

**Kerstin Staupendahl
Anabel Schröder**

Es darf sich leicht anfühlen



**16 Life-Coachings mit
Pferden**

© 2021 Kerstin Staupendahl, Anabel Schröder

1. Auflage

Es darf sich leicht anfühlen –

16 Life-Coachings mit Pferden



© 2021 Kerstin Staupendahl, Anabel Schröder
Umschlag, Illustration: Kerstin Staupendahl, Foto: Torsten Köhler Weitere Mitwirkende:
Coachinnen von horsesense® international

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback 978-3-347-41319-1

Hardcover 978-3-347-41320-7

e-Book 978-3-347-41321-4

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

Wenn nur die Leistung zählt

Von Diana Brasse

Hannahs Kraftquelle

Von Doris Cornils

Raus aus der Dauerkrise

Von Min von Cramer

Die Frau, die sich doch entscheiden konnte

Von Johanna Cromme

Hilfe für das innere Kind

Von Yvonne Engel

Durch drei Stationen zum neuen Leben

Von Lisa Ferguson-Saboth

Conny wird selbstständig

Von Magdalena Glück

Ein Weg für Anne

Von Dania Hinnaui

Marianne nimmt sich Raum

Von Melanie Kremp

Marie lernt ihren Wert kennen

Von Astrid Küllmar

Es darf sich leicht anfühlen

Von Nicole Lehrer

Sunny und Mary: ein magischer Moment

Von Daniela Linke-Slawinski

Carlos: Claudias Spiegel

Von Inken Manz

Marie findet ihren Weg

Von Julita Pilch

Sich zum ersten Mal geliebt fühlen

Von Kerstin Staupendahl

Nicole will vertrauen

Von Kathleen Ullrich-Metzner

Adressen der Coachinnen

Liebe Leserin, lieber Leser,

in diesem Buch werden Dir Frauen begegnen, die gerade erst anfangen, ihr Leben zu gestalten oder die schon mittendrin stehen. Sie sind Musterschülerinnen, Straftäterinnen, erfolgreiche Geschäftsfrauen, sensible Mütter und taffe Ehefrauen. Sie haben traumatische Dinge erlebt oder einen augenscheinlich recht gewöhnlichen Lebenslauf. Doch sie alle haben eins gemeinsam: Sie sind aus irgendeinem Grund unglücklich. Sie fühlen sich nicht wohl in ihrer Haut, können schwer vertrauen, nicht entspannen, haben Ängste oder wissen nicht, wie ihr Leben weitergehen soll. Manchmal kennen sie den Grund oder meinen ihn zu kennen. Manchmal können sie nicht einmal sagen, was sie belastet. Sie spüren nur: Etwas in meinem Leben stimmt nicht.

Wenn auch Du Dich gerade in solch einer Situation befindest, kann dieses Buch vielleicht auch für Dich ein Wegweiser sein, um Dein Leben zu verändern.

Denn all diese Frauen haben sich für ein besonderes Coaching entschieden, bei denen ihnen Coaches auf vier Hufen als ein Spiegel ihres Verhaltens und ihrer tiefsten Emotionen begegneten. Die Pferde förderten allein durch ihr einzigartiges Wesen Dinge zu Tage, die verschüttet, vergessen oder niemals wahrgenommen wurden. Für die meisten von den Teilnehmerinnen hat diese Begegnung in einem pferdegestützten Coaching den Anstoß gegeben, ihr Leben zu überdenken und die entscheidenden Schritte zu gehen, um es so zu verändern, dass sie sich wieder wohlfühlten.

Sie sind zu den Coachinnen aus dem horsesense® Netzwerk gekommen. Wir haben diese Coachinnen nach ihren eindrucklichsten Life-Coachings gefragt und sind so auf die

Geschichten dieser unterschiedlichen Frauen gestoßen. In den folgenden Interviews berichtet jede Coachin in einem Kapitel über ihre Coachee, deren Probleme und welche Wandlungen sie bei sich während der Sitzungen erlebte. Zusätzlich findest Du in jedem Interview einen Tipp für pferdegestützte Coaches oder solche, die es werden wollen. Wenn Du Dich mit dem Thema oder dem Ziel des jeweiligen Kapitels identifizieren kannst, findest Du in jeder Geschichte auch einen Vorschlag, was Du tun könntest, damit es Dir besser geht.

Falls Du pferdegestütztes Coaching noch nicht kennst: Es geht darum, bei Beobachtung von Pferden oder bei Bodenübungen mit ihnen in Interaktion zu treten. Die Erlebnisse aus dieser Interaktion werden dann mithilfe einer geleiteten Selbstreflektion und eines Coachings analysiert und die Erkenntnisse und Ableitungen in den Alltag transportiert. Pferde werden als Co-Trainer eingesetzt, um nachhaltiges Lernen auf der Bauebene zu unterstützen und Softskills auszubauen. Der Fokus liegt, wie beim klassischen Coaching oder Businesscoaching, auf der Hilfe zur Selbsthilfe, um die Selbsterkenntnis des Coachees zu erhöhen. Die Pferde werden nicht geritten.

Die interviewten Coachinnen haben alle ihre Ausbildung bei horsesense® experts absolviert. Manche sind erst seit Kurzem tätig, andere haben schon viele Jahre Erfahrung. Sie arbeiten alle nach den hohen Qualitätsrichtlinien von horsesense®, ihre Namen und Kontakte findest Du am Ende des Buches.

Und nun wünschen wir Dir viel Spaß beim Lesen!

Kerstin und Anabel

Bassum im November 2021

www.horsesense-experts.de

Wenn nur die Leistung zählt

Von Diana Brasse

Theresa ist eine sportliche Frau, wirkt selbstsicher, ist verheiratet, hat ein Kind und arbeitet 30 Stunden die Woche. Doch der ständige Spagat zwischen Job und Familie stresst sie sehr, was sich natürlich auch auf ihre Stimmung auswirkt. Sie entscheidet sich für ein pferdegestütztes Coaching, weil es „mehr als ein Indoor-Coaching und nicht gleich eine Therapie ist“. Ihr erstes Ziel lautet: „In gestressten Situationen souverän und gelassener zu werden.“ Ihr zweites Ziel: „Kontrolle abgeben zu können, lernen, zu vertrauen und meinen Perfektionismus zu reduzieren.“ Theresas Credo ist nämlich: „Ich mache es besser selbst“ - und so häuft sie sich ständig zusätzliche Arbeit auf.

Der Ruhige und der Charmeur

Das Coaching findet auf unserem Hof statt, in einer überdachten, an den Seiten offenen Halle. Es ist ein sonniger September und rund um den Hof blühen die Blumen in den Beeten in bunten Farben. Theresas erste Aufgabe lautet, einen Parcours aufzubauen und mit einem meiner beiden Friesen durch diesen zu gehen. Sie kann sich für den Parcours unterschiedliche Materialien wie Hütchen, Plane, Stangen, Bälle oder Schwimnudeln aussuchen. Und sie kann zwischen meinen beiden Pferden wählen: Jorrit, einem jungen Wallach, der vom Wesen her ruhig ist und eine klare Führung

braucht, und Orion, einem menschenfreundlichen, 17-jährigen Wallach, der ein Charmeur ist und gefallen möchte.

Theresa baut einen anspruchsvollen Parcours auf und verwendet das meiste Material, das sie zur Verfügung hat. Sie wählt Jorrit, geht zügig auf ihn zu, macht flink den Strick am Halfter fest und will losgehen - doch Jorrit tut keinen einzigen Schritt. Erst nachdem sie sich hilfeschend umschaute und nicht mehr auf den Parcours fokussiert ist, sondern sich dem Pferd zuwendet, ist Jorrit bereit, in seinem Tempo - nämlich gemächlich - mitzugehen.

Theresa braucht es anspruchsvoll

In der Reflektion danach sagt Theresa, sie habe einen besonders interessanten Parcours aufbauen und vielleicht sogar mit beiden Pferden durchgehen wollen. Ein einfacher Parcours wäre für sie weniger wertvoll gewesen. Dann lacht sie, denn sie begreift, dass es hier Parallelen zu ihrem Alltag gibt. Für sie ist eine Aufgabe nur dann eine Aufgabe, wenn sie anspruchsvoll ist. Es ist ihr Schema, sich viel aufzuladen. „Ergebnisse sind wertvoller, wenn sie schwierig zu erreichen sind“, so ihre innere Überzeugung, ihr innerer Kontext. Ich frage sie, wann der Punkt war, dass Jorrit mitkam, und sie antwortet: „Als ich resignierte. Oder anders formuliert: Als ich losgelassen habe.“ So kann sie eine neue, innere Überzeugung annehmen, die lautet: „Durch Loslassen kommt man auch zum Ziel und in ein leichteres Leben.“

Das Nichtstun aushalten

Theresas zweite Aufgabe ist es, in die Halle, in der die beiden Friesen frei herumlaufen, einen Stuhl hineinzustellen und sich drei

Minuten auf den Stuhl zu setzen. Sie platziert ihn mittig in der Halle und kann das Nichtstun kaum aushalten. Sie ist im Außen, will Kontakt zu den Pferden aufnehmen, blickt immer wieder unruhig zu den Friesen. Die Pferde haben bis dahin in einer Ecke gedöst. Doch plötzlich fangen sie an, sich zu zanken und zu spielen, was bei Jorrit und Orion sehr selten vorkommt. Sie schießen hin und her und jagen sich. Theresa hat so viel innere Anspannung, die sich auf die Pferde überträgt, dass ich aus Sicherheitsgründen die Übung abbrechen muss. In der darauffolgenden Reflektion sagt sie, dass sie es auf dem Stuhl kaum aushalten konnte. Sie hätte etwas zu tun gebraucht, eine Beschäftigung, wie zum Beispiel einen Parcours aufbauen. Auch hier erkennt sie Parallelen zu ihrem Alltag.

Theresa hat die Möglichkeit, durch die Übungen mit den Pferden ihre Glaubenssätze, ihr typisches Verhalten und ihre inneren Überzeugungen zu erkennen und in einen neuen Kontext zu bringen. Sie sagt: „Ich habe mal wieder den Spiegel vorgehalten bekommen, wie stark diese inneren Prägungen wirken.“ Sie schreibt mir im Nachgang: „Das Seminar war ganz anders als ich es mir vorgestellt habe. Durch die Arbeit mit den Pferden bekommt es einen ganz neuen Fokus. Die Pferde reflektieren ein unbestechliches Ergebnis und spiegeln die eigene Persönlichkeit unverfälscht wider.“

***Tipps für pferdegestützte Coaches:** Früher habe ich gedacht: „Je doller die Aufgabe/Übung mit dem Pferd, umso doller wird die Erkenntnis sein“. Aber die Übung steht nicht im Vordergrund. Es ist egal, was Du machst, denn wenn ein wertschätzender Raum besteht und Du die richtigen Fragen stellst, kommt immer das heraus, was herauskommen muss. Nicht die Übung ist entscheidend.*