



Ganzheitlich, ressourcenorientiert, einfühlsam und kompetent

## Pferdegestütztes Coaching für die individuelle Entwicklung



In einer hektischen, lauten Welt, in der Selbstdarstellung, Dominanz und Vernetzung den Takt angeben, ist es eine grosse Herausforderung für Erwachsene wie auch für Kinder und Jugendliche, ganz bei sich zu bleiben. Pferde können uns darin unterstützen, unseren Fokus nach innen zu richten, im Hier und Jetzt achtsam zu sein, zu horchen und dabei unseren Körper sowie auch unsere Umgebung bewusst wahrzunehmen.

Mein Angebot, das pferdegestützte Coaching, bezieht sämtliche Sinne mit ein und schafft einen intensiven Kontakt mit dem Tier und der Natur. Das ermöglicht seelische Regeneration in höchstem Masse. Sowohl Erwachsene wie auch Kinder und Jugendliche erleben diese pferdegestützte Art des Coachings als zielführend, aufbauend und nachhaltig wirksam.

In meiner Arbeit mit Kindern und Erwachsenen lege ich grossen Wert darauf, dass das Lernklima und der Umgang miteinander und mit dem Pferd respektvoll, ressourcenorientiert und wertfrei sind und auf dem Prinzip der Freiwilligkeit beruhen. Dabei darf eine grosse Portion Humor natürlich ebenfalls nicht fehlen.

### Potentiale, Stärken und Erfolge sicht- und fühlbar machen

Das Pferd reagiert ausschliesslich, unverfälscht und unmittelbar auf unsere nonverbalen Signale. So werden Potentiale, Stärken und Erfolge direkt erfahrbar gemacht. Menschen erhalten dadurch unvermittelt und wertfrei ein Feedback über ihre Qualitäten und Ressourcen. Teils langjährige, oft unbewusste Verhaltensweisen können in der Interaktion mit dem Pferd erkannt, begriffen, überdacht und bei Bedarf angepasst werden.

### Individuelle Weiterentwicklung fördern

Es bereitet mir Freude, meinen Coachees – ob Gross oder Klein – zu zeigen, welche wunderbaren, feinfühlig und sanften Wesen Pferde sind und wie viel möglich wird, wenn sich Mensch und Pferd auf Augenhöhe begegnen. Erwachsene, Kinder und Jugendliche werden durch mein Coaching in ihrer ganzen Persönlichkeit und mit all ihren Sinnen angesprochen, was die individuelle Weiterentwicklung fördert.



## Mein beruflicher Werdegang: Von der Kindergartenlehrperson zum Coach

Mein Erstberuf war Kindergartenlehrperson. Auch heute fasziniert es mich als Mutter zweier Mädchen immer wieder aufs Neue, wie Kinder die Welt mit all ihren Sinnen wahrnehmen und begreifen müssen, um Neues zu entdecken und zu lernen.

Als Kindergartenlehrperson widerstrebte es mir jedoch zusehends, alle Kinder über die gleiche Elle zu brechen. Nachdem ich noch ein Jahr an einer Sonderschule auf Primarstufe unterrichtet hatte, begann ich mit meinem Zweitstudium zur Sozialarbeiterin FH mit den Schwerpunkten systemisch lösungsorientierte Beratung sowie zivilrechtlicher Kindes- und Erwachsenenschutz. Danach arbeitete ich einige Jahre in der gesetzlichen Sozialarbeit im Kindes- und Erwachsenenschutz auf Gemeindesozialdiensten wie auch am Gericht.

Um meine Beratungskompetenz weiter zu verfeinern und wirkungsvoll zu erweitern, absolvierte ich im Jahr 2017 eine einjährige Weiterbildung als Embodiment-Trainerin (neurosystemisches Coaching) am WILOB in Lenzburg.

## Wie ich zur «Horsewoman» wurde

Tiere waren für mich zeitlebens das Grösste. Im Alter von 12 Jahren durfte ich dann die ersten Reitstunden nehmen. Paul Weiher aus Elgg ZH habe ich ein breites Pferdewissen zu verdanken. Von ihm lernte ich eine Menge über die klassisch englische Reitweise (Springen und Dressur) sowie über die Ausbildung junger Pferde. Noch während meiner Ausbildung zur Kindergartenlehrperson kaufte ich mir mein erstes eigenes Pferd: Mili, eine Freiburgerstute mit Jahrgang 1992, welche sich auch heute noch auf meinem Hof bester Gesundheit erfreut.

## Von der klassisch englischen Reitweise zum Westernreiten

Auch ein schwerer Reitunfall schmälerte meine Freude an den Pferden nicht. Einzig meinen bisher praktizierten Reitstil (klassisch englisch) liess ich hinter mir und ritt fortan Western. Diesem Stil bin ich bis heute treu geblieben. Ich besuchte diverse Weiterbildungen von Alfonso Aguilar, einem Pionier des Horsemanship, und durfte so erfahren, was Horsemanship bedeutet. Der Begriff stammt aus dem Englischen (von Horseman, engl. Pferdemensch) und war ursprünglich in der Übersetzung eine Sammelbezeichnung für die Reitkunst im Allgemeinen.

## Der Umgang muss für das Pferd Sinn ergeben

Horsemanship ist die Kunst, mit Pferden ihrem Naturell (als Flucht- und Herdentier) entsprechend umzugehen. Das heisst konkret, dass der Umgang für das Pferd Sinn ergeben soll. So kommen sowohl bei der Bodenarbeit wie auch beim Reiten nur Methoden und Hilfsmittel zum Einsatz, die das Pferd nicht überfordern und ihm weder Schmerzen noch Angst bereiten. Das Ziel des Horsemanship ist die harmonische Partnerschaft zwischen zwei Individuen, die sich auf Augenhöhe begegnen.

## «Equus» – die Sprache der Pferde

Um dieses partnerschaftliche Miteinander weiter zu verstehen, setzte ich mich in der Folge auch mit den Konzepten der berühmten Horsemen Tom Dorrance, Monty Roberts, Pat Parelli und Buck Brannaman auseinander. Durch Beobachtung lernte ich die Körpersprache der Pferde, die Monty Roberts schlicht «Equus» nannte, immer besser zu verstehen und zu deuten. Mein Gespür für die Pferde, mit denen ich täglich arbeite, verfeinere ich stetig. Ich habe erkannt, dass meine Feinfühligkeit, gepaart mit dem Wissen um die Ausbildung von Pferden, immer mehr möglich macht.



## Zugriff auf einen breiten Erfahrungsschatz

Was einst klein begann, ist so gewachsen, dass ich mittlerweile ausschliesslich auf meinem Hof tätig bin. Dabei greife ich auf meinen Erfahrungsschatz als Kindergartenlehrperson und Sozialarbeiterin zurück. All dieses Wissen aus der Arbeit mit Menschen in den verschiedensten Kontexten und der langjährigen Erfahrung in der Ausbildung von Pferden macht mich zu dieser Horsewoman, die ich heute bin: kompetent, einfühlsam und klar.

## Unser Bauernhof: ein Paradies für Mensch und Tier

Mit dem Kauf des gut 200-jährigen Bauernhauses mit bester Pferdeinfrastruktur in Lostorf SO ist für mich im Jahr 2010 ein langer gehegter Traum in Erfüllung gegangen. Das Haus ist umgeben von Wiesen, Wald, Hecken und Bächen. Der Reitplatz mit einer Fläche von 20 x 40 Metern liegt direkt vor dem Haus. Das Reitgelände am Jurasüdfuss ist für die Pferde zwar anspruchsvoll, jedoch auch vielseitig und weitläufig.

Hier wohnen wir zusammen mit unseren Zwei- und Vierbeinern unter einem Dach. Es zählen Pferde, ein Pony, Zwergziegen, Hühner, Katzen, Hasen, Enten und der Hund Sam zu unserer Familie.

Die Arbeit rund um Haus und Hof ist bereichernd, jedoch auch arbeits- und zeitintensiv. Mein Fokus liegt heute weniger auf Westernreitturnieren als vielmehr auf der Ausbildung meiner Pferde und der Arbeit hier rund um den Hof.

## Die artgerechte Pferdehaltung ist zentral

Nebst einem abwechslungsreichen Ausbildungsprogramm (Bodenarbeit, Gymnastizieren, Tricks- und Zirkusübungen, Geländeeritte, Kutschenfahrten) ist eine artgerechte Pferdehaltung unerlässlich, damit die Pferde langfristig gesund, motiviert und ausgeglichen bleiben. Meine Pferde leben in Gruppenhaltung und können sich uneingeschränkt auf einem Allwetterpaddock bewegen und fressen. Zudem stehen ihnen weitläufige Weiden rund um unser Haus zur Verfügung. Spät abends bringe ich jedes Pferd in seine eigene, gut eingestreute Box, sodass sich auch die rangniedrigen Tiere hinlegen und ebenfalls in Ruhe und ihrem Tempo fressen können.

## Das biete ich an:

### Coaching mit Pferden für Führungskräfte, Teams, Einzelpersonen und Familiensysteme

Das pferdegestützte Coaching eignet sich hervorragend zur Schärfung spezifischer Führungsqualitäten und zur Ressourcenarbeit im Selbstmanagement. Da Pferde unvoreingenommen und bereitwillig für wiederholtes Üben zur Verfügung stehen, kann die körpersprachliche, emotionale und intuitive Ebene verstärkt und unmittelbar erfahrbar gemacht werden. Dies führt zu einem intensivierten Körperbewusstsein und zur Erfahrung, dass der eigene Körper als Instrument für die Selbstentwicklung dienen kann.

Die durch diese auf weiten Strecken nonverbale Herangehensweise gewonnenen ganzheitlichen Erfahrungen und Selbsterkenntnisse können anschliessend anhand konkret formulierter Ziele und dank guter Verankerung mühelos in den (Berufs-) Alltag transferiert und integriert werden.

[Hier](#) gehts zum Flyer «Pferdegestütztes Coaching», Cross over-Beratung, Aarau



## **Pferdegestützte, ganzheitliche Entwicklungsförderung für Kinder und Jugendliche**

Das Pferd, welches als Herdentier von Natur aus ein Bedürfnis nach sozialen Banden hat, wendet sich dem Menschen grundsätzlich zu, was eine emotionale Öffnung seitens der Menschen bewirken kann. Zudem bezieht die Arbeit mit und auf dem Pferd sämtliche Sinne mit ein. Pferde reduzieren zudem die Komplexität des Problems, indem sie sich ganz auf das Gegenwartsgeschehen einlassen, sodass das Geschehen in der Vergangenheit oder Fragen der Zukunft an Bedeutung verlieren. Die vorgenannten Aspekte stellen für mich die Grundlage dar, auf welcher ich die ganzheitliche, pferdegestützte Entwicklungsförderung aufbaue.

Anhand von konkreten, mit den Eltern und/oder dem Kind/Jugendlichen ausgearbeiteten Zielen in den Bereichen der Sensorik, Motorik und der sozialen, emotionalen wie auch der kognitiven Entwicklung arbeite ich in zeitlich terminiert in Einzelsettings pferdegestützt individuell, lösungs- und ressourcenorientiert. Die Eltern und allenfalls weitere wichtige Akteure werden in die Arbeit miteinbezogen und entsprechend informiert.

## **Bodenarbeitsstunden und geführte Ausritte für Erwachsene**

Gerne gebe ich mein Wissen als Horsewoman an interessierte Erwachsene weiter, sei dies neben oder auf dem Pferd. In geführten Ausritten auf meinen zuverlässigen Pferden können sich Erwachsene seelisch regenerieren und die wunderbare Natur des Jurasüdfusses vom Pferderücken aus geniessen.

## **Erlebnispädagogisches Reiten für Kinder ab 7 Jahren**

Nicht das Lernen des Reitens mit seiner «Technik» stehen bei mir im Vordergrund. Vielmehr lege ich grossen Wert darauf, dass die Kinder und Jugendlichen das Wesen der Pferde verstehen und lesen können und um deren Bedürfnisse, wie zum Beispiel Sicherheit und Klarheit, wissen. Oder anders gesagt: Wir erlernen die Sprache «Equus» als unerlässliche Grundlage für die weiterführende Arbeit mit dem Partner Pferd.

Weiter beinhaltet mein Unterricht Sinnes-, Verhaltens- und Sitzschulung mit und auf dem Pferd, aber auch Ausreiten und Pferdepflege. Ganz nebenbei, spielerisch und fast unbemerkt, wird die reiterliche Kompetenz geschult und gefördert.

Das Ziel meines Unterrichtes liegt immer darin, dass ich den Menschen ein tiefes Verständnis für Pferde, andere Lebewesen und die Natur vermitteln kann, welches auf der Basis von Achtsamkeit, Respekt und Gewaltlosigkeit beruht.

