



Bildungsurlaub
Motivieren und Anleiten
„Wie man in den Wald hinein ruft...“

Referentin:

Stephanie Ostendorf, geb. 1970 in Berlin



Diplom-Pädagogin

Zusatzqualifikation Psychomotorik

Fachübungsleiterin Voltigieren

Tierkommunikatorin

Stephanie Ostendorf ist Diplom-Pädagogin und arbeitete viele Jahre in der sozialen Arbeit sowie als Pferdetrainerin / Reitlehrerin, Persönlichkeitscoach und Buchautorin.

Dafür verband sie meine langjährige Leidenschaft mit ihrer beruflichen Weiterentwicklung: Nach der Fachübungsleiterin Voltigieren absolvierte sie die Zusatzqualifikation Psychomotorik und bildete sich stetig in der Tierkommunikation fort.

Diese Verbindung und die Erfahrungen als Pädagogin und Ausbilderin ermöglichen einen außergewöhnlichen Blickwinkel für die gegenseitige Bereicherung von Mensch und Tier.

Daher bietet sie in ihren Seminaren und Coachings kompetente Einblicke in die Pferdewelt an und bereitet diese humorvoll für die zwischenmenschliche Ebene im beruflichen und persönlichen Erleben auf.

Nach eigenem Konzept („*Ich lerne von dir – du lernst von mir*“) veranschaulicht Frau Ostendorf zum einen übergeordnete Zusammenhänge in sozialen Gefügen und zum anderen schult sie den Blick für scheinbar unbedeutende Details.

In wertschätzender Besinnung sowohl auf die eigenen Fähigkeiten als auch auf die des (menschlichen oder tierischen) Gegenübers können Teilnehmende den eigenen Horizont erweitern, um so gestärkt im privaten und beruflichen Leben motiviert und motivierend zu handeln.



Zeitplanung und Tagesablauf:

Tagesstruktur allgemein von 8.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr (bzw. 10 – 18 Uhr) – 5 Tageskurs

Zeitplanung:

8.00 – 10.00 Uhr bei den Pferden

10.15 – 12.15 Uhr im Seminarraum (mit Technik). In dieser Zeit sollte bereits das Mittagessen gestellt werden, um ab

12.15 Uhr – 13.15 Uhr Mittagessen und Pause zu machen

13.30 – 16.00 Uhr wieder bei den Pferden und im Seminarraum

Wer professionell mit Menschen arbeitet, weiß, wie unerlässliche Fähigkeiten wie Empathie, Fantasie, Kreativität aber auch ein sicheres Auftreten, Führungsqualitäten, die eigene Ausstrahlung und Authentizität sind.

Alles Fähigkeiten, die gern vorausgesetzt werden.

Nur wo bekomme ich die Chance, daran zu arbeiten? Wo und wie kann ich meiner unbewussten Verhaltensweisen bewusst werden?

Eine Möglichkeit bietet der Umgang mit Pferden.

Diese innovative Art der Weiterbildung bietet eine Chance, sich auch in unbewussten Bereichen zu hinterfragen und weiter zu entwickeln, ohne sich bloßstellen zu müssen.

In praktischen Sequenzen wird das unverfälschte Feedback der Pferde genutzt, die sensibel insbesondere auf die Körpersprache des Menschen reagieren. Diese wird vom Pferd unmittelbar gespiegelt und ggf. in Videoanalysen aufbereitet und bearbeitet.

Inhalte und Methoden vermittelt in praktischen und theoretischen Sequenzen (mit und ohne Pferd)

1. Was können Menschen von Pferden lernen über Motivation von Untergebenen und Anleitung und Führung bei Aufgaben in Beruf und sozialem Alltag?
2. Erkennen unbewusster körpersprachlicher Botschaften (Schwerpunkthemen werden individuell gesetzt)
3. Erkennen der Wirkung und Funktion von Körpersprache, Erprobung unterschiedlicher Signale der Körpersprache.
4. Selbsterfahrung eigener Intentionen, Dispositionen und innerer Einstellungen
5. bewusster Einsatz von Körpersprache und Vertiefung zur Nutzung im Alltag
6. Wie funktioniert das Feedback durch die Pferde? (Lerntheoretischer Ansatz, Funktionsweise von Empathie, Nutzungsmöglichkeiten in der Arbeits- und Lebenswelt des Menschen)
7. Konzeptioneller Ansatz: „Ich lerne von dir – du lernst von mir“
8. Vermittlung von Handwerkszeug zum Thema Motivation und Anleitung zur praktischen Umsetzung im Alltag
9. Verdeutlichung durch Videosequenzen

Bearbeitete Themen:

Klares Auftreten und Aufschlüsse über eigene innere Dispositionen, Differenzierung zwischen Autorität und autoritärem Verhalten, Eigen- und Fremdwahrnehmung, Empathie, Präsenz und Authentizität sowie die Erkenntnisse darüber wie lernen funktioniert und Faktoren, die Lernen und Lehren beeinflussen.



Detaillierte Zeitplanung:

1. Tag

8.00 Anbinder „Spiegelung, was ist das?“

Begrüßung, Auswahl der Pferde (mind. 2 TN pro Pferd)

kurzer Vortrag: Lebensweise, Wesensstruktur des Pferdes, Ähnlichkeiten mit und Nutzungsmöglichkeiten für den Menschen;

kurze Einführung in Definition und Bedeutung von Spiegelung

praktische Empathie-Übung

Intuitive Auswahl der Pferde (Bogen: Was gefällt mir an meinem Pferd?)

erste Kontaktaufnahme (Putzen mit Fokus auf die körpersprachlichen Interaktionen zwischen Mensch und Pferd)

9.00 Halle/Platz; Spiegelung und Blickschulung

Führen mit Beobachtungsaufgaben: allg. Stimmungen (5min jeder TN, 5 min Auswertung => je 15 min

1. Müde, schlapp, unausgeschlafen
2. Fröhlich, Hochstimmung
3. Traurig
4. Selbstbewusst

10.15 – 12.15 Theorie/Auswertung:

1. Warum geht das?

Brainstorming, Pendeln (Carpenter Experiment)

2. Blickschulung: Woran macht man Stimmungen fest? Haltung (welche Körperteile?), Muskeltonus, eigenes Gefühl (Atmung, eigene Stimmung > nur Erfahrung und Empathie?)

Einführung in den homologen Körperaufbau von Mensch und Pferd

3. Diskussion: eigene Erfahrungen der Teilnehmer
4. Was ist Empathie und wie funktioniert es?
5. Definition von Bewegung und Psychomotorik in diesem Zusammenhang
6. Comic: Charlie Brown (Was macht Körperhaltung mit mir, was mit dem Gegenüber?)
7. Meditation: Achtsamkeit, Reinigung



12.15 – 13.15 Mittagspause

13.30 – 14.30 Theorie

Erfahrungsaustausch: Umgangsformen und Wertschätzung im (Arbeits)alltag

14.45 – 15.45 Halle/Platz mit den Pferden

Führen mit Beobachtungsaufgaben detailliert: Körperhaltung/Spannung/Tonus
(eig. Beobachtung und Erklärung mit Beobachtungsbögen)

5. Selbstbewusst > Beobachtung des Pferdes

6. Unsicher > Beobachtung des Pferdes

7. Selbstbewusst > Beobachtung von Mensch und Pferd im Wechselspiel

8. Unsicher > „ „

15.45 – 16.00 Seminarraum

Auswertung und Ausblick auf den 2. Tag



2. Tag

8.00 – 10.15 Seminarraum

klares, selbstbewusstes Auftreten/Ausstrahlung; Klärung körpersprachlicher Merkmale (Unterschied zwischen Schein – rein körperlicher Versuch – und Sein – innere Disposition);

Erklärung der 1. Übung (Bezug zum Carpenter-Experiment)

10.15 – 11.15 Platz/Halle

Führen mit Bewegungsaufgaben und Beobachtungsaufgaben: Mensch: Ausstrahlung > Körperhaltung, Agitation, Reaktion; Pferd: Ausstrahlung > Körperhaltung, Agitation, Reaktion; welche Übung geht gut, welche nicht
Erstellen von Filmsequenzen jedes Teilnehmers

1. Anhalten, Losgehen

kurze Feedbackrunde mit allen

2. Kurven

zunächst kurzes Feedback mit dem Partner, danach alle

3. Demonstration Stephanie Ostendorf und Erklärung der Bedeutung fürs Pferd
Feedback mit allen

11.30 – 12.30 Seminarraum

Wertschätzende Auswertung der Filmsequenzen; Fokus: unbewusste körpersprachliche Signale

12.30 – 13.30 Mittagspause

13.30 – 15.30 Seminarraum

Konzeptvorstellung Stephanie Ostendorf

Brainstorming: Was ist Motivation?

Lerntheorien, fördernde und hemmende Faktoren für gelungenes Lernen

Brainstorming: Methoden der Vermittlung und Anleitung in vordidaktischen Bereichen

Schritt für Schritt – Erfolge in kleinen „Häppchen“

15.30 – 16.00 Seminarraum

Feedbackrunde, Ausblick und innere Reinigung (Atmung)



3. Tag

8.00 – 10.00

Anwendung der Führübungen im Führparcours

10.15 – 12.15

Einführung neuer Übungen mit dem Pferd

gemeinsame Überlegungen: Wie ist eine Zerlegung von neuen Übungen in kleine
hinführende Schritte möglich? Welche Faktoren können helfen? Welche
hemmen? Welche Methode scheint bei welchem Pferd sinnvoll?

erste Versuche der Durchführung

12.15 – 13.15 Mittagspause

13.30 – 15.30 Halle/Platz

Weiterführung: Einüben der neuen Übung

Wenn noch Zeit ist: Wahrnehmungsschulung: Eigen- und Fremdwahrnehmung als
möglicher Lösungsansatz bei Schwierigkeiten und Blockaden

kurze Einführung in die Wahrnehmungszonen

1. Körperarbeit mit Pferden (in Anlehnung an die Gestalttherapie)

Feedbackrunde

2. Schulung der Selbstwahrnehmung (in Anlehnung an die Transaktionsanalyse)

Feedbackrunde

3. Lösen möglicher Spannungen durch Atemarbeit

15.30 – 16.00

Feedback und Ausblick



4. Tag

8.00 – 11.00 Seminarraum

Was hat das bisher gelernte mit dem Arbeitsalltag zu tun?

Welche Transfermöglichkeiten gibt es? Wo überschneidet sich das Handwerkszeug für den Arbeitsalltag mit dem am Pferd erarbeiteten?

Vorbereitung auf die Freiarbeit mit Pferden: Bedeutung der Führpositionen

11.15 – 12.15 Platz/Halle

Demonstration Stephanie Ostendorf: Anwendung der Führpositionen in der Freiarbeit

12.15 – 13.15 Mittagspause

13.30 – 15.30 Round Pen oder abgeteiltes Stück von Platz/Halle

Erprobung der Freiarbeit

Erstellung von Filmsequenzen (im Hinblick auf bisher erarbeitete Erfolge im bewussten Einsatz der Körpersprache)

15.30 – 16.00

Feedbackrunde und Ausblick; Aufgabe für den letzten Tag: Arbeitsbogen „Hat mein Pferd die Erwartungen erfüllt?“ – in Anlehnung an die intuitive Pferdeauswahl vom ersten Tag)



5. Tag

8.00 – 10.00 Platz

Freiarbeit mit Pferden

10.15 – 12.15 Seminarraum

Wertschätzende Auswertung der Filmsequenzen

Feedbackrunde: im Spiegel der Pferde erkannte Fähigkeiten

12.15 – 13.15 Mittagspause

13.30 – 15.30 ?

letzte vertiefende Einheit nach Wunsch der Teilnehmer

15.30 – 16.00 Seminarraum

Gesamtfeedback, Ideen und Anregungen für den Arbeitsalltag

Was nehme ich mit?

Abschlussmeditation zur Entspannung/Reinigung