch Menschen an und kooperieren gerne mit ihnen, lassen sich gerne von ihnen führen. Sie partnerschaftlich zu führen, erfordert jedoch Respekt, Vertrauen, Klarheit, Mut, Einfühlungsvermögen, Glaubwürdigkeit, Zielbewusstsein und ein gesundes natürliches Selbstvertrauen. Wenn der Mensch nicht die Führung übernimmt und weder Schutz noch Sicherheit bietet, dann folgt ihm das Pferd auch nicht und vertraut sich ihm auch nicht an. Es übernimmt dann selbst die Führung.

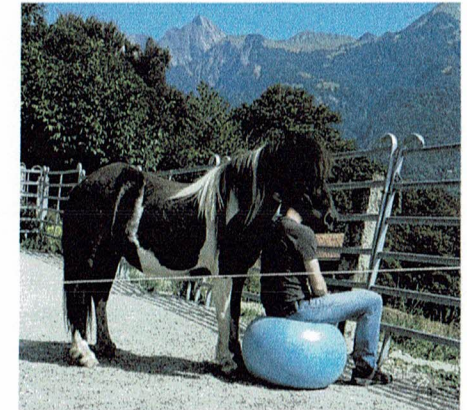


Weshalb können wir in Coachings und Seminaren von Pferden lernen?

In der Begegnung mit dem Pferd wird der Mensch ganzheitlich angesprochen. Das Pferd ist ein Lebewesen, das auf unsere Interaktion sehr sensibel reagiert. Pferd und Mensch bauen eine Beziehung auf und das Pferd wird zum Spiegel des Menschen, indem es Verhaltensweisen, Stimmungslagen und Körpersprache aufnimmt und darauf reagiert. Das Pferd spürt unsere innere wahre Haltung und lässt sich nicht durch Worte täuschen, gibt ein unmittelbares und ehrliches Feedback. Das Reflektieren in der Begegnung mit dem Pferd hilft, eigene blinde Flecken (alte Muster, sonstige Belastungsfaktoren, Blockaden, Ängste, etc.) aufzudecken und diese zu bearbeiten. Aus der Rückmeldung des Pferdes und der Reflexion mit dem Coach können neue Einsichten über das eigene Verhalten aber auch als Gruppe gewonnen werden. Das Pferd verzeiht uns, bis zu einem gewissen Mass, unsere Fehler und gibt uns immer wieder eine neue Chance, uns zu entwickeln, neu auszuprobieren und zu üben. Wo sonst im Leben ist dies der Fall? Kaum eine reale Situation lässt sich wieder auf Null stellen. Ein Mitarbeiter ist vielleicht verärgert, eine Kundin geht auf Widerstand, der Partner ist verletzt. Ein Pferd jedoch fragt immer wieder neu: Bist du vertrauenswürdig? Kennst du das Ziel? Weisst du, wo es langgeht? Kann ich dir folgen? Es entscheidet im Hier und Jetzt. Es ist vorurteilsfrei.

Die Seminare und Coachings basieren auf individuellen, situativen, vor allem aktiven und handlungsorientierten Prozessen. Das dort Erlernte kann direkt in den Alltag transferiert werden, ins Berufs- wie ins Privatleben, und garantiert dadurch die gewünschte Nachhaltigkeit.

Pferdegestützte Coachings und Seminare lassen neben den klassischen Seminarparts wie Theorie,



Workshops, Gruppenarbeiten vorwiegend auch Raum für:

- Reflektieren auf der Ich-Ebene: Wie ist es mir ergangen? Wie habe ich mich wahrgenommen? Hier erfolgt die Auseinandersetzung mit der eigenen Rolle und den eigenen Emotionen. Was kann ich in der nächsten Begegnung anders machen? Was nehme ich mit in den Alltag?
- Reflektieren des Gruppenverhaltens auf der Wir-Ebene: Wie haben wir als Team in der jeweiligen Situation gearbeitet? Welche Rollen wurden besetzt? Kam Teamarbeit zustande? Wie funktioniert die Kommunikation im Team? Was haben wir dabei gelernt?
- Reflektieren der eigenen Wirkung auf Dritte: Wie werde ich von meinem Gegenüber wahrgenommen? Wie werden wir als Team wahrgenommen? Was kann ich / was können wir verändern?

Auf den Punkt gebracht

Der Dreiklang aus emotionalem Erleben, intellektueller Reflexion und direkter praktischer Umsetzung macht den Effekt pferdegestützter Trainingsmassnahmen zur Entwicklung der Selbst-, Sozial- und Führungskompetenzen aus. Persönlichkeiten, die sich weiterentwickeln wollen, lernen so die Wirksamkeit ihrer persönlichen Präsenz im Hier und Jetzt kennen. Sie kommen an ihre Gefühle heran, üben eine bewertungsfreie Wahrnehmung und entwickeln mit Hilfe der Pferde und des Coachs ein Bewusstsein für die unbewussten Einstellungen, die ihr Handeln bestimmen. So entsteht eine ganzheitliche Handlungskompetenz, die weit über erlernbares Fach- und Methodenwissen hinausreicht.

In der Welt der Unternehmen haben unsere Seminar- und Coaching-Angebote erfreulicherweise längst Einzug gehalten. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, das Thema der Selbstreflexion zur Stärkung der Einzigartigkeit, Selbstkompetenz und Selbstführung auch in den Bildungsinstituten stärker zu fördern. Und nicht zuletzt wünschte ich mir, dass die Spiegelung Mensch/Pferd in der Pferdewelt und in den Pferdeberufen ein grösseres Bewusstsein erhält. Ich bin überzeugt, es gäbe deutlich mehr glückliche Pferdebesitzer sowie gesunde, zufriedene und «strahlende» Pferde.

*Text und Fotos:
Carmen Zimmermann*

Portrait der Autorin

Carmen Zimmermann ist Gründerin und Mitinhaberin der RHEINBLICK Führung GmbH und führt gemeinsam mit ihrem Mann Adi Bürkler seit 25 Jahren ein Islandpferdegestüt. Nach der kaufmännischen Lehre widmete sie sich sowohl in Weiterbildungen als auch im Berufsalltag dem Bereich Personal und Führung. Sie arbeitete in verschiedenen Branchen im Personalbereich, als Personal-

leiterin, Entwicklerin und Projektleiterin von HR-Strategie und Führungssystemen. Nach der Ausbildung zum Businesscoach spezialisiert mit Pferden realisierte sie sich den Traum, Beruf und Hobby zu verbinden. In Unternehmen ist sie zudem als HR-Consultant anzutreffen, in Schulen oder an Veranstaltungen als Dozentin.

Unternehmen: RHEINBLICK Führung GmbH ist – eingebettet in den Islandpferdehof Rheinblick – ein Kompetenzzentrum zum Thema Führung, Kommunikation und Persönlichkeitstraining. Im Angebot stehen Seminare, Coachings und Trainings mit und ohne Pferd, massgeschneidert auf die Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden.

