



Sabine Möller
Liskircherstr. 9
93049 Regensburg

Telefon: 0941-38139670
Mobil: 01 73 / 25 39 170
E-Mail: [sabine.moeller\[at\]erleben-was-bewegt.de](mailto:sabine.moeller[at]erleben-was-bewegt.de)
Internet: www.erleben-was-bewegt.de
XING: https://www.xing.com/profile/Sabine_Moeller24

Fallbeispiel Pferdegestütztes Coaching in Kombination mit Spiegeltechnik: „Ständig unter Strom.“

Thematik: Die Klientin kommt offen und neugierig ohne ein bestimmtes Thema zum pferdegestützten Coaching. Sie möchte sich einfach mal reflektieren lassen und erhofft sich dadurch neue Erkenntnisse für ihre Persönlichkeitsentwicklung.

1. Übung: Nach dem Kennenlernen ihres Trainingspartners bekommt die Klientin die Aufgabe das Pferd in einem geschützten Raum in einem bestimmten Tempo in eine bestimmte Richtung anzutreiben. Die Klientin setzt die Aufgabe mit Bravour direkt um, sie überzeugt durch präsenten Auftreten mit enorm starker Energie. Das Pferd reagiert prompt und tut, was von ihm verlangt wird. Es läuft Runde um Runde, die Klientin treibt es weiter verbal wie nonverbal ausdauernd an.

Spiegeltechnik: Ich stelle die Frage an die Klientin, wieso sie den Druck auf das Tier aufrecht erhält, obwohl es tut, was verlangt wird? Wie lange das Tier diesen Ansporn durchhalten wird? Sie hält inne. Ich frage, ob ihr dieses Verhalten bekannt ist, dass sie weiter Druck macht, obwohl doch alles läuft?

Die Antwort gibt die Fragestellung zur Lösung des Problems: Ja, sie kennt das von sich, im Berufs- wie im Privatleben. Auch wenn es gerade läuft, ist die Angst vor dem Stillstand ständig präsent, dass mal nichts laufen könnte. Da sie selbstständig ist, muss sie Aufträge bekommen. Und auch wenn es gerade boomt und sie gut zu tun hat, ist sie mit Gedanken schon in der Zukunft und zeitgleich taucht wieder die Angst auf, dass es keine Aufträge mehr geben könnte und sie dann nichts mehr zu tun hätte. Passiert es tatsächlich, dass einmal Leerlauf entsteht, so sucht sie sich kontinuierlich Zusatzaufgaben z.B. im Privatleben, um weiter agieren zu können. Sie erlaube es sich nicht, aufzuhören, sie ist ständig tätig.

2. Übung: Die Klientin soll bewusst ausprobieren, wie das Pferd reagiert und was es mit ihr macht, wenn sie den Druck raus nimmt und nicht mehr mit aller Kraft und Energie weiter treibt, obwohl es läuft. Sie lernt, dass das Tier sich erlaubt langsamer zu werden und sie lernt

auch mal in den Stillstand zu gehen als neue Erfahrung kennen.

Unterbrechung des Teufelskreises – das lösungsorientierte Pferdetraining: Die Klientin erlebt und erkennt durch das spielerische und bewusste Agieren im Hier und Jetzt, dass das Tier mal langsamer, mal schneller läuft, je nach ihrer Energie und ihrem Auftritt. Sie erlebt, dass es okay ist, mal mehr und mal weniger zu machen, dass alles eine Frage der Dosierung ist und eine Frage ihrer Einstellung zu ihrem Verhalten. Sie nimmt dadurch wahr und erkennt dass sie es sich ebenfalls mal erlauben und auch aushalten kann, wenn es mal kurzfristig in eine ruhigere langsamere Gangart verfällt oder auch still steht.

Ziel: Durch die Übungen mit dem Pferd wurde der Klientin bewusst, wie wertvoll ein rechtes Maß einer gesunden Work-Life-Balance ist. Sie erlebte und fand analog zu ihrem Trainingspartner heraus, dass es gesünder ist, sich und ihr Lebensumfeld weniger zu beeinflussen und dabei zu erleben, dass es trotzdem okay ist und funktioniert, weil alle(s) ebenso wie sie selbst in ein Beziehungsnetz eingebettet ist. (Dieses Fallbeispiel ist eine Kurzfassung.)