

Ich will! Will ich wirklich?

– Ein pferdegestütztes Format zur Entscheidungsfindung –



„Pferde sprechen mit ihren Augen häufig klüger, als Menschen mit ihrem Mund.“

(Autor unbekannt)

Masterarbeit von Carolin Adler

NLP Kurs 16M21

1 Einleitung

Die Gedanken zu diesem Format sind entstanden in einer Situation, in der ich mich zerrissen fühlte zwischen zwei scheinbar unvereinbaren Wünschen. Ich wusste weder, was ich wirklich wollte noch was die richtige Entscheidung für mich wäre. Ich war wie gefangen in einem stuck state begleitet von einem Gefühl der Sprachlosigkeit und wusste einfach nicht, wohin es gehen sollte.

Ich grübelte, um eine Antwort zu finden und eine Entscheidung zu treffen, mit der ich „glücklich“ werden würde. Doch ich geriet nur in einen Strudel des Für und Wider und meine Gedanken kreisten. Ich war in einem Zustand des „Verkopft-seins“ und hatte mich abgeschnitten von meinem Gefühl, konnte es nicht wahrnehmen oder misstraute dem, was möglicherweise ein Gefühl war. Ich befürchtete, dass meine Gefühle so schwer und überwältigend sein könnten, dass ich sie lieber wegdrückte, als das ich sie hätte wahr- und annehmen können.

Doch die Lösung liegt in mir. Ich brauche nur einen Weg, wie ich zu diesem „in mir“ komme. „Pferde sind Spiegel der Seele.“ fiel mir dazu ein. Könnten Pferde mich also unterstützen, herauszufinden, was ich wirklich will? Um diese Frage zu beantworten, habe ich das folgende Format entwickelt.

1.1 Für wen eignet sich das Format und was ist das Ziel?

Das Format richtet sich an Menschen in Entscheidungssituationen, die nicht wissen, was sie wollen und denen es schwerfällt, eine Entscheidung zu treffen. Sie wünschen sich dabei Klarheit und eine Art innere Führung. Daher richtet sich das Format eher an „Kopfmenschen“, die Entscheidungen rein rational treffen wollen und die den Kontakt zu ihrer inneren Stimme bzw. ihrem Gefühl verloren haben.

Das Ziel des Formats besteht darin, den Klienten wieder in Kontakt mit seinem Gefühl zu bringen und ihn erleben bzw. erspüren zu lassen, wie sich seine innere Stimme anfühlt. Er soll den Unterschied zwischen dem kopflastigen Für und Wider bzw. der rationalen Entscheidungsfindung und seinem inneren Gefühl erfahren. Dadurch soll ihm die Entscheidungsfindung in der Situation erleichtert und zukünftig das Wahrnehmen seines Gefühls/seiner inneren Stimme verbessert werden. Das Format arbeitet insofern hauptsächlich auf der Ebene der Identität sowie der Werte, da das Konstrukt „innere Stimme“ die mehr oder weniger bewussten Identitäts- und Wertvorstellungen des Klienten widerspiegelt.

1.2 Warum sind Pferde für dieses Format geeignet?

Pferde haben aufgrund Ihrer Natur eine sehr feine Wahrnehmung und verständigen sich hauptsächlich nonverbal über Körpersprache. Zudem sind sie im Hier und Jetzt präsent und nehmen wahr, was im Moment gerade ist und spiegeln dieses. Pferde können durch ihre Reaktion Inkongruenzen, unterdrückte Emotionen und unbewusste Körpersignale bewusst machen.

Zudem sind Pferde wertfrei und vermitteln vielen Menschen ein Gefühl des Angenommen-Seins. Somit können sie es dem Klienten erleichtern, seine Gefühle wahrzunehmen und zu akzeptieren. Da das Format des Weiteren für eher kopflastige Menschen gedacht ist, die möglicherweise schon vielfach über ihre Entscheidungsschwierigkeiten gegrübelt und sich mit anderen darüber

ausgetauscht haben, bietet die Arbeit mit Pferden eine Möglichkeit, die rein gedankliche/verbale Ebene zu verlassen und so Zugang zu ihrem Gefühl zu bekommen.

1.3 Fallbeschreibung

Meine Klientin ist 49 Jahre alt, hat zwei Töchter im Alter von 12 und 9 Jahren, ihr Mann ist beruflich stark eingebunden und oft auf Dienstreisen. Sie ist Juristin und arbeitet derzeit selbständig von zu Hause aus, damit sie für die Betreuung der Kinder aufkommen kann. Diese Situation beschreibt sie als nicht erfüllend und wünscht sich, dass sie wieder in einem Büro „draußen“ arbeiten könnte und mehr Kontakt zu anderen Menschen hat.

Sie ist sich jedoch unsicher, ob sie dabei ihren bisherigen beruflichen Weg weitergehen möchte oder ob sie sich doch noch einmal komplett neu orientieren möchte. Eigentlich arbeitet sie gern mit Menschen und Themen wie Psychologie und NLP interessieren sie sehr. Sie überlegt, ob eine Coach-Ausbildung für sie das Richtige wäre. Für sich sieht sie zwei Optionen: zum einen könnte sie in ihrem Beruf bleiben und sich dort weiterentwickeln durch eine Mediationsausbildung. Zum anderen könnte sie einen neuen beruflichen Weg einschlagen, der mehr ihren Interessen (und vielleicht ihrer Persönlichkeit) entspricht, wobei sie noch nicht konkret beschreiben kann, wie dies aussehen soll.

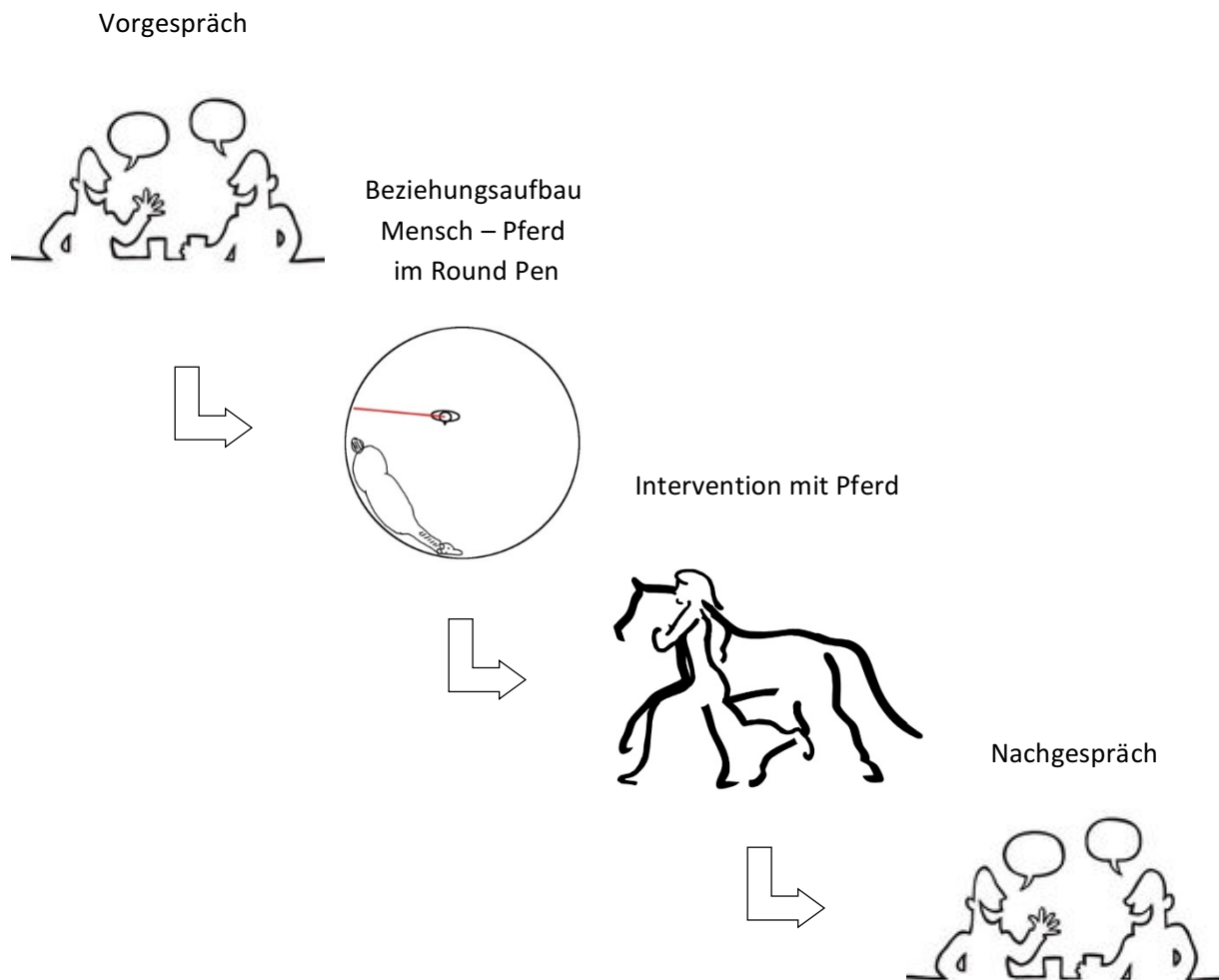
Allerdings sieht sie ihre derzeitigen Möglichkeiten für eine berufliche Tätigkeit im Allgemeinen als eingeschränkt aufgrund knapper Zeitressourcen, da die Betreuung der Kinder im Moment fast ausschließlich bei ihr allein liegt. Andererseits möchte sie aber auch aufgrund ihres Alters nicht mehr allzu lange warten, um wieder mehr beruflich aktiv zu werden.

Abgesehen von diesen externen Restriktionen, könnte das Format ihr helfen, mehr Klarheit darüber zu gewinnen, wofür ihr Herz mehr schlägt bzw. wohin ihre innere Stimme sie führen möchte.

2 Ablauf des Formats

Folgende Abbildung bietet einen Überblick über den Formatablauf. Im weiteren Verlauf werden dann die einzelnen Formatschritte näher erläutert.

Abb. 1: Ablauf des Formats



2.1 Vorgespräch

Das Vorgespräch dient zum einen dazu, Vertrauen und Rapport aufzubauen und zum anderen, das Anliegen des Klienten mittels W-Fragen zu erörtern. Es soll geklärt werden, in Bezug auf was der Klient eine Entscheidung treffen will, welche Wahlmöglichkeiten er hat, wie sich das momentane Nicht-Entscheiden äußert und was er sich wünscht im Hinblick darauf, Entscheidungen zu treffen. Während des Gesprächs bittet der Coach den Klienten Gegenstände zu finden, die als Symbol für die jeweilige Entscheidung in die spätere Arbeit integriert werden.

Das Vorgespräch kann entweder im Vorfeld des Coachings stattfinden. Dann hat der Klient die Möglichkeit, in seinem Umfeld Symbole zu finden. Oder das Gespräch findet direkt vor Ort statt, wobei es sich anbietet, mit dem Klienten einen Spaziergang zu machen und ihn die Symbole in der Natur finden zu lassen.

Zudem sollten vorab auch die Bedenken bzw. Ängste des Klienten in Bezug auf die Arbeit mit dem Pferd besprochen werden. Der Coach kann hierbei darauf hinweisen, dass er während des Prozesses immer in der Nähe ist und ggf. eingreifen kann und dass es für den Prozess aber auch wichtig ist, dass der Klient alle Gefühle ausdrückt, die in ihm entstehen. Zu guter Letzt erklärt der Coach kurz den Ablauf des Formats.

Mögliche Fragen/ Prozessinstruktionen

Was ist dein Anliegen?

In Bezug auf was willst du eine Entscheidung treffen?

Was sind deine zur Wahl stehenden Optionen?

Wie äußert sich das Nicht-Entscheiden Können?

Was wünschst du dir stattdessen?

Wer ist noch beteiligt/betroffen von der Entscheidung?

Symbolsuche: Was verbindest du mit der ersten Option? Schau dich um und finde ein Symbol, was dies verdeutlicht. Was verbindest du mit der zweiten Option? Usw.

Was hat das Symbol für eine Bedeutung?

Ablauf im Fallbeispiel

Das Vorgespräch fand während eines Spaziergangs mit der Klientin vor Ort statt. Dabei beschrieb sie ihre zwei Optionen, entweder in ihrem Beruf zu bleiben und eine Mediatorenausbildung zu machen oder beruflich etwas Neues zu beginnen. Ihre Möglichkeiten im alten Beruf sieht sie sehr klar, während sie für den beruflichen Neuanfang noch keine konkreten Ideen hat. Als Symbol für das Verbleiben in ihrem Beruf wählt sie einen zweigeteilten Stock und fasst die Bedeutung kurz als „Bekanntes erweitern“ zusammen. Sie verbindet damit Gefühle von Sicherheit, Vertrautheit und Unbewegtheit bzw. fast Stillstand. Für die zweite Option wählt sie einen Kürbis, der stellvertretend für eine Glaskugel steht, das Symbol steht für „Neuanfang“. Gefühle wie Anspannung, Unsicherheit, Neugierde und Bewegung sind damit verbunden.

NLP-Elemente:

Kalibrieren, Rapportaufbau, offene W-Fragen, Ist- und Soll-Zustand, Symbole, Logische Ebenen

Grundannahmen des Formatschrittes:

Jeder Mensch hat die Ressourcen, die er zu seiner persönlichen Veränderung braucht.

Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport.

2.2 Beziehungsaufbau Mensch - Pferd

Im ersten Teil soll der Klient eine Beziehung zum Pferd herstellen. Dadurch soll sichergestellt werden, dass das Pferd sich auf den Menschen, der vor ihm steht, sozusagen kalibriert. Zudem bietet es dem Klienten die Möglichkeit, sich an die neue Umgebung zu gewöhnen und seine mögliche anfängliche Nervosität und Anspannung abzubauen.

Der erste Teil wird möglichst in einem relativ begrenzten Areal, wie einem Round Pen, durchgeführt, wo der Klient frei mit dem Pferd arbeiten kann. Zudem hat der Round Pen den Vorteil, dass das Pferd nicht in eine Ecke gedrängt werden kann, was zu Panik- oder Angriffsreaktionen führen könnte.

Die erste Aufgabe des Klienten besteht dann darin, das Pferd um sich herum im Kreis gehen bzw. laufen zu lassen und es nach einigen Runden zum Stehen zu bringen. Falls nötig, kann der Coach dem Klienten auch Hinweise geben, wie er mit der Aufgabe umgehen kann. Sobald das Pferd zum Stehen gebracht wurde, soll der Klient das Pferd dazu „einladen“, zu ihm zu kommen. Abschließend lobt der Klient das Pferd durch Streicheln.

Mögliche Fragen/ Prozessinstruktionen

Beim ersten Kontakt mit dem Pferd:

Was passiert, wenn du das Pferd ansiehst?

Was würdest du gerne tun, um Kontakt aufzunehmen? (Impuls folgen lassen)

Arbeit im Round Pen

Führe das Pferd in den Round Pen und lasse es dort frei. Begib dich selbst in die Mitte des Round Pen. In diesem Teil geht es darum, dass du eine Beziehung zum Pferd aufbaust. Daher besteht deine Aufgabe darin, das Pferd in Bewegung zu versetzen, es also um dich herum laufen zu lassen und abschließend zum Stehen zu bringen. Vermittle ihm dazu mit deiner Körpersprache, dass es losgehen soll. Dazu bewege dich auf Höhe der Hinterhand des Pferdes und bleibe möglichst im Zentrum des Round Pen. Zum Antreiben kannst du deine Stimme oder die Peitsche bzw. das Führseil als Verlängerung deines Arms verwenden, indem du es hinter dem Pferd in Bewegungsrichtung schwingst. Zum Anhalten des Pferdes bewege dich dann in Richtung der Vorhand und stelle dir vor, eine Mauer in den Weg des Pferdes zu stellen. Sobald das Pferd steht und dich ansieht, kannst du es zu dir einladen, indem du dich ein bisschen kleiner machst und eine einladende Geste mit dem Arm ausführst. Wenn das Pferd zu dir gekommen ist, kannst du es gerne streicheln und loben.

Fragen nach der Arbeit im Round Pen:

Wie hast du das Verhalten des Pferdes wahrgenommen?

Wie hat es auf dich reagiert?

Was bedeutet das Verhalten des Pferdes für dich?

Wie hast du dich gefühlt?

Ablauf im Fallbeispiel

Die Klientin erzählte vorab, dass sie bisher nur Bodenarbeit mit dem Pferd am Führseil gemacht hatte und sie war unsicher, ob sie das richtig macht. Zu ihrer Verunsicherung trug zudem bei, dass sie die Kommandos nicht kennt, die das Pferd gelernt hat. Ihr Verhalten war zunächst vorsichtig und zurückhaltend, das Pferd reagierte darauf mit wenig Aufmerksamkeit und schien mehr „sein eigenes Ding zu machen“. Ich wies die Klientin darauf hin, dass es weniger die Kommandos und viel mehr die Energie sei, die von ihr ausgeht, auf die das Pferd reagiert. Auf die Frage hin, wie sie das Verhalten des Pferdes einschätzt, meinte sie, dass es eigentlich macht, was es will und nicht so richtig bei der Sache ist. Und sie wusste, dass dies an ihrer Zurückhaltung liegt. Im weiteren Verlauf gelang es ihr jedoch zunehmend, mehr Energie fließen zu lassen, sodass das Pferd sogar in Trab und Galopp ging. Beim Anhalten des Pferdes zeigte sich dann nochmal ihre Unsicherheit und sie meinte, dass sie merkt, dass das Pferd nicht weiß, was sie von ihm wolle. Nachdem ihr das Anhalten des Pferdes gelungen war, kam dieses unaufgefordert auf sie zu.

Im Anschluss an die Arbeit im Round Pen fragte ich die Klientin, ob sie ihre Reaktion auch aus anderen Lebensbereichen kennt, woraufhin sie meinte, dass sie oftmals in neuen, unbekanntem Situationen zunächst mit Zurückhaltung und Verunsicherung reagiert. Von daher habe sie das Verhalten des Pferdes verstehen können.

Insgesamt empfand sie die Aufgabe als schwierig, mitunter frustrierend, da das Pferd fremd war und sie nicht wusste, was sie tun soll.

NLP-Elemente:

Rapportaufbau, Kalibrieren, Leading

Grundannahmen des Formatschrittes:

In der Kommunikation gibt es keine Fehler, kein Versagen, sondern nur Ergebnisse und Feedback.

Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.

2.3 Aufgabe mit dem Pferd

Im Anschluss folgt der eigentliche praktische Teil des Formats. Dies kann wiederum im Round Pen oder auf einer anderen umgrenzten Fläche, wie dem Reitplatz, stattfinden.

Der Klient legt hierfür seine Symbole in einer möglichst weiten Entfernung zueinander aus. Anschließend führt er das Pferd zu einer Position, von wo er alle Symbole gut überblicken kann. Der Coach leitet ihn dann an, sich vorzustellen, er hätte eine der möglichen Entscheidungen getroffen und führt ihn mit VAKOG-Fragen in die Assoziation mit dieser Entscheidung. Ggf. kann mit einer Skala-Frage geprüft werden, wie stark sich der Klient in die Situation hineinversetzen konnte.

Nun führt der Klient das Pferd in Richtung des Symbols. Der Coach beobachtet die Reaktionen des Pferdes dabei und begleitet den Prozess mit W-Fragen bzgl. der Gefühle des Klienten und dem Verhalten des Pferdes. Sobald der Klient mit dem Pferd am Symbol angekommen ist, kann er noch einen Moment das Erlebte nachwirken lassen. Anschließend soll sich der Klient mit dem Pferd wieder auf die neutrale Position begeben.

Das Vorgehen wird bei den folgenden Symbolen wiederholt.

Es sei darauf hingewiesen, dass sich während des Prozesses eine gewisse Eigendynamik entwickeln kann, indem das Pferd beispielsweise sehr deutlich zu einem Symbol drängt. Diese Dynamik ist förderlich und sollte vom Coach unterstützt werden. Allerdings sollte der Coach in jedem Fall eingreifen, wenn das Verhalten des Pferdes für den Klienten bedrohlich wird und er Angst zeigt.

Mögliche Fragen/ Prozessinstruktionen

Vorbereitung (ohne Pferd): *Nimm deine Symbole und stelle sie so auf, dass du sie von einer neutralen Position aus im Blick hast. Lasse dabei einen möglichst großen Abstand zwischen den Symbolen und zur neutralen Position. Zur besseren Sichtbarkeit kannst du auch Bodenanker zu den Symbolen und an die neutrale Position legen.*

Durchführung: Gehe mit dem Pferd zur neutralen Position. Nun stell dir vor, du hättest dich für eine der Möglichkeiten entschieden. Versetze dich in eine zukünftige Situation, wo die Entscheidung spürbar Realität geworden ist.

Wo bist du? Was siehst du? Was hörst du? Was fühlst du? Was nimmst du noch wahr? Wer ist außer dir noch da? Ggf: Was nimmst du an den Anderen wahr?

Versetze dich nun so gut es geht in diese Situation und nimm deine Gefühle wahr, die in dir aufkommen, wenn du in dieser Situation bist. (Proband einen Moment Zeit geben, sich in die Situation zu versetzen) Ggf: Auf einer Skala von 1-10, wie stark bist du mit dieser Situation verbunden? Wenn der Klient zwischen 7-10 liegt, folgt der nächste Schritt. Andernfalls wird die Assoziation mit der Situation verstärkt.

Gehe nun, mit diesem Bild der Situation und dem Gefühl, zusammen mit dem Pferd auf das dazugehörige Symbol zu. Wenn du dort angekommen bist, verbleibe dort noch einen Moment. Und wenn du so weit bist, kehre mit dem Pferd zur neutralen Position zurück.

Fragen auf dem Weg zum Symbol: Was nimmst du in dir wahr? Verändert sich dein Gefühl und wenn ja, wie verändert es sich? Welche Gefühle tauchen noch auf?

Was nimmst du am Pferd wahr?

Ggf. können die o.g. Fragen auch gestellt werden, sobald der Klient wieder auf die neutrale Position zurückgekehrt ist.

Von der neutralen Position aus erfolgt dann die Assoziation mit dem nächsten Symbol. Der Ablauf wird für alle Symbole wiederholt. Sollte sich dabei eine eigene Dynamik entwickeln, wird dieser Raum gegeben, d.h. Klient und Pferd können ihren Impulsen folgen. Dabei wird jedoch sichergestellt, dass alle Symbole in den Prozess einbezogen werden, indem der Klient sich damit assoziiert und den Weg zu den Symbolen geht.

Ablauf im Fallbeispiel

Der zweite Teil des Formats wurde auf dem Reitplatz durchgeführt. Dafür legte die Klientin ihre Symbole, den zweigeteilten Stock und den Kürbis, auf farbige Bodenanker aus und wählte den Bereich neben einem Reifen, der auf dem Platz lag, als neutrale Position. Als erstes wählte sie dann den Verbleib in ihrer beruflichen Situation. Die Assoziation mit der Situation fiel ihr dabei leicht, da sie ihrer momentanen Situation sehr ähnlich war. Das Pferd stand währenddessen ruhig und entspannt neben ihr. Beim Zugehen auf das Symbol zeigte das Pferd zunächst Unwillen, indem es den Kopf hochriss und stehen blieb, doch dann folgte es mit etwas Abstand der Klientin.

Beim zweiten Symbol, dem beruflichen Neuanfang, zeigte das Pferd zunächst wieder leichten Unwillen loszugehen, doch die darauf folgende Bewegung des Pferdes schien flüssiger und aktiver.

Anschließend ließ ich die Klientin (einem spontanen Einfall folgend) den Ablauf nochmal komplett in Stille wiederholen, da ich den Eindruck hatte, dass es der Klientin durch meine Fragen während des Prozesses schwer fiel, ihre Gefühle und die Verbindung zum Pferd bzw. dessen Reaktionen wahrzunehmen. Nach dem zweiten Durchgang sah sie einerseits bestätigt, was sie zuvor bereits wahrgenommen hatte und andererseits fühlte sie die Verbindung zum Pferd viel deutlicher und konnte genau beschreiben, was sie am Pferd und an sich wahrgenommen hatte. Dabei konnte sie die

Unterschiede im Verhalten des Pferdes zwischen den beiden Symbolen sehr genau beschreiben. Insbesondere beim zweiten Symbol (beruflicher Neuanfang) sagte sie, dass sie viel mehr Lebendigkeit gespürt habe, dass sie das Pferd erst dort richtig wahrgenommen hat, es aktiver war und das sie mehr als Team auf das Symbol zugegangen sind. Beim ersten Symbol (Verbleib im Beruf) schien ihr der Unwille des Pferdes größer, es war für sie kaum präsent und es erschien ihr eher unbeweglich. Hier verspürte sie wieder mehr die Bewegungslosigkeit und Starre.

Insgesamt schien, obwohl nach außen relativ wenig sichtbar war, eine Verbindung zwischen der Klientin und dem Pferd zu bestehen, die es der Klientin ermöglichte, ihre Gefühle und den Unterschied zwischen den Symbolen wahrzunehmen und zu erkennen, wo für sie mehr Lebendigkeit und somit auch „mehr Herz“ zu finden war. Außerdem konnte sie spüren, dass diese Lebendigkeit sich auf andere überträgt und ein Team sozusagen erst möglich macht.

NLP-Elemente:

Symbole, Als-ob-Rahmen, VAKOG, Assoziation, Skalen-Frage, Logische Ebenen

Grundannahmen des Formatschrittes:

In der Kommunikation gibt es keine Fehler, kein Versagen, sondern nur Ergebnisse und Feedback.

Geist, Körper und Seele bilden eine Einheit und beeinflussen sich gegenseitig.

Man kann nicht nicht kommunizieren.

2.4 Nachgespräch

Im Nachgespräch soll die Einheit mit dem Pferd reflektiert und eine Übertragung auf die Situation des Klienten vorgenommen werden. Der Coach erörtert mit dem Klienten, welche Bedeutung das Verhalten des Pferdes für ihn hatte, was das mit ihm zu tun hatte und was er während des Prozesses gefühlt und wahrgenommen hat. Der Klient soll dabei beschreiben, welche Gefühle er wahrgenommen hat, ob er dabei seine innere Stimme gespürt hat und wie er sie gespürt hat. Wenn möglich soll er die Unterschiede benennen zwischen dem Spüren seiner inneren Stimme und der eher kopfgesteuerten, verstandesgemäßen Stimme.

Im Öko-Check soll der Klient darüber nachdenken, welche Schwierigkeiten ihn von dem Wahrnehmen seiner inneren Stimme abhalten könnten und was er ggf. aufgeben muss, wenn er seiner inneren Stimme folgt.

Abschließend können im Future Pace konkrete Schritte überlegt werden, wie der Klient es schaffen kann, auch in Zukunft mit seinen Gefühlen in Kontakt zu sein und seiner inneren Stimme zu folgen.

Mögliche Fragen/ Prozessinstruktionen

Wie fühlst du dich jetzt?

Was hast du heute für dich erfahren?

Welche Bedeutung hatte das Verhalten des Pferdes für dich? Was haben seine Reaktionen dir gezeigt?

Je nach Ausgang des Formats, können folgende Fragen leicht abgeändert werden: *Was war anders, wenn dir das Pferd bereitwillig gefolgt ist? Was war anders, wenn du eine Verbindung zum Pferd gespürt hast? Was hast du da gefühlt bzw. in dir wahrgenommen?*

Dieses Gefühl, das du in dir wahrgenommen hast, wenn du in Verbindung mit dem Pferd warst, da warst du im Kontakt mit deiner inneren Stimme bzw. deinem Herzen.

Wie kannst du nun auch zukünftig in Kontakt mit deiner inneren Stimme gehen? Wie weißt du, dass du im Kontakt mit ihr bist?

Was könnte dich davon abhalten, deine innere Stimme wahrzunehmen?

Was gibst du auf, wenn du deine innere Stimme mehr wahrnimmst und folgst?

Was möchtest du nach deinen Erfahrungen heute als Nächstes tun?

Ablauf im Fallbeispiel

Im Nachgespräch konnte die Klientin ihre Gefühle als sie auf die jeweiligen Symbole zuging, klären und sehr gut unterscheiden, für welche Entscheidung ihr Herz mehr strebte. Vor allem die Lebendigkeit, die sie in sich gespürt hat, empfand sie als bereichernd.

Für ihren weiteren Weg möchte sie die Frage: "Was belebt mich?" mehr in Betracht ziehen und das lebendige Gefühl, dass sie beim Symbol für den Neuanfang hatte, als Leitfunktion mitnehmen. Zudem konnte sie ein Gespür entwickeln für ihre erhöhte Präsenz und Wahrnehmungsfähigkeit, wenn sie mit sich in Kontakt ist.

NLP-Elemente:

W-Fragen, Öko-Check, Future Pace

Grundannahmen des Formatschrittes:

Jeder Mensch hat die Ressourcen, die er zur persönlichen Veränderung braucht.

Menschen treffen - innerhalb ihres Modells der Welt - zu jedem Zeitpunkt, die beste, ihnen mögliche Wahl aus den ihnen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten. Lernen sie eine bessere Möglichkeit kennen, werden sie danach handeln.

3 Fazit aus dem Test des Formats

Insgesamt hat das Format meiner Klientin geholfen, mehr Gespür für Ihre innere Stimme zu gewinnen bzw. zu erkennen, wofür ihr Herz mehr schlägt.

Dennoch sind mir im Nachgang bzw. bei der Reflektion mit meiner Klientin einige Punkte deutlich geworden, wie das Format verbessert werden könnte.

Zum einen ist die Sensibilität des Pferdes ausschlaggebend für die Wirkung des Formats und es stellt sich die Frage, wie das Pferd auf solche Aufgaben vorbereitet bzw. ausgebildet werden kann.

Insbesondere dann, so scheint mir, wenn es sich um ein nach konventionellen Methoden zwar gut ausgebildetes, folgsames Pferd handelt, was aber möglicherweise im Umgang mit Menschen mehr

oder weniger „abgestumpft“ wurde und vielleicht sein natürliches Verhalten/Ausdruck nicht mehr zeigt. In diesem Zusammenhang fällt mir auch ein Interview mit Bettina Loeber ein, die meinte, dass Pferde bspw. ihr natürliches Distanzverhalten durch die ständigen Grenzüberschreitungen des Menschen (Pferd jederzeit tätscheln, am Strick hinter sich herziehen, draufsetzen etc.) ablegen bzw. die Übergriffigkeit des Menschen einfach dulden. In dieser Hinsicht wäre es also zunächst eine Aufgabe, dem Pferd wieder den Raum und das Vertrauen zu geben, seine natürlichen Reaktionen auch auszudrücken. Dies könnte z.B. in einem längeren Prozess durch Freiarbeit (Coach mit Pferd) erreicht werden, wobei das Pferd hierbei verstehen soll, dass der Ausdruck seiner natürlichen Reaktionen (z.B. auf Distanz gehen) nicht sanktioniert sondern respektiert wird. Ein auf diese Weise wieder sensibilisiertes Pferd würde wiederum auch auf den Klienten „natürlich“ reagieren, was den Effekt des Formats positiv beeinflussen könnte.

Zum anderen sollte sich die Gestaltung des Beziehungsaufbaus zwischen Klient und Pferd sehr individuell nach den Möglichkeiten des Klienten richten. Insbesondere wenn der Klient noch keine Erfahrung mit Pferden hat, kann ihn die freie Arbeit mit dem Pferd im Round Pen schnell überfordern und so eher zu Frustration führen. Im konkreten Fall wäre es für die Klientin z.B. hilfreich gewesen, vor dem Beginn der Aufgabe sehr genau erklärt zu bekommen, wie man mit dem Pferd im Round Pen arbeitet (Positionierung zum Pferd, Stimmkommandos, Körpersprache etc.), da es so eher zu Unsicherheit ihrerseits geführt hat. Dies war mir im Vorfeld nicht so bewusst, da es mir eigentlich weniger darum ging, die Aufgabe „richtig“ auszuführen, als vielmehr um ein gegenseitiges Kennenlernen von Klient und Pferd. Künftig könnte es daher sinnvoll sein, die Komplexität dieser Aufgabe zu reduzieren, indem der Klient bspw. das Pferd beobachtet und Kontakt herstellt oder das Pferd im Round Pen nur führt etc.

Des Weiteren können durch die Arbeit im Round Pen auch noch weitere „Baustellen“ des Klienten aufgedeckt werden, die zunächst nicht Gegenstand dieses Formats sind. Bei meiner Klientin war dies z.B. die Unsicherheit in neuen Situationen. Auch in dieser Hinsicht erscheint es sinnvoll, diesen Formatschritt sehr individuell an den Klienten anzupassen, damit auch wirklich das Ziel dieses Schritts, der Beziehungsaufbau zum Pferd, gelingt und der Klient sich nicht in weitere Problemzustände begibt. Sollte dies dennoch passieren, sollte der Coach den Klienten wieder in einen ressourcervollen Zustand zurückführen.

Weiterhin ist ein deutliches Leading des Coaches (also von mir) hilfreich z.B. hinsichtlich einer genauen Erläuterung des Formatablaufs. Bei meiner Klientin hat unzureichendes Leading teilweise zu Unsicherheit/ Verwirrung beigetragen und es ihr damit erschwert, sich auf den Formatprozess einzulassen bzw. sich auf den eigentlichen Fokus des Formats, das Wahrnehmen ihrer Gefühle, zu konzentrieren.

Abschließend sehe ich in pferdegestützten Formaten eine große Chance, Menschen wieder den Kontakt zu Ihrem Gefühl und ihrer Authentizität finden zu lassen, da im Zusammensein mit Pferden die verbale Kommunikationsebene verlassen werden muss und somit das innere Gefühlsleben wieder in den Vordergrund treten kann. Pferde bieten dem Menschen daher einen immensen Schatz an Lernerfahrungen und Möglichkeiten sich weiterzuentwickeln, insofern der Mensch bereit ist, sich den Botschaften des Pferdes, dem Spiegel, zu öffnen.

Verwendete Literatur/ Quellen

1. Kruse, Kerstin / Schröder, Anabel: Coaching mit Pferden: Viel mehr als heiße Luft. Funktionsweise, Qualitätsmerkmale und Rahmenbedingungen pferdegestützter Coachings und Seminare. 1. Auflage. Hamburg: Windmühle Verlag GmbH, 2015
 2. Fachgruppe Arbeit mit dem Pferd in der Psychotherapie (FAPP) / Deutsches Kuratorium für Therapeutisches Reiten e.V. (DKThR). Hrsgg.: Psychotherapie mit dem Pferd. Beiträge aus der Praxis. 2. Auflage, Warendorf: FNverlag der Deutschen Reiterlichen Vereinigung GmbH, 2008
 3. Schwaiger, Susanne E.: Der Weg mit Pferden – ein Weg zu mir. Das Pferd als Persönlichkeitstrainer. 1. Auflage, Stuttgart: Kosmos Verlag, 2000
 4. Interview mit Bettina Loeber (URL: <http://www.bettinaloeber.de>). erschienen online in: Die Pferdekonzferenz. Hrsg.: Antoinette Hitzinger. URL: <http://pferde-liebe.com>
 5. Katharina Haupt. URL: <http://www.pferdemomente.de>
-

Kurzdarstellung pferdegestütztes Format zur Entscheidungsfindung

Teil 1: Identifikation der Entscheidungsoptionen

1. B erfragt von A, in Bezug auf was eine Entscheidung getroffen werden soll und welche Entscheidungsoptionen zur Wahl stehen
2. B lässt A geeignete gegenständliche Symbole finden, die die einzelnen Entscheidungen repräsentieren

Teil 2: Beziehungsaufbau Mensch – Pferd

3. A führt Pferd in Round Pen und lässt es dort frei, A nimmt sich Führseil oder Peitsche als Hilfsmittel
4. B erläutert A, dass zuerst eine Beziehung zum Pferd aufgebaut werden soll. Dazu soll A das Pferd in Bewegung setzen, es einige Runden um sich herum laufen lassen, zum Stehen bringen und zuletzt „zu sich einladen“ und das Pferd loben, sobald es zu A gekommen ist. B instruiert A, wie er die Aufgabe ausführen soll: von der Mitte des Round Pen aus auf Höhe der Hinterhand des Pferdes begeben, um Pferd in Bewegung zu versetzen, ggf. Stimme und Hilfsmittel einsetzen, auf Höhe der Vorhand begeben, um Pferd anzuhalten, mit leicht geduckter Körperhaltung und einladender Armgeste Pferd einladen (deutliches Leading wichtig, Pferd sollte Erfahrungen in Round Pen Arbeit haben)

Teil 3: Intervention mit Pferd – Entscheidungsfindung

5. A legt Symbole für die Entscheidungen möglichst weit entfernt zueinander aus und wählt eine neutrale Position, von wo aus die Symbole überblickt werden können, A führt Pferd auf neutrale Position
6. B lässt A mittels Als-ob-Rahmen in eine Situation assoziieren, wo eine der Entscheidungen Realität geworden ist, verstärkt Assoziation mit VAKOG-Fragen, optional: Skalen-Frage
7. Wenn Assoziation stark: A geht mit Pferd auf entsprechendes Symbol zu, nimmt dabei seine aufkommenden Gefühle wahr und achtet auf Reaktionen des Pferdes
8. B beobachtet Verhalten des Pferdes und äußert seine Wahrnehmungen
9. Am Symbol angekommen, verweilt A noch einen Moment, um seinen Gefühlen nachzuspüren und geht dann mit Pferd zurück auf neutrale Position
10. Wiederholung des Vorgangs für die verbleibenden Symbole (in diesem Teil ist Rapport zwischen Mensch und Pferd entscheidend, mangelt es an Rapport sollte zuerst die Beziehung verbessert werden)

Teil 4: Bedeutungsfindung, Transfer in Lebensrealität

11. B erfragt von A die Bedeutung des Verhalten und der Reaktionen des Pferdes für sich und wie er das auf sein Leben übertragen kann
 12. B lässt A, wenn möglich, die Unterschiede beschreiben, wann er mit seiner inneren Stimme und Kontakt war und wann nicht und wie sich das in den Reaktionen des Pferdes geäußert hat
 13. Öko-Check und Future Pace
-