



Wie komme ich rüber?



Workshop mit Co-Trainer Pferd

Pferde erkennen die innere Haltung

Untereinander verständigen sich Pferde meistens mittels Körpersprache und einem feinen Gespür für die innere Haltung ihres Gegenübers. Sehr selten nutzen sie ihre Stimme dazu. Sie erkennen, ob ein Lebewesen, das in ihre Nähe kommt, eine eher dominant-fordernd, neutral-ruhig, oder freundlich-offene Grundhaltung mitbringt und reagieren entsprechend. Das ist ihre ganz normale Art, nonverbal miteinander zu kommunizieren. Es braucht hierfür kein Training oder spezielle Schulung. Wir machen uns diese Fähigkeit der Pferde als Co-Trainer, Spiegelbild und ganz neutral eingestellter Feedbackgeber in den Workshops mit Co-Trainer Pferd zunutze, um sich selbst besser kennenzulernen.

Ziel ist es, durch die Übungen am Pferd ein neutrales, aber ganz deutliches und klares Bild der eigenen Persönlichkeit zu bekommen. Auch das Feedback der anderen Teilnehmer und der Workshopleiterinnen, fließt darin mit ein. Wie wirken die Teilnehmer auf andere:

- im Allgemeinen, aber auch in besonderen Situationen?
- Warum ist das so?
- Was möchte der/die Teilnehmer/in, wie, daran verändern?

Die Übungen mit den Pferden eignen sich sehr gut, um die Außenwirkung der Teilnehmer bewusst zu machen, wie z. B.: Persönlichkeitsmerkmale, Stärken und Schwächen, die ganz individuelle Art des Auftretens. Wir wollen in diesem Seminar die emotionalen, sozialen und kommunikativen Denkmuster und Verhaltensweisen der Teilnehmer in ihrer ganzen Komplexität einmal unter die Lupe nehmen.



Nähe oder Abstand?

ist ein wichtiges Thema, egal ob im beruflichen oder privaten Kontext. Wie wir auf andere Menschen reagieren, läuft meist automatisch, jenseits des aktiven Bewusstseins ab.

Im Workshop klären wir die Fragen:

- Wie gehen Sie auf andere Menschen zu?
- Fühlen Sie sich eher angenommen oder abgelehnt?
- Ihre Reaktion, wenn Ihnen jemand zu nahe tritt?
- Können Sie klar ausdrücken, was Sie möchten?
- Wie gehen Sie mit Widerstand um?

In der Aktion mit den Pferden wird die individuelle

Außenwirkung, wie auch automatische Verhaltensmuster gespiegelt und bewusst gemacht. Wenn eine Veränderung gewünscht ist, können alternative Handlungsmöglichkeiten sofort ausprobiert werden, um die Unterschiede in der Außenwirkung zu erkennen.

Pferde ermutigen dazu, eingefahrene Muster zu durchbrechen und Neues auszuprobieren, sie sind nicht nachtragend. Sobald man mit verändertem Verhalten auf das Pferd zugeht, erhält man immer wieder eine neue Reaktion und kann dadurch wertvolle Lernerfahrungen machen.



Veränderung ist die einzige Konstante

Immer wieder gibt es im Leben neue und komplexe Situationen, auf die reagiert werden muss. Manche lieben die Inspiration der Veränderung, andere streben nach Ordnung und Kontinuität. In den Übungen mit den Pferden können Sie herausfinden, wie Sie mit Unbekanntem und Herausforderungen umgehen.

- Wie gehen Sie das Lösen einer neuen Aufgabe an?
- Wie gut kommen Sie mit spontanen Veränderungen klar?
- Mögen Sie eher die Abwechslung oder bevorzugen die Sicherheit des Altbekanntes?
- Was motiviert Sie, was langweilt Sie?
- Und wie schaffen Sie es, das Pferd (Ihr Gegenüber im Alltag) zum Mitmachen zu bewegen?

Durch das Erleben mit den Pferden wird geübt, gelassen zu reagieren, auch wenn etwas nicht nach Plan läuft. Mit den Pferden können auf spielerische Art, individuelle „Baustellen“ bewusst gemacht werden.



Pferde sind Meister der Akzeptanz

Sie bewerten nicht, sie reagieren nur. Sie befinden sich nie in der Vergangenheit oder Zukunft, sondern immer im Hier und Jetzt. Sie passen ihre Reaktion jedes Mal neu auf ihr aktuelles Gegenüber und die wechselnde Situation an. Pferde nehmen jeden Teilnehmer so, wie er ist. Dadurch laden sie dazu ein, es ihnen gleich zu tun und die sonst übliche Bewertung nach gut oder schlecht, falsch oder richtig, aufzugeben. Pferde ermutigen dazu, das eigene Verhalten -jenseits jeder Bewertung- einfach nur wahrzunehmen und danach zu analysieren, ob es in einem

bestimmten Kontext hilfreich oder nicht hilfreich ist. Pferde spüren während der Übungen Emotionen wie: Aggression, Unsicherheit, Nervosität, Angst, aber auch Ruhe, Zuversicht, Ausgeglichenheit und Stärke. Sie reagieren auf jede Emotion, die ihnen entgegengebracht wird, entsprechend. Sie zeigen stets die unmittelbare, kompromisslose, ungeschminkte und authentische Reaktion auf die Aktion des Menschen. Ihnen fehlt dabei nicht nur die Bewertung, sondern auch jede Moral, Ethik, Erziehung oder Mitleid. Pferde agieren einfach wie ein großer lebender Spiegel unserer Haltung, Emotion und Körpersprache.

Der Workshop ist in einen theoretischen und praktischen Teil gegliedert. Sowohl Interventionen aus der Verhaltenstherapie und dem Coaching sind Teil der Theorie, wie auch u. a. die Vorstellung von Persönlichkeitsmodellen. Als Abschluss wird für jeden Teilnehmer/in ein ganz konkreter Maßnahmenplan für die Zukunft erarbeitet. Jeder, der gerne wissen möchte, wie er/sie auf andere wirkt und vielleicht nachhaltig erfolgreich etwas daran verändern möchte, ist in diesem Workshop herzlich willkommen.

Dazu ist keinerlei Erfahrung mit Pferden nötig. Es wird nicht geritten, die Übungen finden alle auf dem Boden statt und sind auch für „Pferdeneulinge“ geeignet. Der Umgang mit unseren Pferden ist wirklich nicht gefährlich. Wir arbeiten schon über 10 Jahre "unfallfrei" in unseren Workshops mit den Pferden, sie haben keine gefährlichen Unarten und sind den Umgang mit pferdeunerfahrenen Seminarteilnehmern gewöhnt.

Termine: 25./26. Mai und 24./25. August 2018

Ort: 1. Tag - Theorie - Praxis Ludwig-Gerlach, Am Markt 33, Bad Hersfeld

2. Tag - Praxis - Reitanlage Bruggemann-Pfaff, Raiffeisenstr. 9, Oberaula

Zeiten: Fr. 17.00 – ca. 20.00 Uhr, Sa. 09.30 – ca. 18.00 Uhr

Kosten: 180,00 € a Teilnehmer/in - max. Teilnehmeranzahl: 6

Für kleine Snacks und Getränke während des Workshops ist gesorgt, die Mittagsverpflegung (Sa.) gestaltet jeder Teilnehmer selbst. Es gibt dazu vor Ort einen Rewe oder Edeka – Markt, wie auch eine kleine Pizzeria.

Anmeldung und weitere Informationen gerne unter diesen Kontaktdaten:

HP für Psychotherapie

Sabine Ludwig & Karen Gerlach

Am Markt 33, 36251 Bad Hersfeld

Tel: 06621-96 83 961

Mail: sl@ludwig-gerlach.de

www.psychotherapie-therapeuten.de