

Bildungsurlaub: Achtsam und stark mit Pferden
mit Yvonne Ernst und Lina Köhler
07. bis 11. November 2022
auf dem Reiter- & Erlebnisbauernhof Groß Briesen

Theoretische Hintergründe zum Kurs:

Die körperlichen und psychischen Folgen, die ein hohes Maß an alltäglichem Stress für uns haben sind mannigfaltig und hinreichend bekannt.

Ein Weg mit beruflichen Belastungen umzugehen ist über unseren Körper.

Erste Anzeichen zeigen sich meist auf körperlicher Ebene, sind aber oft genug allein genommen so klein, dass sie uns nicht auffallen. Erst in der Summe sorgen sie für Einschränkungen, die durchaus massiven Einfluß auf unsere berufliche Leistungsfähigkeit haben können.

Dieses Seminar möchte die Teilnehmer für die eigenen Muster sensibilisieren und gleichzeitig Möglichkeiten aufzeigen, sie auf körperlicher - und damit auch auf psychischer - Ebene zu lösen.

Neben der hohen Aufgabenbelastung, beispielsweise bei projektbezogenen Berufen, ist ein grosser Stressfaktor die Kommunikation. Sei es im Team, mit Kunden oder Vorgesetzten. Häufig zeigt sich hier eine Inkongruenz zwischen gesprochenem Wort und der Körpersprache. Das führt zu Unklarheiten und Unsicherheit.

In der Kommunikation mit dem Pferd bietet sich ein wunderbare Möglichkeit, genau diese Kongruenz zu trainieren und wieder bewusster einzusetzen, denn Pferd spiegeln unsere unbewussten Aussagen nahezu perfekt.

1. Tag

9-10.30 Uhr Vorstellungsrunde

TheorieEinstieg

Pferde als Experten in Körpersprache und deren Bedeutung für gelingende Kommunikation

10.30-11.30 Uhr

Sicherheitsregeln im Umgang mit Pferden

11.30-13.00 Uhr

Führtraining mit Pferden aus unterschiedlichen hierarchischen Ebenen

Reflexion: Signale des Pferdes, Körpersprache des Menschen

Beobachtungsaufgabe extern: Wie reagiert jedes Pferd auf jeweils unterschiedliche Menschen.

Beobachtungsaufgabe intern: Mit welchen Spannungsmustern reagiert der eigene Körper auf die jeweilige Situation.

Ziel/ Transfer: Besserer Zugang zur eigenen Körpersprache ermöglicht eine gesteigerte Kompetenz im Umgang mit Kunden, Patienten und Angestellten.

13-14.30 Uhr Mittagspause

14.30-16.00 Uhr

Stress und Stressreduktion I

Was bewirkt Stress im Körper? Auswirkungen von Cortisol auf die Gesundheit

Beobachtungsaufgabe intern: Wie zeigt der individuelle Körper Stress an?

Welche Parameter kann ich erkennen (zB beschleunigte Atmung, erhöhter Muskeltonus etc).

16-17.00 Uhr

Zusammenfassung der Erkenntnisse des Tages

2. Tag

9-10.00 Uhr

„Emotionen verflüssigen“

Coachingtechnik, die es den Teilnehmern ermöglichen soll, tägliche eventuell belastende Emotionen schneller zu verarbeiten, um das eigene Potential zu vergrößern.

Ziel dieser Übung ist es, an Emotionen nicht festzuhalten und so unbewusst im Körper zu manifestieren, sondern über die bereits gelernt Techniken Wege zu entwickeln sie wahrzunehmen und aufzulösen. Dies verhindert eine Verfestigung von ungünstigen Mustern.

10-11.30 Uhr

Führtraining mit Pferden im Zweier-Team

Die Herausforderung dieser Führposition liegt in der Notwendigkeit, sich klar abzurechnen. Das Pferd wird von zwei Menschen geführt, wobei einer die Funktion des „Piloten“ übernimmt. Schon diese Aufteilung kann zu Problemen führen, und dem jeweiligen Coachee eine klare Idee davon geben, in welcher Rolle er sich wohler fühlt.

Um ein Pferd zu zweit führen zu können benötigt es eine klare Absicht und eine genauso klare Kommunikation mit dem Partner. Kommt es zu Uneinigkeit oder Unstimmigkeit zwischen innerer und äußerer Haltung, wird die Übung nicht gut gelingen.

Diese Übung ermöglicht eine Reflexion über die Rückmeldungen des Pferdes und des anderen Menschen. Darüber kann der Coachee sein eigenes Auftreten aus anderer Perspektive betrachten und so feinfühler und vielfältiger auf verschiedene Kommunikationssituationen reagieren. Teamorientiertes Führen, klare Absicht und Focuslenkung sind die übergeordneten Themen dieser Übung.

Ziel/ Transfer: Verbesserung der Teamfähigkeit, Handlungsplanung in nachvollziehbar kleinen Schritten, realistische Einschätzung der Leistungsfähigkeit als Team unter Berücksichtigung der Stärken und Schwächen jedes Einzelnen.

11.30-13.00 Uhr

Arbeit mit dem Körperschwerpunkt
Beckenuhr/ neutrale Beckenposition, Atmung

Dauerhafter Stress manifestiert sich im Körper. Langfristig führt er unter anderem zu Verfestigung und Verkürzung der Muskulatur, sowie ungünstigen Haltungsmustern, die häufig zum Grund für krankheitsbedingte Ausfälle im Beruf werden können.

Indem wir unsere Körpermitte wieder bewusst in den Focus rücken, geben wir dem Körper die Möglichkeit, sich neu und physiologisch zu organisieren. Dadurch können übermäßige Belastungen der Wirbelsäule, wie sie im Büroalltag oft entstehen gemildert werden.

Ziel: Diese körperorientierten Techniken verbessern das Körpergefühl. Ein gutes Körpergefühl ist unabdingbar, um in stressigen Berufssituationen geerdet zu bleiben und so lösungsorientiert handeln zu können.

13-14.30 Uhr Mittagspause

14.30-16.00 Uhr

Führen im Team

Führtraining mit Pferden in 2er Teams und Reiter mit Hindernissen

Wahrnehmung von Gleichgewicht und Ungleichgewicht

Spüren von Unterschieden: Harmonisches/ disharmonisches Team, wie kann die Kommunikation im Team verbessert werden, ist die Körpersprache stimmig?

Spüren von Stressmustern: Was spanne ich an, wenn ich an... denke? Wie kann ich es für mich lösen und wieder in entspannte Reaktionsfähigkeit finden? Wie kann ich dieses Stressmuster als Alarmsignal für mich nutzen?

Die gleiche Übung vom Vormittag wird mit erhöhter Schwierigkeit noch einmal ausgeführt. Durch die Einbeziehung verschiedener Hindernisse wird eine klare Absprache und ein adäquater Einsatz des Körpers nochmal wichtiger.

Ziel: Individuelle Stressreaktionen frühzeitig erkennen und mit Hilfe der bereits kennengelernten Techniken auflösen, sowie eine Verfeinerung der strukturierten und klaren Kommunikation.

16-17.00 Uhr

Abschluss, Auswertung, Ausblick

3. Tag

9-11.00 Uhr

Ressourcenarbeit

„Das Gute im Schlechten“ – Gruppenarbeit mit jeweils 3-4 Personen. Jeder benennt eine Eigenschaft an sich, die er selbst ablehnt oder über die er sich ärgert. Die anderen benennen jeweils drei gute Eigenschaften, die damit verbunden sind oder Situationen, in denen sie nützlich sein können.

Diese Coachingtechnik ermöglicht es, aus der eigenen Sichtweise herauszutreten und Situationen aus neuen Blickwinkeln betrachten zu können.

Im täglichen Kontakt mit Menschen, vor allem in Konfliktsituationen ermöglicht die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel ein lösungsorientiertes Handeln.

11.00-13.00 Uhr

Beweglichkeit in der Bewegung I
Zentrierung im Körperschwerpunkt
Neutrale Beckenposition/ Atmung

Weitere Techniken aus der Körperarbeit zur Verbesserung der Eigenwahrnehmung und damit zur Vermeidung oder Minderung von stressbedingten Problemen.

Diese Übungen knüpfen an den Vormittag des Vortages an und sollen die Möglichkeiten der Teilnehmer erhöhen, individuell passende Lösungsstrategien auf körperlicher Ebene zu finden.

13-14.30 Uhr Mittagspause

14.30-16.00 Uhr

Freiarbeit mit Pferden

Umsetzung von erlernter Variabilität in Körperspannung und Beweglichkeit am freilaufenden Pferd.

In der freien Arbeit mit den Pferden werden unsere klare Absicht und Authentizität auf die Probe gestellt. Das Pferd hat alle Möglichkeiten zu reagieren und fungiert so als Spiegel. Zeigt es die gewünschte Reaktion waren die Signale klar und eindeutig. Reagiert das Pferd anders als gewünscht, erhält der Mensch die Möglichkeit, seine Körpersprache und seinen Focus zu überprüfen und mithilfe der erarbeiteten Techniken anzupassen.

Fragestellung:

Welcher meiner üblicherweise weniger geschätzten Qualitäten aus der Ressourcenarbeit am Morgen kann ich dazu nutzen?

Beobachtung intern: Ist eine klare Absicht vorhanden? Wird die Absicht klar kommuniziert? Der Focus liegt dabei auf der Körpersprache. Das Pferd dient als Spiegel.

16-17.00 Uhr

Abschluss und Auswertung des Tages

4. Tag

9-12.00 Uhr

Beweglichkeit in der Bewegung II

Ziel/ Transfer: körperliche Flexibilität bedingt psychische Flexibilität – Vergrößerung des Handlungsspielraums in anspruchsvollen Situationen

12-13.00 Uhr

Theoretischer Einstieg in das Thema der Herzkoheränz.

Emotion, Kognition und physikalisches System müssen aufeinander synchronisiert sein, um den Menschen resilient werden zu lassen. Ein wichtiger Schlüssel dazu ist der Atemfluss.

Praktische Übungen zur Bewusstwerdung und Vertiefen des Atems sowie zur Weitung der

Atemräume.

13-14.30 Uhr Mittagspause

14.30-16.00 Uhr

Gezähmte Gedanken

Mentaltraining für Fokus, Konzentration und Aufmerksamkeit

Grenzen setzen

Von Timing, Reaktion und Entschlossenheit

16-17.00 Uhr

Abschluss und Auswertung des Tages

5. Tag

9-12.00 Uhr

Beweglichkeit in der Bewegung III (Techniken und Transfer siehe Beweglichkeit I+II)

12-13.30 Uhr Mittagspause

13.30-15.30 Uhr

Stress und Stressreduktion II

TTouch als sinnvolle und wertschätzende Art, Stress zu begegnen sowie Gesundheit und

Wohlbefinden zu steigern

Diese Körperarbeitstechnik nutzt die neuronale Verknüpfung innerhalb des Körpers über das Faszien-System. In kreisenden Bewegungen werden die Faszien sanft bewegt, was zu einer Aktivierung des parasympathischen Systems und damit zu Stressreduktion führt. Diese Technik ist leicht zu erlernen und im Alltag wunderbar als kurzfristige Lösung einzusetzen. Sie dient weiterhin zu Vertiefung des Atems und der Erdung.

Ziel: Über körperliche Reduktion von Spannungsmustern gelingt es, alltäglichen Stress schnell zu reduzieren. Langfristige Folgen können so vermieden werden.

15.30-16.00 Uhr

Seminarabschluss und Auswertung

