



Seminar design Groß Briesen:

Bildungsurlaub 13.-17.03./25.-29.09./11.-15.12.2022

„Stressbewältigung und Burn-Out-Prophylaxe – Innere Klarheit und sicheres Auftreten“

Methoden zur Umsetzung im Arbeitsalltag

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.



Inhalte und Ziele des Bildungsurlaubs

Wer professionell mit Menschen arbeitet, weiß, wie unerlässlich 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 vermittelt in praktischen und theoretischen Sequenzen (mit und ohne Pferd)

1. Erkennen unbewusster körpersprachlicher Botschaften (Schwerpunktthemen werden individuell gesetzt)
2. Erkennen der Wirkung und Funktion von Körpersprache, Erprobung unterschiedlicher Signale der Körpersprache,
3. Selbsterfahrung eigener Intentionen, Dispositionen und innerer Einstellungen
4. bewusster Einsatz von Körpersprache und Vertiefung zur Nutzung im Alltag
5. Wie funktioniert das Feedback durch die Pferde? (Lerntheoretischer Ansatz, Funktionsweise von Empathie, Nutzungsmöglichkeiten in der Arbeits- und Lebenswelt des Menschen)
6. Konzeptioneller Ansatz: „Ich lerne von dir – du lernst von mir“
7. Verdeutlichung durch Videosequenzen

Bearbeitete Themen:

Differenzierung zwischen Autorität und autoritärem Verhalten, Eigen- und Fremdwahrnehmung, Empathie, Präsenz und Authentizität sowie Konfliktfähigkeit versus Harmoniesuche.



Detaillierte Zeitplanung:

1. Tag

8.00 „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 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

Körperarbeit mit dem Pferd

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. Entspannungsmeditation: Energie aufladen

5. Was ist Empathie und wie funktioniert es?

6. Definition von Bewegung und Psychomotorik in diesem Zusammenhang

7. Comic: Charlie Brown (Was macht Körperhaltung mit mir, was mit dem Gegenüber?)

8. Meditation: Innere Reinigung

12.15 – 13.15 Mittagspause

13.30 – 14.30 Theorie

Konzeptvorstellung Stephanie Ostendorf

Erfahrungsaustausch: Umgangsformen und Wertschätzung im Arbeitsalltag



14.45 – 15.45

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 – 8.15

Brainstorming Stressauslöser am Arbeitsplatz

10.15 – 11.15

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

Wertschätzende Auswertung der Filmsequenzen; Fokus: unbewusste Körpersprachliche Signale

12.30 – 13.30 Mittagspause

13.30 – 15.30

Theorieeinheit Burnout – Ursachen, Frühzeichen und Symptome, Verlauf einer möglichen Erkrankung

15.30 – 16.00 Seminarraum

Feedbackrunde und Ausblick



3. Tag

8.00 – 10.00

1. Anwendung der Führübungen im Führparcours mit Erstellung von Filmsequenzen jedes Teilnehmers

10.15 – 12.15

Wertschätzende Auswertung der Filmsequenzen: Fokus: bewusste Anwendung der Körpersprache und das unmittelbare Feedback der Pferde

12.15 – 13.15 Mittagspause

13.30 – 15.30

Wahrnehmungsschulung

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 – 10.00

Theorieeinheit und Diskussion Burnout-Prophylaxe – Möglichkeiten der primären, sekundären und tertiären Prävention-, eigene Warnsignale erkennen, wo lauern Stressfallen an der Arbeit?

10.15 – 12.15

Abgrenzung und Standfestigkeit durch innere Bilder (Vorbereitung durch innere Reinigung, „Atemblase oder -glocke“, „Verwurzelung“, Fokussierung)

Erfahrungsaustausch

Übungen/Meditationen für Erdung und innere Standfestigkeit/Klarheit

Selbstsicherer Auftritt, innere Ruhe und Gelassenheit:

12.15 – 13.15 Mittagspause

13.30 – 15.30

Demonstration Stephanie Ostendorf: Anwendung der Führpositionen im Longieren ohne



Anlehnung und der Freiarbeit

Erprobung der Freiarbeit

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

15.30 – 16.00

Feedbackrunde und Ausblick; Aufgabe für den letzten Tag: Arbeitsbogen „Was nehme ich mit in meinen Arbeitsalltag, Wählen einer praktischen Übung zur Stressreduktion im Arbeitsumfeld

5. Tag

8.00 – 10.00

Gezieltes Zeitmanagement und erfolgreiches Stressmanagement, Arbeitsabläufe systematisch optimieren

10.15 – 12.15

Kleingruppen-Coaching und Bearbeitung der individuellen Entwicklung unter Berücksichtigung der Filmsequenzen, Besprechung individueller Anliegen

12.15 – 13.15 Mittagspause

13.30 – 15.30 ?

letzte vertiefende Praxiseinheit nach Wunsch der Teilnehmer

15.30 – 16.00 Seminarraum

Vorstellung der Arbeitsbögen: Was nehme ich mit?

Gesamtfeedback, Ideen und Anregungen für den Arbeitsalltag