

HRM-Dossier Nr. 64

Outdoor Training

Nachhaltig wirkende Veränderung

Das Pferd als Spiegel – Erfahrungsberichte von Teilnehmenden

„Es ist meine eigene Sicherheit, die ich dem Pferd mit meiner Haltung, meiner Führung und meinem Ton vermittele und es so dazu bringe, mir zu folgen. Erstaunlich, wie gut das funktioniert, selbst bei einem nicht ganz „pflegeleichtem“ Pferd.

Susanne Büchler, SAHB Leiterin Personal und Kommunikation

„Bei meinem ersten Outdoor-Training mit Pferden bei Caroline Wolfer ahnte ich noch gar nicht, wie wertvoll für mich diese Erfahrungen sein würden. Erst im Rückblick sehe ich, wie sich mein Denken und meine Erwartungen an mich selber verändert haben. Bei der Arbeit mit Pferden lernt man, dass unter Stress nichts erreicht werden kann. Es nützt nichts, nach Aussen den Anschein von Sicherheit zu vermitteln, wenn man innerlich nicht überzeugt von seinem Handeln ist. Man lernt sich klar, ruhig und ohne zu zögern auszudrücken. Natürlich gab es Momente, wo ich dies nicht schaffte. Ich wurde dann unverblümt vom Pferd darauf aufmerksam gemacht, indem es das Interesse an mir verlor oder meine eigene Nervosität zu spiegeln begann. In solchen Momenten war es frustrierend, wenn einem der Spiegel so deutlich vorgesetzt wurde. Caroline hat mich aber gelehrt, dass ich an meinen Schwächen erst arbeiten kann, wenn ich sie erkenne und dass Probleme zum Lösen da sind. „

Sabine Wüest, Dipl. Tier-Shiatsu Therapeutin ME

„Das Outdoor Training mit Pferden bei Caroline Wolfer war für mich ein Coachingerlebnis der besonderen Art. Nach der ersten Lektion war ich total von diesen Tieren fasziniert. Ich hatte das Gefühl das Pferd sieht direkt in meine Seele, direkt in mein Inneres. Alles dies, was ich damals noch nicht bereit war allen zu zeigen. Schon nach der ersten Übung mit dem Pferd zeigte sich deutlich, dass es an meinem Äusseren nicht interessiert war. Es nahm nur wahr wie ich im Innern fühlte und dachte. Caroline hat mir bei jedem Mal ein anderes Pferd als Sparringspartner gegeben. So war keines gleich und die Herausforderung jedesmal neu. Wie bei uns Menschen verfügen auch die Pferde über individuelle Charakteren und Arten. Caroline hat mich mit ihrem Wissen und ihrer Art immer sehr kompetent und professionell durch die Coachings geführt, unterstützt und gefördert. Ich genoss die Kombination sehr, an mir arbeiten zu können, einem Tier nahe zu sein sowie das alles an der frischen Luft machen zu können. Noch heute erinnere ich mich in Alltagssituationen an die Pferde und was in diesem Moment wichtig war. Durch die Arbeit mit den Pferden und Caroline habe ich gelernt, dass ich meinen eigenen Weg gehen kann, ich mich jederzeit so zeigen darf wie ich bin, ich mir treu bleiben kann – einfach voll und ganz authentisch sein.

Sandra Sommer, Training Coordinator RUAG

„Mit Hilfe der Pferde, sei es im Coaching oder auf Wanderritten, habe ich vieles über mich selbst gelernt und über Menschen-/Mitarbeiterführung. So hab ich gelernt, dass die Basis von allem Vertrauen ist. Vertrauen in mich, meinen Weg, meine Entscheidungen. Klarheit in meiner Kommunikation und aggressionslose Bestimmtheit. Zwei weitere Lehren, die ich aus dem Outdoor-Training gezogen habe. Klar kommunizieren, was ich will und konsequent bleiben, auch wenn die Botschaft nicht sofort ankommt. Ohne „böse“ zu werden. Ein wahres Kunststück, anfänglich für mich eine fast unlösbare Aufgabe. Damit ich meinen Willen klar kommunizieren kann, muss ich zuerst mal wissen, was ich will. So lange das nicht der Fall ist, nimmt mich kein Pferd und kein Mensch ernst. Das ist „Hürde Nr. 1“. Weiss ich dann endlich, was ich will, geht's um die Um-/Durchsetzung. Widerstände oder sogar Ignoranz tauchen bei Pferden und Menschen auf, wenn ich nicht wusste was ich genau will, und machten mich oftmals „wütend“. Ich fühlte mich persönlich angegriffen, weil ich ja scheinbar nicht ernst genommen wurde. Die Kunst ist, ruhig zu bleiben, aber bestimmt, konsequent. Ohne negative Gefühle seinen Willen durchsetzen. Weil es einfach nichts daran zu rütteln gibt. Indem ich das mit den Pferden üben konnte, viel es mir auch im Beruf viel einfacher umzusetzen. Über die Bedeutung der Rangordnung habe ich auch viel gelernt. Gibt man das Zepter ab, wird man wortwörtlich überrannt, von Pferd und menschlichen Alpha-Tierchen gleichermassen. Der Ranghöhere zu sein, heisst jederzeit bestimmen, durchsetzen und seinen Platz und Raum verteidigen – aber ohne Aggression, sondern mit der Ruhe und Bestimmtheit einer Leitstute. Mit den Pferden hab ich die Möglichkeit zu „üben“, was ich im Privat- oder Berufsleben anders, besser machen will. Pferde geben mir unvermittelt Feedback, wie ich wirke. Sie geben mir dies ohne zu werten. Aber in einer Ehrlichkeit, wie es Menschen nur selten schaffen oder es sich schlichtweg nicht getrauen.“

Luzia Fallegger, Marketing Manager, Betriebsökonomin FH

„Aus Neugierde habe ich mich im August für ein Persönlichkeits-Coaching bei Natural-horses angemeldet. Dabei hatte ich zuvor noch nie etwas mit Pferden zu tun. Auch heute bin ich keine Pferdenärrin, habe aber durch das Arbeiten mit diesen imposanten Tieren sehr feine und sensible Seiten in ihnen entdeckt. Es ist sehr beeindruckend, wenn ein so grosses Tier genau das macht, was ich will, es in dem Tempo macht, welches ich bestimme und mir nur so nahe kommt, wie mir dies lieb ist. Durch mein überzeugtes und bestimmtes Auftreten bestimme ich in den Stunden darüber, was das Pferd macht. Wie wir Menschen hat jedes Pferd seinen eigenen Charakter und seine eigene Energie; mal ist es viel einfacher, das Vertrauen des Pferdes zu gewinnen, jedoch sehr schwierig den Respekt zu erhalten und beim andern Pferd ist es genau umgekehrt. Durch verschiedene Pferde kann ich so meine verschiedenen Qualitäten üben und an ihnen feilen. Diese Erfahrungen nehme ich dann mit, und kann so meine verfeinerten Führungsqualitäten in Alltagssituationen – beruflich wie auch privat – anwenden. Ich finde, das Persönlichkeits-Coaching mit Pferden hat gegenüber den herkömmlichen Coachings einen grossen Vorteil: man beschäftigt sich nicht nur intellektuell und theoretisch mit dem Thema, sondern gleich in der Praxis, als Gegenüber ein Pferd, das einem unverblümt zeigt, wie man wirkt.“ Rahel Metzger, dipl. Architekten ETH, MMJS Jauch-Stolz Architekten AG

„Ich hatte schon einen weiten Weg an Lehr-, Entwicklungs- und Bewusstseinsprozessen hinter mir, als ich auf das Outdoor-Coaching-Training mit Pferden bei Caroline getroffen bin. All die Konzepte von Präsenz, Fokus, Gelassenheit etc. waren mir bekannt. Das wundervolle Erlebnis mit den Pferden war, dass sie einfach da waren. Mit dem, was ich Ihnen an Beziehung angeboten habe. In kurzer Zeit habe ich viele Geschenke erhalten im Erleben von mir und im Erleben meiner Energie, wenn ich führe und in Beziehung gehe. Dies konnte ich gut in meinem Alltag mitnehmen. Aus welchem Grund auch immer hatte ich vor Pferden Angst in meinem bisherigen Leben. Mit der klaren, wachen und erdenden Präsenz von Caroline, konnte ich diese Angst relativ schnell wandeln. Ich konnte in den Begegnungen mit den verschiedenen Pferden viel Ernten und neu erkennen, was ich in meinem Leben schon alles gesammelt habe und gleichzeitig sind ganz schnell heisse Themen ans Licht gekommen, die ich im Spiegel der Pferde ganz undogmatisch wandeln konnte.... wenn ich denn bereit war, die Geschichten loszulassen.“

Christian Lerch, selbständiger Coach und Erwachsenenbildner

„Seit ich mit Pferden und Natural-Horses an mir arbeiten darf, konnte ich einige meiner grössten persönlichen Probleme erkennen und anfangen diese zu lösen. Davor war ich mir meines eigenen Lebens und meiner Aufgaben unbewusst. Die Pferde helfen mir, mich selbst zu erkennen, sie geben mir ein ungeschminktes und ehrliches Feedback, welches am wertvollsten ist, wenn man damit umzugehen weiss. Dies wertfrei zu erkennen und zu verarbeiten ist keineswegs einfach und jedem auf Anhieb möglich. Natural-Horses half mir einen Prozess in Gang zu bringen, damit ich die Pferde interpretieren kann. Ich bereue keine Minute und keinen Franken, die ich in die Pferde investiert habe. Denn eigentlich habe ich sie in mich investiert.“

Sebastian Flick, Selbstständiger Mediamatiker EFZ