

Bildungsurlaub für

Frauen in Führungspositionen

Auch wenn es immer mehr Frauen in führenden Positionen gibt, ist das bestehende System weiterhin patriarchalisch geprägt. So geraten viele Frauen in einen typischen Konflikt: Um in ihrem Umfeld zu bestehen, passen sie sich an.

Führung wird noch häufig mit Härte und Durchsetzung assoziiert, und um das zu erreichen legen sich viele Frauen eine „harte Schale“ zu. Wem dieses Verhalten nicht natürlicherweise entspricht wird auf Dauer darunter leiden, ihre Authentizität einbüßen und so immer härter um ihre Souveränität kämpfen müssen. Ein Teufelskreis, den es aufzuweichen gilt.

In diesem Kurs sollen Wege gezeigt und erprobt werden, die eigene Authentizität wieder zu finden und aus ihr heraus zu handeln. Das ist, was uns glaubwürdig und verlässlich macht und damit zu guten Führenden.

Die hier zur Verfügung stehenden Elemente sind einmal die Alexander-Technik als Reflexion für unseren Körper und Selbstgebrauch und die Arbeit mit Pferden, wobei wir auch mit den Pferden sehr bewusst friedlich arbeiten und nicht das Ziel haben unsere Durchsetzungsfähigkeit zu verbessern. Zumindest nicht im herkömmlich verstandenen Sinn.

Warum diese beiden Wege?

Nun, zum einen ist unser Körper unser Kommunikationsmittel Nummer eins. Unsere Haltung und Bewegung wird von unserem Gegenüber gelesen und bestimmt sein Verhalten uns gegenüber zum großen Teil. Wenn wir also etwas mit Worten sagen, mit dem Körper aber etwas Abweichendes, so verlieren wir unsere Authentizität und damit unsere Glaubwürdigkeit.

Außerdem führen innere und äußere Konflikte zu bestimmten Stressmustern im Körper, die sich mit der Zeit verfestigen und uns sowohl krank machen können aber auch verhindern, dass wir unser Verhalten ändern können (Haltung - und VerHalten haben nicht umsonst den gleichen Wortstamm..)

Der Großteil unserer Muster ist unbewusst und deshalb umso schwieriger zu verändern. Die Alexander-Technik kann helfen, sich ihrer bewusst zu werden, sie loszulassen und damit die Menge an Verhaltensmöglichkeiten zu vergrößern. Das ermöglicht mehr Flexibilität, Empathie und Kommunikation, wichtige Eigenschaften für gute Führende.

Die Arbeit mit den Pferden nach Linda Tellington Jones ermöglicht uns einen friedlichen Umgang mit den Pferden. Wir legen größten Wert auf ein Miteinander auf Augenhöhe jedoch ohne dabei die eigenen Vorstellungen hintenan zu stellen. Vielmehr werden wir klarer in unseren Zielvorstellungen und flexibel für die verschiedenen Wege, die dort hin führen können. So wird es möglich, Lernaufgaben zu bewältigen, ohne Druck und Dominanzstrategien.

Genau diese ruhige Klarheit geht im Alltag oft verloren und Handeln findet auf einer anderen Ebene statt. Statt aus unserer Ruhe und Kraft heraus zu agieren, re-agieren wir auf emotionaler Ebene. Das erschwert sachliche und klare Kommunikation und Leitung ungemein.

Ziel des Kurses ist es, diese Muster bei sich selbst zu erkennen und alternative Handlungsweisen zu entwickeln, die geeigneter sind.

Kursleiterinnen

Yvonne Ernst
Reitlehrerin und
Osteopathin für Pferde

Beate von Hahn
Lehrerin der Alexandertechnik

Ablauf

Montag

Start 10.00

Vorstellungsrunde

11.00 - 11.30

Kurze Einführung in die verwendeten Methoden und die zugrundeliegenden Denkansätze und Lerntheorien.

Was macht die Tellingtonmethode so besonders, das Pferd als gleichwertiger Partner, das mit seinen Bedürfnissen gesehen wird. Die Notwendigkeit für den Menschen seine klare Intention zu entwickeln und friedlich umzusetzen.

11.30 - 12.30

Pferdeeinteilung und Kennanlernen des Teampartners Pferd

Achtsames Putzen der Pferde

Beobachtungsaufgabe: Welche individuelle Persönlichkeit hat das Pferd, wie kommuniziert es seine Bedürfnisse?

12.30 - 13.30

Mittagspause

13.30 - 14.30

Alexandertechnik in der Gruppe

Ziel ist die Wahrnehmung der eigenen Körpermuster

14.30 - 16.30

Führübung mit den Pferden

Ziel ist es, den Pferden ohne Zug und Druck eine für sie unbekanntes Führposition beizubringen.

Beobachtungsaufgabe für den Menschen: Kann ich bei meiner Idee bleiben? Bin ich konsequent aber unterstützend? Sehe ich, was mein Gegenüber braucht um die gestellte Aufgabe zu erfüllen? Kann ich die Perspektive wechseln und emphatisch handeln?

16.30 - 17.00

Auswertung der Erfahrungen des Tages, Parallelen zum Alltag

Dienstag

09.00 - 9.30

Gelegenheit zu Fragen, Anmerkungen zum Vortag

09.30 - 10.00

Übung zum neutralen Becken zum Finden der eigenen Mitte und Stabilität
Beobachtungsaufgabe: Wie verändern sich Haltemuster in meinem Körper wenn das Becken neutral ist? Wieviel mehr Kraft kann ich ohne Mühe aufbringen? Wo kann ich Haltespannung loslassen? Wie verändert sich meine Atmung?

10.00 - 11.00

Theorieeinheit und Diskussion zum Thema „ Führungsstile“
Einführung des Konzepts der „ Friedlichen Führung“
Praxisübung Tanzende Hände

11.00 - 12.30

Führarbeit mit den Pferden mit zwei verschiedenen Positionen aus der Tellington Methode. Aufgabenstellung: Neutrales Becken
Beobachtungsaufgabe: Wie verändert sich die Situation, wenn mein Focus bei meinem neutralen Becken bleibt?

12.30 - 13.30

Mittagspause

13.30 - 15.00

Alexandertechnik in der Gruppe

15.00 - 16.30

Neue Führpsition, zunächst führen sich zwei Menschen um beide Seiten zu erfahren, dann Arbeit mit den Pferden. Die Aufgabe ist es, die Pferde auf Abstand zu führen, dabei liegt der Focus auf der klaren Absicht und kurzen Einheiten.
Beobachtungsaufgabe: Wie lange kann ich als Führende klar und konzentriert bleiben? Wann benötige ich eine Pause?

16.30 - 17.00

Einordnung der Erfahrungen des Tages

Mittwoch

Start 09.00

Gelegenheit zu Fragen und Anmerkungen

09.30 - 10.00

Körperübungen zur Verbesserung der Erdung. Beobachtungsaufgabe: Wie verändert sich die Verbindung zum Boden, wie verändert sich der eigene Stand, was geschieht mit der Atmung, werden die Beingelenke durchlässig und wie verändert das mein Gehen? Welche Veränderungen finden im restlichen Körper statt?

11.00 - 11.30

Theoretische Einführung in die authentische Freiarbeit mit Pferden.

11.30 - 13.00

Freiarbeit mit dem Ziel über klare Absicht, bewussten Einsatz und Positionierung des Körpers mit dem Pferd frei in Kontakt zu gehen. Die realistische Einschätzung der eigenen Bedürfnisse sowie die des Pferdes sind Grundlage für ein erfolgreiches Gelingen.

13.00 - 14.00

Mittagspause

14.00 - 15.00

Feedback zur Freiarbeit, Beobachtungsaufgabe: Wie erlebe ich mich in einer führenden Position, wo sind Parallelen zum Alltag zu ziehen?

15.00 - 16.30

Alexandertechnik

16.30 - 17.00

Feedbackrunde, Ausblick auf den Folgetag

Donnerstag

09.00 - 09.30

Fragen und Anmerkungen zum Vortag

09.30 - 10.30

Alexandertechnik

10.30 - 11.00

Führung in Dreier-Teams (Tellington Methode) Selbsterfahrung in allen Rollen (Pilotin, Copilotin, Geführte): Ein Mensch wird von zwei anderen geführt.

Beobachtungsaufgabe: Welche Rolle liegt mir natürlicherweise? Was braucht es, damit ich mich als Geführte sicher fühle? Wie klar ist meine Kommunikation als Pilotin?

11.00 - 12.30

Vorangegangene Übung mit zwei Menschen und Pferd.

Ziel: Alle drei Teammitglieder sollen sich als erfolgreich erleben.

Beobachtungsaufgabe: Was braucht es dafür? Auf welche Ressourcen kann ich zurückgreifen?

12.30 - 13.30

Mittagspause

13.30 - 14.30

Alexandertechnik

14.30 - 16.30

Anspruchsvolle Führarbeit im Team im Parcours und höheren Gangarten

Aufgabenstellung: Was kann das Team als Ganzes leisten? Gleichgewicht zwischen Herausforderung und Sicherheit finden.

Welche Ressourcen helfen dabei?

16.30 - 17.00

Einordnung der Erfahrungen des Tages

Freitag

Start 09.00

Gelegenheit zu Fragen und Anmerkungen

09.30 - 10.30

Alexandertechnik

10.30 - 12.30

Arbeit mit den Pferden. Die Aufgabe kann aus allen vorangegangenen Übungen frei gewählt und gestaltet werden. Beobachtungsaufgabe: Was brauche ich um die Woche gut abschließen zu können? Eine Wiederholung oder eine neue Herausforderung? Wie gestalte ich meine ganz individuelle Aufgabe?

12.30 - 13.30

Mittagspause

13.30 - 15.00

Sammeln und Verbalisieren der gemachten Erfahrungen, Parallelen zum Alltag, Möglichkeit zur Klärung offener Fragen.
Evaluationsbögen.

Abschlussrunde