

# Die **KRAFT** pferdegestützter **COACHINGS**

In diesem Buch geben erstmals 22 pferdegestützte Coaches des horsesense® international network Einblick in echte Coaching-Fälle und nehmen den Leser mit in den Coaching-Prozess. Der Leser darf hautnah an den überraschenden, spannenden und sehr bewegenden Coachings teilhaben. Anschaulich und leicht verständlich schildert jeder Coach-Experte sein Vorgehen, erklärt die Problemstellung, für die der Klient/ die Klientin eine Lösung braucht, beschreibt, wie die Pferde agieren und zu welch fantastischen Ergebnissen und Lösungen pferdegestütztes Coaching führen kann.

Coaching ist im Trend und die junge Disziplin des pferdegestützten Coachings ist der Senkrechtstarter der letzten 10 Jahre. Die Arbeit mit den Pferden als Co-Coach ist für die Coaches oftmals eine sehr emotionale, erkenntnisreiche und innovative Methode, sich mit den eigenen beruflichen und privaten Lebensthemen auseinanderzusetzen. So finden sie neue Lösungsansätze, erhalten einen klareren Blick auf Kolleginnen und Kollegen und sich selbst, entwickeln sich in ihrer Persönlichkeit weiter, lösen unbewusste Blockaden oder verabschieden hinderliche Glaubenssätze.

Pferdegestütztes Coaching ist kein Allheilmittel und kein Zaubertrank. Doch in der richtig verarbeiteten Dosisierung durch Profi-Coaches bewirkt es wahre Wunder. Welche Wunder? Lesen Sie über Menschen, die mit pferdegestütztem Coaching persönliche und berufliche Erfolge erzielt haben.

ISBN 978-3-749-45132-6  
€ [D] 12,99



9 783749 451326



Anabel Schröder & Kerstin Staupendahl

Die Kraft pferdegestützter Coachings



# Die **KRAFT** pferdegestützter **COACHINGS**

**22** horsesense®  
Erfolgsgeschichten

Herausgeberinnen  
Anabel Schröder & Kerstin Staupendahl

## **Kapitel 16: Auch in einer Krankheit habe ich Kraft**

**Von Miriam Grabowski**

Als ich mich zu dem Kurs für pferdgestütztes Coaching bei horsesense® anmeldete, war ich sehr skeptisch und konnte mir nur schwer vorstellen, dass ein Coaching mit Pferd so effektiv und nachhaltig sein würde wie versprochen. Aber ich ging tief beeindruckt aus der Coaching-Ausbildung und aus meinem eigenen Coaching heraus.

Ich war sehr neugierig darauf, wie das erste Coaching auf mich wirken würde. Ich hatte doch schon seit 40 Jahren mit Pferden zu tun, besaß selbst eigene Pferde und glaubte, sie sehr gut zu kennen. Hatte es selbst bei MIR auch diese Wirkung wie auf eine Person, die bisher noch keinerlei Kontakt zu diesen sanften und sensiblen Tieren hatte? Das war die erste meiner Fragen.

Die zweite Frage hatte mit unserem Thema am ersten Tag der Ausbildung zu tun: meine Stärken als Führungskraft. Ich durfte also im Coaching meine Führungsqualitäten zeigen. Dass ich selbst diese in gewissem Umfang habe, wusste ich schon seit der Kindheit, sollte ich doch immer wieder zur Klassensprecherin gewählt werden. Aber auch in meinem Leben als Erwachsene hatte ich des Öfteren die Position einer Führungskraft, wenn auch zunächst nicht im Berufsleben, sondern nur in der Freizeit; z. B. als Cheerleader-Trainerin. Später dann, als ich wieder mehr mit Pferden zu tun hatte, waren meine Qualitäten als Führungskraft besonders beim Unterricht gefragt. Ich bin es also gewohnt, den Ton anzugeben und zu sagen, wo es langgeht, lasse dabei aber gerne dem Gegenüber Entscheidungsfreiheit, ob diese/r mit mir gehen will oder nicht. Daher fiel es mir nicht leicht, ein Ziel für das Führungskräfte-Coaching zu finden,

da ich mir meiner Stärken sehr bewusst bin. Wir einigten uns daher auf die Frage: »Wie kann ich meine Ressourcen ausbauen und besser anwenden?«

Anabel und Kerstin, meine Coaches, stellten mir daraufhin eine Aufgabe in der Reithalle, in der ich sehr viel Freiraum für die Ausführung der Übung erhielt. Einerseits stelle ich mir selbst immer gerne hohe Ziele und Aufgaben, daher wollte ich es mir selbst nicht zu leicht machen. Andererseits war ich sowohl psychisch wie auch körperlich nicht topfit, da meine 5-monatige Chemotherapie erst drei Wochen vorher geendet hatte. Abgesehen von den typischen Folgen einer Chemotherapie, weder Haare auf dem Kopf noch im Gesicht sowie Gewichtsverlust, hatte ich Probleme mit einer »Frozen Shoulder« – d. h., ich hatte Schmerzen in der rechten Schulter und konnte sie nicht stark belasten. Jeder hatte mir gesagt, dass ich mich schonen müsste, mein Immunsystem am Boden sei und ich mir keine Erkältung, Infektion oder Sonstiges leisten könnte. Statt darauf zu hören, hatte ich mich während der Chemotherapie für die Ausbildung zum pferdegestützten Coach angemeldet. Ich flog von meinem Zuhause, der sonnigen Kanareninsel La Palma, nach Bassum/Bremen, um in einer Reithalle das Coachen mit Pferden zu erlernen und das auch noch im kühlen Oktober! Also wählte ich, um meine Kräfte und vor allem meine Schulter zu schonen und es mir insgesamt leichter zu machen, nur ein paar Hütchen und Stangen aus. Letztere lagen sogar schon von der Vorübung dort. Die Schwierigkeit lag für mich darin, dass ich es mir in den Kopf gesetzt hatte, dass nicht nur eines der beiden Pferde, sondern beide (!) mir OHNE Strick (!), also völlig freiwillig doch bitte folgen sollten. So viel zum Thema: Ich mache es mir leicht.

Würde ich die mir völlig fremden Pferde überzeugen können? Ich war gespannt.

Ich schnappte mir also drei Hütchen und stellte sie in einer Linie

hintereinander in ausreichendem Abstand auf. Dabei kamen mir beide Pferde so bereitwillig hinterher, dass ich ganz verblüfft war, dass sie sich jetzt schon so motiviert zeigten. An den Ausgangspunkt meiner Übung zurückgekehrt, nahm ich direkt Kontakt zur Fuchsstute auf, da der Schimmelwallach sowieso an mir klebte. Er war sehr interessiert an allem und eher zu aufdringlich. Den zu überzeugen, sollte kein Problem sein, dachte ich und hielt mich nicht lange bei ihm auf. Die Fuchsstute verhielt sich anders. Sie hatte sich zuvor oft abgelenkt gezeigt und machte auf mich den Eindruck, dass sie zu ihrer Herde zurückwollte. Bei den anderen Teilnehmenden verweigerte sie zum Teil die Mitarbeit. Da sie aber beim Aufbau der Übung gleich mitgekommen war, streichelte ich sie nur kurz und lief los. Zuerst folgte sie mir, blieb beim Abbiegen dann aber stehen. Sie schaute völlig desinteressiert an mir vorbei. Nur das Interesse des Wallachs war mir sicher. Ich bewegte mich wieder ein paar Schritte zurück auf die Stute zu, streichelte sie und versuchte, wieder eine Verbindung zu ihr aufzubauen. Ich lief erneut los, ohne Erfolg, die Stute ignorierte mich.

War ich zu selbstsicher gewesen, da sie mir beim Aufbau so zügig gefolgt war? Ich versuchte es mit einer anderen Strategie und ging ein paar Schritte mit dem Wallach im Gefolge weiter, sodass sich der Abstand zur Stute vergrößerte. Vielleicht konnte ich dadurch ihre Aufmerksamkeit auf mich ziehen? Tatsächlich schien es zu klappen, denn sie sah uns nach. Doch dabei blieb es.

Doch schwieriger, als ich gedacht hatte! Die Dame benötigte wohl mehr Überzeugungskraft! Ich brauchte eine andere Strategie. So tauschte ich die Positionen der Pferde und hatte die Stute an meiner linken und den Wallach an meiner rechten Seite. In Gedanken bat ich sie, mir zu folgen und den Slalom mit mir gemeinsam zu gehen. Ich war mit meiner ganzen Aufmerksamkeit und meiner Wahrnehmung bei der Stute und lief los. Endlich. Sie kam mit!

Ich fühlte mich in der Mitte, zwischen den Pferden, sehr wohl! Den Pferden ging es offensichtlich auch so, weil wir wie eine harmonische Einheit durch den Slalom navigierten. Innerlich jubelte ich und konnte es fast nicht glauben, dass diese beiden Tiere, die ich noch nie zuvor gesehen hatte, die ich lediglich ein paar Minuten gestreichelt und die ich nur mit meinen Gedanken gebeten hatte, mir zu folgen, das für mich taten.

Ich war so dankbar und gerührt von ihrer Bereitschaft, sich mir anzuschließen, dass mir die Tränen kamen. Was sind das doch für wunderbare Tiere!!! Ich war für sie eine fremde Person und trotzdem vertrauten sie mir und ließen sich auf mich ein. Ich war überwältigt! Das hatte ich nicht erwartet. Ich hatte gewusst, dass Pferde sehr feinfühlig Wesen sind, aber dass sie so fein sind, war selbst für mich als »Pferdefrau« eine neue Erkenntnis!

In der Nachbesprechung und Reflexion des Erlebten war ich emotional und gedanklich noch in meiner Übung mit den Pferden und in ihrer Welt. Ich fühlte eine große Dankbarkeit für diese feinfühligsten Tiere. Das Feedback der anderen Teilnehmenden zu meinen Stärken nahm ich wie durch einen Nebel wahr.

Mein persönliches Erlebnis hat mich noch mehr darin bestärkt, das pferdegestützte Coaching zu erlernen und anzuwenden. Und ich habe seither meine Beziehung zu den Pferden weiter verändert und begegne ihnen mit noch mehr Respekt für ihre besonderen Fähigkeiten. Jeder Mensch sollte eine so beeindruckende Erfahrung machen dürfen, um sein eigenes Leben zu bereichern.

Mir hat dieses Coaching die Kraft, die ich in meiner Chemotherapie verloren hatte, zurückgegeben. Diese Energie, die ich da gespürt habe, habe ich mit auf die Kanaren genommen, und verwirklichte

gerade meine berufliche Vision, Menschen als pferdegestützter Coach zu begleiten. Danke ...!

**Über die Autorin Miriam Grabowski,**  
La Palma, Kanaren

Mein Name ist Miriam Grabowski, ich bin 1966 geboren, geschieden und ich lebe seit 27 Jahren auf der Kanareninsel La Palma. Nach dem Abitur habe ich die Ausbildung zur Diplom-Rechtspflegerin absolviert und bin dann nach zwei Jahren Berufserfahrung ausgewandert.

Nach beruflichen Ausflügen als Aerobic-Traineein, Rezeptionistin, Zeitungsmitredakteurin und Einzelhandelskauffrau bin ich heute als titulierte Reitlehrerin mit eigener Anlage und Pferden sowie in der Jugendbetreuung und als Übersetzerin Spanisch-Deutsch tätig. Mein besonderes Angebot des pferdegestützten Coachings sehe ich für Menschen in Lebenskrisen. Auf dieser wunderschönen Insel habe ich einen besonderen Coachingort, um Personen mit allen Sinnen und meinen feinfühligsten Pferden zu begleiten, damit sie wieder in ihre Kraft und ihr Potenzial kommen.

[www.7senses-coaching.de](http://www.7senses-coaching.de)