Die Kraft der Pferde

Persönlichkeitsentwicklung mit der Ressource Pferd

Diplomarbeit im Rahmen des Lehrgangs

Lebens- und Sozialberatung 2020 – 23

im Bildungshaus Villa Rosental

Eingereicht von

Marion Hönig-Lindinger

Betreuung durch

Hanni Sonntagbauer

Laakirchen, im November 2022

Danksagung/Widmung

Ich widme diese Diplomarbeit meiner Mama, ohne die ich diesen Weg nicht gegangen wäre. Danke an meine Eltern für die finanzielle Unterstützung. Danken möchte ich auch meinem Mann für die Rücksichtnahme während meiner Ausbildung und den Aufbau meines Pferdestalles, wobei er mich immer tatkräftig unterstützt hat. Danke auch an meine Schwiegereltern, die immer für mich da sind. Weiters möchte ich mich noch bei meinen „Stallmädls" für die tatkräftige Unterstützung bedanken, wenn ich in der Ausbildung war und aufgrund dessen weniger Zeit hatte. Danke Oma, dass du mich gelehrt hast, immer positiv zu sein. „Alles Schlechte hat auch was Gutes". Bedanken möchte ich mich auch noch bei Birgit und Doris für die Experteninterviews und bei Carina für das Korrekturlesen.

Liebe Hanni, danke dir für die Betreuung meiner Diplomarbeit.

Liebes Huemer-Team - danke für diese großartige Ausbildung.

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere hiermit, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die im Literaturverzeichnis angegebenen Quellen benutzt habe.

Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten oder noch nicht veröffentlichten Quellen entnommen sind, sind als solche kenntlich gemacht.

Die Zeichnungen oder Abbildungen in dieser Arbeit sind von mir selbst erstellt worden, oder mit einem entsprechenden Quellennachweis versehen.

Diese Arbeit wurde in gleicher, oder ähnlicher Form bei keiner anderen Prüfung eingereicht.

……	……..
Datum	Unterschrift

Gendererklärung

Für die bessere Lesbarkeit meiner Diplomarbeit verwende ich bei personenbezogenen Bezeichnungen manchmal die männliche und manchmal die weibliche Form. Ich möchte darauf hinweisen, dass dies geschlechtsunabhängig gemeint ist und sich in gleicher Weise auf alle Geschlechter (divers, weiblich, männlich) bezieht.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Beziehungsdreieck 13

Abbildung 2: Die Alterskurve - Selbstwertgefühl..... 23

Abbildung 3: Die vier Säulen des Selbstwertes..... 24

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Symptome und Auslöser ..... Seite 26

Abkürzungsverzeichnis

LSB – Lebens- und Sozialberatung

z.B. – zum Beispiel

bzgl. – bezüglich

MPK –Moderationskarten

d.h. – das heißt

Abstract – Zusammenfassung

Das Thema meiner Diplomarbeit lautet „Die Persönlichkeitsentwicklung mit der Ressource Pferd". Meine Arbeit befasst sich im ersten Teil mit der pferdegestützten Intervention - welche Wirkungen Pferde auf uns haben. Dazu gibt es auch zwei Experteninterviews. Weiters gehe ich näher auf das Thema Selbstwert ein. Was für Folgen kann ein mangelnder Selbstwert für uns haben und was für Vorteile hat ein gesundes Selbstwertgefühl. Mit welchen Methoden kann ich im pferdegestützten Bereich, sowie auch als LSB arbeiten. Dazu werden die Methoden Fragetechniken, Timeline, Tetralemma und Grenzen setzen vorgestellt.

Inhaltsverzeichnis

VORWORT 8

1 EINLEITUNG 9

1.1 PROBLEMSTELLUNG 9

1.2 FRAGESTELLUNGEN 9

1.3 ZIELGRUPPE 9

1.4 ZIEL DER ARBEIT 10

1.5 EIGENE MOTIVATION FÜR DAS THEMA 10

2 PFERDEGESTÜTZTE INTERVENTIONEN 11

2.1 PFERDE UND DEREN WIRKUNG AUF MENSCHEN 11

2.1.1 SPIEGEL DEINER SEELE 11

2.1.2 KÖRPERSPRACHE 11

2.1.3 WAHRE WÜNSCHE ERKENNEN 12

2.1.4 KLARE KOMMUNIKATION 12

2.1.5 EMOTIONALE ÖFFNUNG 13

2.1.6 HIER UND JETZT/WERTFREI 14

2.1.7 WAS PFERDE UNS LEHREN 14

2.1.8 HISTORISCHE ENTWICKLUNG DER TIERGESTÜTZTEN THERAPIE 14

2.1.9 EINSATZGEBIETE IM PFERDEGESTÜTZTEN BEREICH 15

2.2 EXPERTENINTERVIEW 16

2.2.1 EXPERTENINTERVIEW MIT BIRGIT SCHÖRKHUBER 16

2.2.2 INTERVIEW MIT DORIS OHRENBERGER 19

3 SELBSTWERTGEFÜHL 22

3.1 DEFINITION 232

3.2 WAS IST DER ZUSAMMENHANG ZWISCHEN SELBSTWERTGEFÜHL UND SELBSTWIRKSAMKEIT? 25

3.3 MANGELNDES SELBSTWERTGEFÜHL 25

3.3.1 SYMPTOME EINES NIEDRIGEN SELBSTWERTGEFÜHLS 26

3.4 GESUNDES SELBSTWERTGEFÜHL 28

4 METHODEN 32

4.1 FRAGETECHNIKEN SYSTEMISCHE FRAGEN 32

4.2 TIMELINE 36

4.3 TETRALEMMA 39

4.4 GRENZEN 41

5 EIGENE ERFAHRUNG IM PFERDEGESTÜTZTEN COACHING 45

6 SCHLUSSWORTE 46

7 QUELLEN- UND LITERATURVERZEICHNIS 47

Vorwort

Liebe Leser/innen!

Meine Diplomarbeit beschäftigt sich mit dem Thema „Persönlichkeitsentwicklung mit der Ressource Pferd". Pferde begleiten mich schon fast mein ganzes Leben lang. Durch eigene Erfahrung durfte ich die Kraft der Pferde im Coaching kennenlernen und war begeistert, wie erlebnisorientiert und nachhaltig ein Coaching mit Pferden sein kann. Als LSB möchte ich mein erlerntes Wissen als Beraterin und systemischer Coach auch im pferdegestützten Bereich einsetzen. Daher möchte ich in dieser Diplomarbeit näher auf das Thema Selbstwert, Selbstwirksamkeit und pferdegestütztes Coaching eingehen.

1 Einleitung

1.1 Problemstellung

Persönlichkeitsentwicklung liegt mir sehr am Herzen, da ich diesen Weg selbst gegangen bin. Ohne Coachings/Beratungen mit und ohne Pferde hätte ich „meinen Weg zu mir selbst" nicht geschafft.

Oft ist es schwierig zu sich selbst zu stehen oder an sich zu glauben. Die eigenen Bedürfnisse werden zurückgestellt und mit der Zeit vergisst man ganz, was man eigentlich will. Man verliert den Bezug zu sich selbst.

In dieser Arbeit möchte ich näher auf die Folgen eines mangelnden Selbstwertgefühls eingehen und wie ein gesundes Selbstwertgefühl aufgebaut werden kann.

1.2 Fragestellungen

Was ist pferdegestütztes Coaching und welche Wirkung haben Pferde auf uns?

Ist es möglich, durch pferdegestütztes Coaching seinen Selbstwert oder die Selbstwirksamkeit zu steigern?

Wie schaffe ich eine Verbindung von LSB und der Arbeit im pferdegestützten Bereich?

Was ist Selbstwert? Welche Methoden gibt es, um seinen Selbstwert zu steigern und was können Pferde dabei bewirken?

Welche Folgen hat ein niedriges Selbstwertgefühl? Was für Vorteile hat ein gesundes Selbstwertgefühl?

1.3 Zielgruppe

Meine Arbeit richtet sich an alle Menschen, die sich für Persönlichkeitsentwicklung und vor allem für pferdegestütztes Coaching interessieren. Weiters auch an Menschen, die sich gerne in ihrer Persönlichkeit weiterentwickeln wollen.

1.4 Ziel der Arbeit

Mir ist bei dieser Diplomarbeit wichtig, die Verbindung der Begleitung als LSB und pferdegestützten Coachings darzustellen. Es gibt einige Methoden in der Lebensberatung, die auch im pferdegestützten Bereich eingesetzt werden können. Weiters möchte ich die Bewusstwerdung schaffen, wie wichtig es ist ein gesundes Selbstwertgefühl zu haben. Außerdem ist es von großer Bedeutung seine eigenen Grenzen zu kennen, um ein selbstbestimmtes Leben führen zu können. Schlussendlich möchte ich die positive Wirkung der Pferde auf den Menschen erörtern.

1.5 Eigene Motivation für das Thema

Das Thema liegt mir sehr am Herzen, da ich selbst an mir gearbeitet habe um meinen Selbstwert zu steigern. Ich habe die Anerkennung stets im Außen gesucht. Ich wollte es einem jeden recht machen und verlor dabei mich selbst. „Nein" zu sagen, fiel mir sehr schwer. Da meine Familie ein Unternehmen hat, stieg ich dort ein und war im Büro tätig. Ich absolvierte diverse Ausbildungen, um den Erwartungen meiner Eltern zu entsprechen. Eine schwierige Konstellation in der Firma waren mein Ex-Mann und ich. Es wurde für mich immer unangenehmer und ich fühlte mich im Allgemeinen nicht mehr wohl. Dieser ständige Machtkampf und das Streben nach Anerkennung haben mich meine Energie verlieren lassen. Doch nach und nach wurde mir klar, dass ich etwas ändern musste, da der Leidensdruck zu hoch war. Durch Coaching/Beratungen mit und ohne Pferd lernte ich mich wieder besser kennen und fing an, mich mit meinem „Selbst" zu beschäftigen. Fragen wie: „Was will ich beruflich machen? Was erfüllt mich?" konnte ich anfangs nicht beantworten, da ich es selbst nicht mehr wusste. Selbstwertstärkung half mir sehr, hinter meinen Bedürfnissen und Wünschen zu stehen. Ich fing an groß zu träumen. Dabei wurde mir klar, dass ich mit Menschen in Verbindung mit Pferden arbeiten möchte, um diese auf ihrem Weg zu begleiten. Daher habe ich dieses Thema gewählt.

2 Pferdegestützte Interventionen

„Sometimes life is painful. Sometimes we do not feel as safe and secure as we would like. Sometimes we need comfort and affection to help us through tough times. We need a broad support system. We need people to help us. And yes, sometimes we really need a dog. Or we need a cat, a horse, or some other animal to help us through our pain and to move us toward a better place in our life" [1]

2.1 Pferde und deren Wirkung auf Menschen

2.1.1 Spiegel deiner Seele

Pferde sind der Spiegel deiner Seele. Pferde leben in einem Herdenverband und es gibt klare Rangordnungsregeln und sehr klare und deutliche non-verbale Kommunikation. Pferde sind sehr feinfühlig und können unsere Emotionen wahrnehmen. Sie können laut einer Studie der Verhaltensbiologin Elodie Briefer von der Universität Kopenhagen diese sogar spüren.

2.1.2 Körpersprache

Pferde sind Fluchttiere und reagieren auf feinste Signale, da sie immer aufmerksam sind, ob es einen Grund zur Flucht gibt oder nicht. Daher sind sie in der Lage, alles rund um sich aufzunehmen und zeigen dadurch eine relativ schnelle Reaktion. Sie haben somit ein Wahrnehmungssystem, das auf Körpersprache sensibilisiert ist.

Coaching mit Pferden wirkt sich daher insbesondere fördernd auf die eigene Körpersprache und das Erkennen von Blockaden und Hemmnissen aus. Da - wie oben beschrieben - Pferde auf unsere Körpersprache reagieren können und sofort ein Feedback über die Körpersprache geben.

---

[1] Chandler, 2005, S.2

„Pferde nehmen selbst kleinste Veränderungen in der Körperspannung wahr und reagieren so auf den inneren Zustand ihres Gegenübers."[2]

Beispiel.: Pferd im Kreis frei bewegen; dazu braucht man innere Ruhe, Ausstrahlung und eine sichere Haltung, welches sich auch durch die Körpersprache zeigt. Ist man unsicher und unruhig, wird sich diese Unsicherheit auch beim Pferd widerspiegeln, denn Pferde wollen führen oder geführt werden. Das Pferd folgt nur jemandem, der sicher und authentisch in seinem Auftreten ist. Dieses Auftreten können wir in einem Coaching mit Pferden trainieren. Dabei werden die Ressourcen herausgearbeitet, die für ein sicheres Auftreten benötigt werden, um diese auch im Alltag umzusetzen.

2.1.3 Wahre Wünsche erkennen

Pferde helfen Menschen ihre wahren Wünsche zu erkennen. Sie bringen ihr Unterbewusstes an die Oberfläche. Wenn sich jemand z.B. nach außen selbstsicher gibt, es jedoch innerlich gar nicht ist, wird das Pferd diese innere Unsicherheit aufzeigen. Der Coach beobachtet die Reaktionen, um im weiteren Prozess an der Selbstsicherheit des Klienten zu arbeiten.

Pferde lassen sich nicht täuschen, wenn das Äußere nicht mit dem Inneren übereinstimmt. Sie geben ein unvoreingenommenes Feedback. Im Umgang mit Menschen erhalten wir oft kein Feedback oder erst später. Pferde hingegen geben sofort in der Situation ein Feedback und dieses kann dann reflektiert werden und ein Transfer in den Alltag stattfinden.

2.1.4 Klare Kommunikation

Der Umgang mit Pferden fordert Klarheit. Damit ein Pferd vertrauen kann, muss es sich auf einen verlassen können und man sollte genau wissen, was man will und wohin man will. Fehlt die Klarheit, wird sich das Pferd abwenden oder nicht folgen. Ist der Mensch klar in seinem Tun, vermittelt er damit dem Pferd

---

[2] Ameruoso, 2018, S. 18

Sicherheit und das Pferd wird folgen. Diese Klarheit brauchen wir auch oft im Alltag. Ich selbst merke sofort, wenn ich in meiner Kommunikation nicht klar genug bin, denn mein Pferd spiegelt mir sofort mein Verhalten. Im Coaching mit Pferden zeigt sich dann auch, wie klar jemand in seiner Kommunikation ist. Hierbei kann man als Coach anknüpfen und an einer guten Kommunikation arbeiten.

2.1.5 Emotionale Öffnung

Wie bereits erwähnt, leben Pferde in einer Herde und haben daher ein Bedürfnis nach sozialen Kontakten. Das Pferd wendet sich dem Menschen grundsätzlich zu.

Das Pferd kann die Beziehung zwischen Klienten und Coach verbessern. Klienten öffnen sich leichter, lassen Emotionen zu und es fällt ihnen leichter über ihre Probleme zu sprechen.

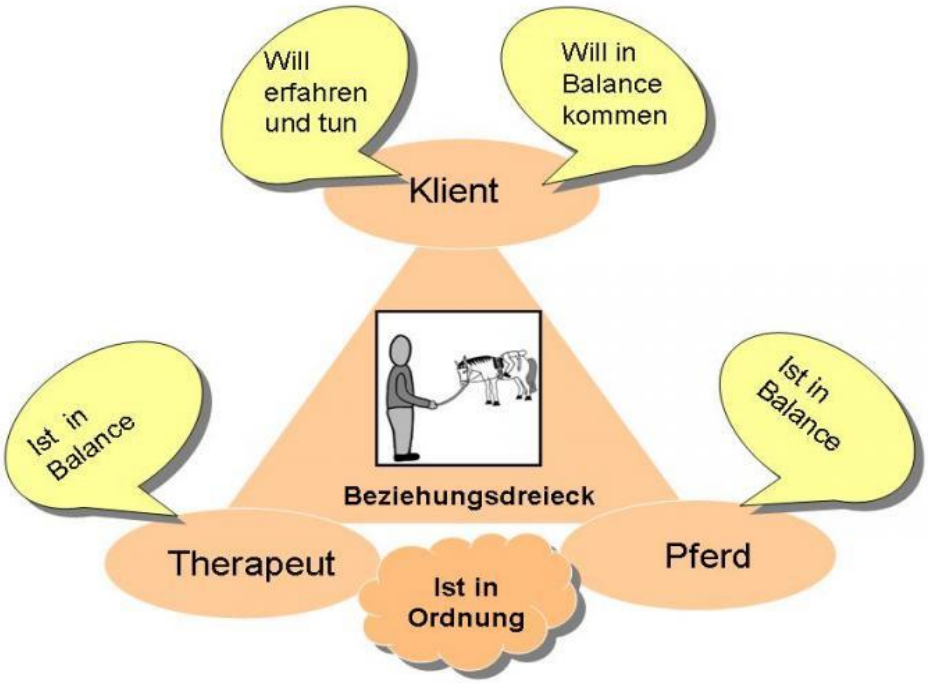


Abbildung1:Beziehungsdreieck,https://www.equitherapiede.eu/Equitherapie-SHPE-NL-Definitio

Das Coaching kann nur dann erfolgreich durchgeführt werden, wenn alle drei Beteiligten zu einer Einheit verschmelzen. Man nennt es Beziehungsdreieck.

Der Coach (Therapeut) ist der Dolmetscher des Pferdes. Er übersetzt dem Klienten wie sich das Pferd gerade fühlt, was es macht und warum es gerade so agiert. [3]

2.1.6 Hier und Jetzt/wertfrei

Ganz wichtig bei der Arbeit mit Pferden ist das „Hier und Jetzt", da es für diese schönen Geschöpfe nur das „Hier und Jetzt" gibt. Wenn man mit Pferden arbeitet, sollte man stets wachsam und konzentriert sein. Ist man es nicht, so wird es das Pferd anhand seiner Reaktion zeigen. Pferde sind unvoreingenommen, ihnen ist es egal ob ihr Gegenüber dick, dünn, groß, klein, schön gekleidet, viel Geld hat oder nicht. Daher können sie ein neutrales Feedback geben.

2.1.7 Was Pferde uns lehren

Pferde sind Geschöpfe mit einer Urkraft und einer ganz feinen Energie.

Sie lehren uns Geduld, Sanftmut und Ruhe. Außerdem schulen sie uns in Verantwortung und Achtsamkeit. All das sind Eigenschaften, die nicht nur zwischen Tier und Mensch wichtig sind, sondern auch in der zwischenmenschlichen Beziehung.

2.1.8 Historische Entwicklung der tiergestützten Therapie

In den 60-er Jahren entdeckte der Kinderpsychotherapeut Boris M. Levison während einer Therapiestunde die Wirkung seines Hundes auf seinen Klienten.

---

[3] vgl. King, 2009, S.45 ff

Dieser öffnete sich dann viel mehr, allein nur durch die Anwesenheit seines Hundes. Er bemerkte von da an, dass die Kinder viel zugänglicher in der Anwesenheit seines Hundes waren. Somit entschied er sich von nun an, seinen Hund mit in seine Behandlungen zu nehmen.

Seit Ende der 70-er Jahre kann von einer weltweiten Forschung auf dem Gebiet der tiergestützten Therapie gesprochen werden. Es ist bekannt, dass Tiere als Co-Therapeuten eingesetzt werden. Beispielsweise die Delphintherapie, das therapeutische Reiten oder Assistenzhunde für Behinderte.

Forschungen hinsichtlich der Wirkungen im tiergestützten Bereich stehen noch am Anfang, vor allem im pferdegestützten Bereich mangelt es an Studien.

2.1.9 Einsatzgebiete im pferdegestützten Bereich

Berufliche Veränderung
Entscheidungsfindung
Nähe und Distanz Themen
Schwierige Lebenssituationen
Selbstfürsorge
Selbstwert/Selbstwirksamkeit
Rollenbilder
Teamcoachings
Zielecoachings
Gruppenselbsterfahrung
Stressreduktion
Ressourcenarbeit
Emotionale Intelligenz
Einzelselbsterfahrung
Führungskräfte

2.2 Experteninterview

Da es noch wenig Forschungen in diesem Bereich gibt, habe ich mich dazu entschlossen, auf ein Experteninterview zurückzugreifen. Da ich meine Ausbildung an „Der Werkstatt am Hof" zum pferdegestützten Coach/Dipl. Trainer der tiergestützten Intervention absolvierte, und ich von dem Wissen und Können von Doris Ohrenberger und Birgit Schörkhuber sehr beeindruckt war, wollte ich mein Experteninterview mit den Beiden führen. Die Zwei sind äußerst kompetent und konnten all meine Fragen mit bester Zufriedenheit beantworten. Man merkt, dass sie ihre Arbeit mit Herzblut und Engagement ausführen, viel Erfahrung mit sich bringen und dieses Wissen in Seminaren und Ausbildungen weitergeben.

2.2.1 Experteninterview mit Birgit Schörkhuber

1) Hast du zuerst die Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin oder die Ausbildung zum pferdegestützten Coach gemacht?

„Ich war 10 Jahre am Jugendamt als Sozialpädagogin tätig, und habe dann die Ausbildung für pferdegestütztes Coaching bei IL in Krems gemacht. Ich habe in diesem Bereich gearbeitet und habe dann erst auf den LSB aufgestockt. Nachdem ich nur noch fünf oder sechs Einzelmodule gebraucht habe, war das jetzt nicht mehr so der Aufwand. Aber ich wollte nie in einem Graubereich sein und das habe ich dann schon schnell bemerkt, wie ich nur pferdegestützter Coach war, dass man immer wieder in diesen Graubereich abdriftet – ‚Wann bist du in der Persönlichkeitsentwicklung und wann bist du im Training?' Und dann ist die Entscheidung gefallen, dass ich den LSB mache."

2) Kannst du die Arbeit als LSB gut mit dem pferdegestützten Coaching verbinden und seit wann arbeitest du im Bereich des Coachings?

„Arbeiten tue ich im pferdegestützten Coaching und als LSB seit 5 Jahren. Gesamt arbeite ich im Bereich, dass ich Menschen helfe, seit 13 Jahren. Ja kann

ich, weil ich als LSB fast nur mit Pferden arbeite. Ich habe selten Settings ohne Pferde und wenn, dann sind es eher Businesscoachings. Einzelbusinesscoaching, die ich ohne Pferd mache, und sonst mache ich eigentlich die meisten Einzelsettings mit Pferd. Oder ganz viel, ich sage mal 80% mit Pferd. Mit Pferd habe ich einen Coachingpartner neben mir, wo ich schneller am Punkt bin, weil die Resonanz gleich da ist."

3) Meine Diplomarbeit geht näher auf das Thema Selbstwert ein. Wie sind deine Erfahrungen damit und hattest du schon Klienten, die du bei diesem Thema begleiten durftest? Und hast du auch schon im pferdegestützten Bereich damit gearbeitet?

„Ich glaube Selbstwert ist ein Thema, das ganz oft präsent ist bei unseren Kunden und Klienten. Gearbeitet haben wir schon viel damit, z.B. mit Frauenhaus-Klienten, die lernen mussten, sich abzugrenzen und ihren Selbstwert so weit zu steigern, dass sie vor Gericht gehen und auch die Gerichtsverhandlung durchstehen konnten. Da haben wir großartige Erfolge gehabt. Einfach mit dem „Stopp" sagen und so viel Selbstwert zu haben, um auch vor Gericht zu gehen und sich dem Täter zu stellen. Ganz viele Leute in der Arbeitswelt haben absolut keinen Selbstwert, lassen sich von Führungskräften unterdrücken. Das ist immer wieder ein Thema, wo man mit Pferden gut arbeiten kann. Sie stehen daneben und strahlen so viel Stärke aus und geben diese den Leuten auch mit. Aber das schönste Erlebnis waren ganz bestimmt die zwei Damen aus dem Frauenhaus, die mit Panikattacken auf die Täter reagiert haben und zum Schluss mit einem Anker - nämlich einem Schleich-Pferd - im Gerichtssaal gesessen sind und ausgesagt haben. Das Ganze hat nur 2 EH im pferdegestützten Coaching benötigt."

4) Bzgl. Selbstwert hast du vielleicht ein Beispiel, wo du im pferdegestützten Bereich mit einem Klienten an seinem Selbstwert gearbeitet hast, und würdest du das mit mir teilen?

„Ich habe auch eine Klientin gehabt, die von ihrem Chef unterdrückt wurde. Es ist eine totale Männerdomäne in dem Unternehmen, sie war für Grafik und Medienkompetenz zuständig, hat ihre Arbeit auch top gemacht, was ihr von allen anderen immer wieder rückgemeldet worden ist. Nur ihr Chef hat sie massiv „runtergedrückt". Da haben wir drei bis vier Mal an ihrem Selbstwert gearbeitet, wie sie Grenzen setzen kann, wie sie sich aufbauen kann, dass sie

das gut schafft. Mittlerweile gibt es sie noch im Unternehmen, aber den Chef nicht mehr. Nach 4 EH waren wir komplett am Punkt. Wie muss sie auftreten, warum muss sie das machen, wie muss sie sich abgrenzen, Körperhaltung (wie steht sie gegenüber ihrem Chef da, wenn er was will)."

5) Was war für dich das schönste pferdegestützte Coaching und möchtest du diese Erinnerung hier im Interview mit mir teilen?

„Das Coaching mit einer Klientin und Ausbildungsschülerin von mir. Das Coaching fand mit dem Pferd Karli statt. Karli ist der volle Pragmat und Phlegmat - eine Lebensversicherung halt. Sie hat mir am Telefon schon gesagt, sie ist zwar Reiterin, aber sie fürchtet sich vor lebhaften und schreckhaften Pferden. Daher habe ich den Karli genommen. Sie hat auch die Thematik gesagt, die war sehr emotional und daher ist die Wahl wieder auf Karli gefallen. Wir gingen gemeinsam in die Halle rein und sie hat nur den Führstrick am Ende vom Karli genommen, und der hat aus dem nichts heraus einen Satz zur Seite gemacht und ist mit allen vier Beinen in die Luft gesprungen, was ich die letzten neunzehn Jahre bei ihm nicht erlebt habe. Und die Klientin stand dann da, ich dachte nur ‚Na großartig, die hat jetzt einen Schock fürs Leben, denn sie hatte ja vorhergesagt, dass sie genau das nicht mag.' Und sie ist dagestanden und hat weinend gesagt: ‚Danke, das war es, jetzt ist mein Thema auch erledigt.' Nämlich dieses Hypergeladene, was sie gehabt hat, hat das Pferd übernommen, er hat es ihr abgenommen in dem er voll explodiert ist und wir haben dann ein hyperemotionales und schönes Coaching gehabt. Sind dann nach 1 1/2h sehr intensivem Coaching auf den Punkt gekommen. Und sie sagt heute noch, der Karli war der Sprung in ihr neues Leben. Weil er ihr genau das aufgezeigt hat. ‚Ihr Sprung in ihr neues Leben war der Karli in der Halle.' Er ist zur Seite gesprungen, ihn hat es zerrissen und für sie war es so eine Erleichterung, weil er ihr den ganzen Druck abgenommen hat. Und das ist sicher ein Coaching, was mir ewig in Erinnerung bleibt, vor allem auch weil Karli was gemacht hat, was er eigentlich nie getan hätte."

6) Was macht für dich das pferdegestützte Coaching so besonders?

„Du bist viel schneller am Punkt als wie im Vier-Augen-Setting. Pferdegestütztes Coaching hat etwas mit Erleben zu tun. 80 % der Menschen sind visuell gestrickt, sie tun sich viel leichter, weil sie es nicht nur hören von uns als Coach/Berater, sondern auch sehen. Das heißt, sie können es viel mehr

nehmen. Die Resonanz ist sofort da. Sie sind wertfrei, das ist das Schönste am Pferd. Ihnen ist es komplett egal, wer vor ihnen steht. Das Bedeutendste ist bestimmt, das sofort die Resonanz kommt und die Leute das selbst sehen und spüren und dadurch ist man einfach viel schneller am Punkt als wie in den Settings ohne Tier."

2.2.2 Interview mit Doris Ohrenberger

1) Hast du zuerst die Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin oder zum pferdegestützten Coach gemacht?

„Ich habe zuerst die Ausbildung zum HAC absolviert und erst 4 Jahre später die zum LSB."

2) Kannst du die Arbeit als LSB gut mit dem pferdegestützten Coaching verbinden und seit wann arbeitest du im Bereich des Coachings?

„Pferdegestütztes Coaching biete ich seit zirka einem Jahr an und bin über die Kombinationsmöglichkeit der beiden Ausbildungen sehr dankbar und froh. Viele Tools und Methoden aus dem Bereich des LSB sind für das pferdegestützte Coaching gut zu adaptieren. In der Ausbildung zum LSB konnte ich die nötigen Fragetechniken mehrfach erproben, was auch eine Bereicherung für das pferdegestützte Coaching darstellt. Denn die Arbeit mit dem Pferd ist letztendlich nur so gut wie der/die Berater*in/Coach selbst."

3) Meine Diplomarbeit geht näher auf das Thema „Selbstwert" ein. Wie sind deine Erfahrungen damit und hattest du schon Klienten, die du bei dem Thema „Selbstwert" begleiten durftest? Und hast du auch schon im pferdegestützten Bereich damit gearbeitet?

„Selbstwertthemen begegnen mir im Coaching sehr häufig. Oftmals sind es Glaubenssätze und Introjektionen (der Kindheit), welche /die Klient*innen an ihren Fähigkeiten und Wertigkeiten zweifeln lassen. Immer wieder darf ich Personen zu diesem Thema begleiten und dankenswerterweise meistens im pferdegestützten Coaching. Durch die Reaktion des Pferdes sind für die meisten Klienten*innen Probleme, aber vor allem Erfolge deutlich greifbarer und sichtbarer."

4) Bezüglich Selbstwert -Hast du vielleicht ein Beispiel, wo du im pferdegestützten Bereich mit einem Klienten an seinem Selbstwert gearbeitet hast, und würdest du das mit mir teilen?

„Ich habe einen 10-jährigen Jungen gecoacht, der sich durch massive Verhaltensauffälligkeiten in der Schule bemerkbar machte. Im Verlauf des Coachings wurde sichtbar, dass er äußerst sensibel auf Bemerkungen von Mitschülern und Lehrern reagierte und das mit aggressivem Verhalten kompensierte. Er erzählte mir, dass er nicht für „dumm" gehalten werden möchte, er sich aber oft aufgrund der vielen Eindrücke und Anforderungen seinen Aufgaben nicht gewachsen sehe. Dabei verwendete er Ausdrücke wie: „Ich kann das sowieso nicht!" „Die anderen sind viel schlauer als ich." Oder: „Alle glauben ich bin zu dumm dafür!". Wir erarbeiteten mit dem Pferd Stärken und Ressourcen zum Thema Selbstwert (Was kann ich gut? Wo darf ich um Hilfe bitten?), sozialadäquate Verhaltensweisen und Strukturen für seinen Alltag. Durch das Verhalten des Pferdes konnte er immer sehr schnell erkennen, wann seine Strategien erfolgreich waren. Diese Strategien wurden als „Hausaufgabe" für sein schulisches Umfeld mitgegeben. Mittlerweile traut er sich nachzufragen, wenn er etwas nicht versteht oder er Unterstützung braucht, ohne Furcht für „dumm" gehalten zu werden."

5) Was war für dich das schönste pferdegestützte Coaching und möchtest du diese Erinnerung hier im Interview mit mir teilen?

„Ich durfte eine Frau aus dem Frauenhaus coachen, die erst drei Wochen zuvor ihren Ehemann (Diagnose: paranoide Schizophrenie) verlassen hatte. Sie erzählte von Demütigungen, körperlichen und psychischen Übergriffen, aber auch von der Sorge, seine „Krankheit" durch ihr Verhalten ausgelöst zu haben. Das Pferd zeigte der Dame deutlich auf, was sie sich bisher gefallen lassen, hatte (Pferd bedrängte sie massiv, drängte sie in eine Ecke), aber auch, in welcher Form sie diese Beziehung mitgestaltete (Versuch die Situation über Kontrolle zu steuern, was erneut Bedrängung zur Folge hatte). Wir erarbeiteten ihre persönliche Grenze, welche mit Ressourcen anhand von MPK`s sichtbar gemacht wurden. Als sie all ihre Ressourcen an sich trug, war sie in der Lage ihre Grenze zu wahren, ihren Verantwortungsbereich anzunehmen und auch zu erkennen, was nicht in ihrer Verantwortung liegt. Aus den beschrifteten MPK´s

wurde eine Collage gefertigt. Die Freude und Dankbarkeit dieser Person berühren mich noch heute, ebenso diesen Prozess begleitet haben zu dürfen."

6) Was macht für dich das pferdegestützte Coaching so besonders?

„Weil es jedes Mal ein besonderes Erlebnis ist! Ein einziges Pferd zeigt bei verschiedenen Personen völlig unterschiedliche Verhaltensweisen. Dabei überrascht es mich immer wieder, welche Fähigkeiten die Klient*innen in sich tragen oder welche Bedürfnisse sich zeigen. Dabei erlebe ich das Pferd jedes Mal als unglaubliche Unterstützung. Auf der einen Seite zeigt es mir schnell Themen von Personen auf, auf der anderen werden die Klient*innen sichtbar und (im wahrsten Sinne des Wortes) begreifbar vom Pferd darauf hingewiesen (was dadurch oft auch leichter anzunehmen ist). Pferdegestütztes Coaching ist in der Regel auch für den/die Kund*innen ein besonderes Erlebnis, welches lange in Erinnerung bleibt und dadurch gefühlt besser in den Alltag transferiert wird. Ich persönlich empfinde es tatsächlich für mich und mein Klient*innen leichter über das Pferd Lösungen und Ressourcen zu erarbeiten."

Danke für das Gespräch!

3 Selbstwertgefühl

3.1 Definition

„Dein Selbstwertgefühl ist Ergebnis deiner Bewertungen, Einstellungen und Entscheidungen."[4]

Frühkindliche Einflüsse scheinen unser Selbstwertgefühl zu beeinflussen. Sind wir geborgen aufgewachsen? Der Schweizer Wissenschaftler Ulrich Orth nennt es „Qualität der häuslichen Umgebung". Werden Kinder von Mutter und Vater mit Zuneigung und Wärme behandelt? Ist das Haus sauber? Üben die Eltern mit den Kindern Zahlen und Buchsstaben? All das kann dazu beitragen, dass die Kinder eine positive Einstellung zu sich selbst entwickeln, das konnte Orth in einer Langzeitstudie feststellen. Der Selbstwert liegt in unseren Genen und in den frühkindlichen Einflüssen. Laut einer Studie von Ulrich Orth zeigt sich, dass der Selbstwert mit steigendem Alter zunimmt. Dieser entwickelt sich bereits im frühkindlichen Alter und sinkt auch nicht in der Pubertät ab. Im jungen mittleren Erwachsenenalter steigt dieser langsam an und erreicht mit zirka 60-70 Jahren den höchsten Punkt. Erst im hohen Alter nimmt dieser bei den meisten Menschen wieder ab. Mit einem Alter von ca. 90 Jahren sinkt der Selbstwert wieder stark. Diese Studie wurde mit 160.000 Personen im Alter von 4-94 durchgeführt.[5]

---

[4] https://www.spiritwissen.de/selbstwert

[5] https://www.unibe.ch/aktuell/medien/media_relations/medienmitteilungen/2018/medienmitteilungen_2018/selbstwertgefuehl_entwickelt_sich_bei_kindern_und_teenagern_positiver_als_bisher_angenommen/index_ger.html

Die Alterskurve - Selbstwertgefühl

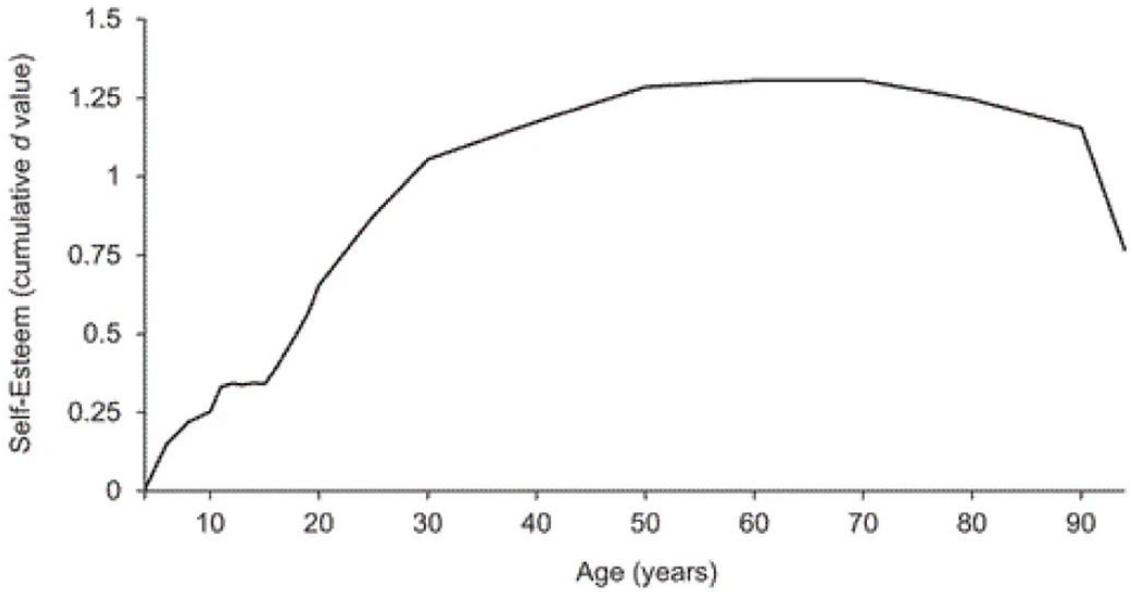


Abbildung2:DieAlterskurve–Selbstwertgefühl,https://www.praxisvita.de/welchem-alter-ist-das-selbstbewusstsein-am-hoechsten-16976.html

Der Selbstwert wirkt sich auf die Gefühle und das Verhalten aus. Er ist eine Bewertung von sich selbst, von den Fähigkeiten, die man hat, oft auch im Vergleich zu anderen Menschen. Oft wird auch das Synonym Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen oder Selbstachtung verwendet. Der Selbstwert setzt sich ausfolgenden vier Bereichen zusammen. Diese sind für einen gesunden Selbstwert sehr wichtig.

In der Literatur wird deutlich, dass der Selbstwert intrapersonell verankert ist, jedoch dieser in seiner Entwicklung und Ausprägung vielen sozialen, also interpersonellen, Einflüssen ausgesetzt ist. Daher findet man in den 4 Säulen, 2 im intrapersonellen und 2 im interpersonellen Teil wieder. [6]

[6] vgl. Friederike Potreck-Rose/Gitta Jacob, 2015, S. 70

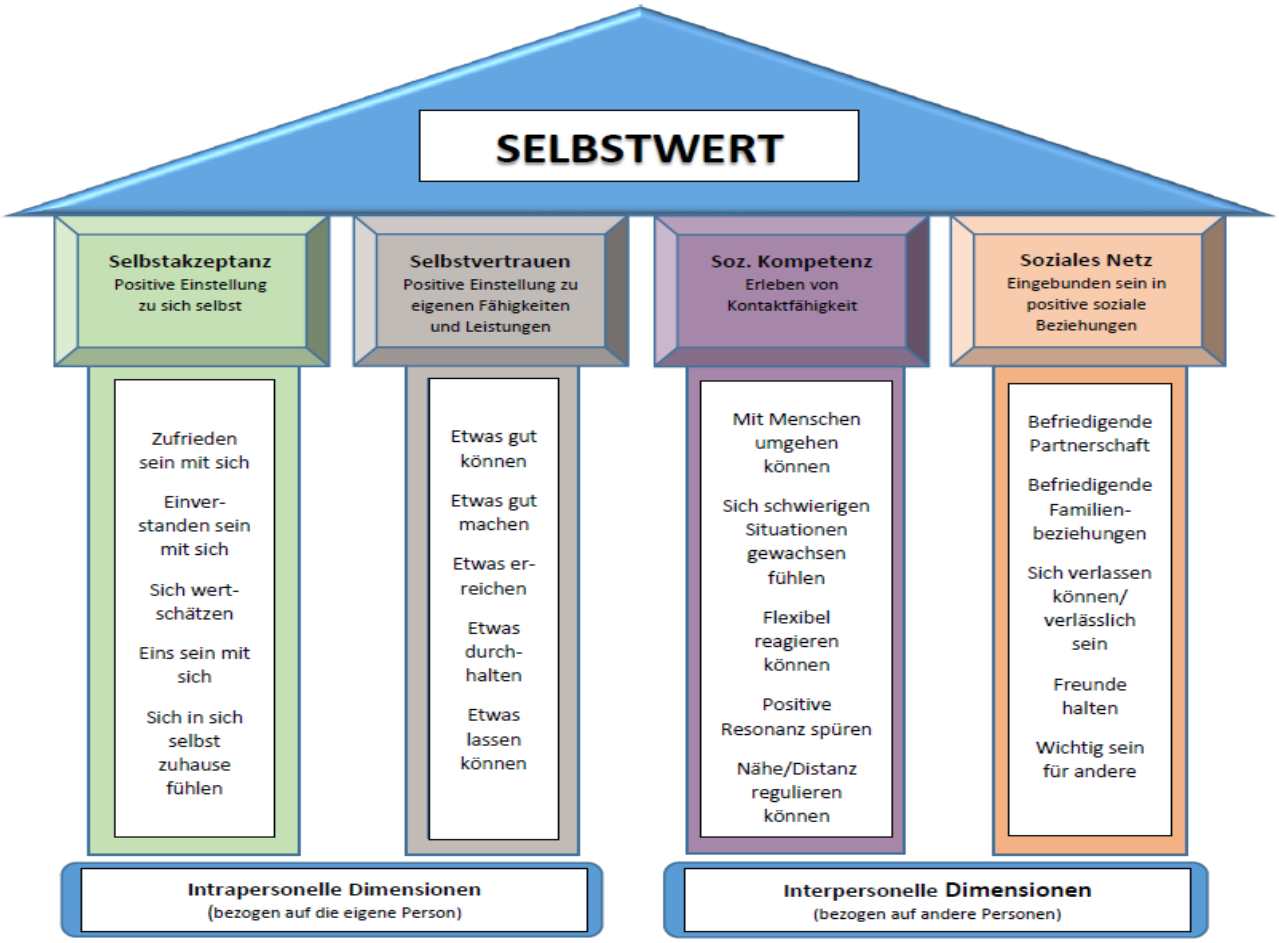


Abbildung3:Die4SäulendesSelbstwertes,https://www.westpfalz-klinikum.de/coronahilfe/tipps-und-strategien/selbstwert/

„Das Vertrauen auf den eigenen Verstand und das Wissen, daß man es wert ist, glücklich zu sein, sind die Essenz des Selbstwertgefühls."[7]

Ein gesundes Selbstwertgefühl, oder ein mangelndes Selbstwertgefühl können Einfluss auf unser Verhalten am Arbeitsplatz haben oder wie wir mit anderen Menschen umgehen, ob wir glücklich sind oder unglücklich, ob wir uns sicher fühlen oder unsicher. Es beeinflusst unsere Lebensqualität. Daher möchte ich im Folgenden noch näher auf die Folgen eines mangelnden Selbstwertgefühls eingehen und die Unterschiede dazu, wie ein Leben mit einem gesunden

[7] Nathaniel Branden, 2021, Seite 18

Selbstwertgefühl sein kann. Damit möchte ich darauf aufmerksam machen, wie wichtig es sein kann, an unserem Selbstwert zu arbeiten.

Es gibt viele Möglichkeiten unseren Selbstwert zu steigern. Wir können in eine Therapie gehen oder ein Coaching machen. Weiters ist es auch möglich, unseren Selbstwert mit Hilfe von Pferden zu steigern. Allein das Berühren des Pferdes kann sich positiv auf unseren Selbstwert, beziehungsweise die Selbstwirksamkeit auswirken. Oft müssen wir aus unserer Komfortzone ausbrechen und es uns selbst zutrauen, dieses Tier zu berühren. Erfolgt diese Handlung positiv, gibt es uns ein zufriedenstellendes Gefühl. So können positive Erfolgserlebnisse gespeichert werden, die wiederum unseren Selbstwert beziehungsweise die Selbstwirksamkeit steigern.

3.2 Was ist der Zusammenhang zwischen Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit?

Selbstwert und Selbstwirksamkeit sind zwei Begriffe, die oft verwechselt werden, aber doch eng miteinander verbunden sind. Wenn man eine hohe Selbstwirksamkeit hat, neigt oft auch das Selbstwertgefühl dazu hoch zu sein. Umgekehrt dasselbe - wenn man eine niedrige Selbstwirksamkeit hat, neigt auch das Selbstwertgefühl dazu eher niedrig zu sein. Die Selbstwirksamkeit wird folgendermaßen definiert: Das Vertrauen einer Person auf die eigenen Fähigkeiten entweder im Allgemeinen oder in Bezug auf eine bestimmte Aufgabe. Der Selbstwert ist eine Bewertung von sich selbst, seinen Fähigkeiten und Eigenschaften. Dazu gehört auch die Selbstwirksamkeitserwartung.

3.3 Mangelndes Selbstwertgefühl

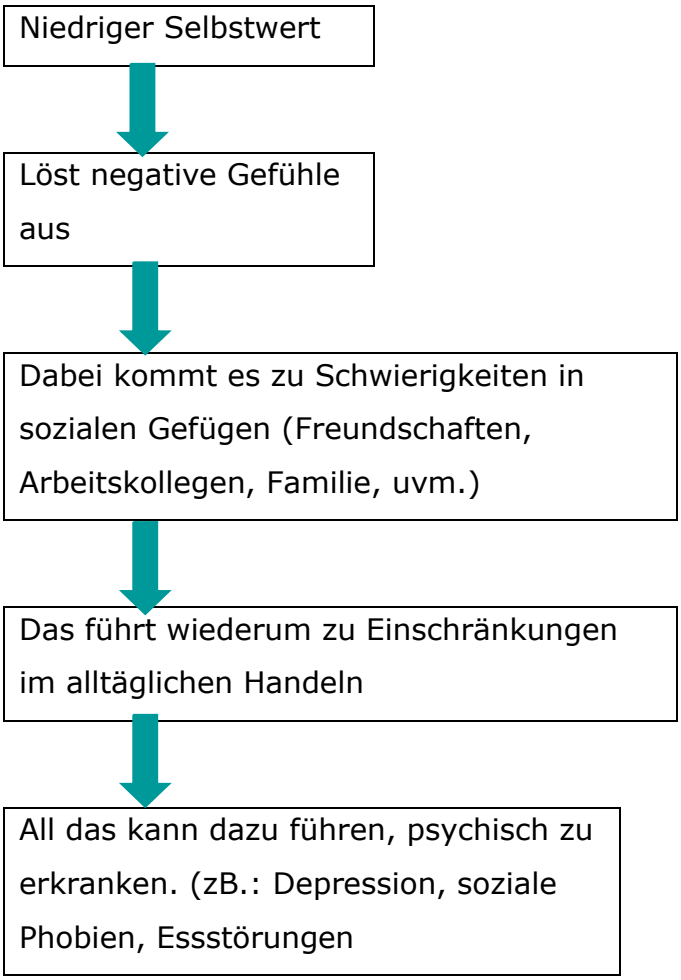
„Wenn wir uns ablehnen, dann zerstören wir unser Selbstvertrauen. Ein geringes Selbstwertgefühl ist die Ursache vieler persönlicher Probleme."[8]

Auch zu erwähnen ist, dass durch sequentielle Trauma (Typ 2) = immer wieder aufeinanderfolgende Ereignisse gegen die eigene Person gerichtet; Beispiel:

[8] https://www.psychotipps.com/negatives-selbstwertgefuehl.html

Mobbing, Gewalt, sexueller Missbrauch, wodurch Risse in unserem Selbstwert entstehen.

Ein mangelndes Selbstwertgefühl äußert sich meistens durch extreme Schüchternheit, Versagensängste oder auch durch unbegründete Schuldgefühle. Menschen mit einem niedrigen Selbstwertgefühl sind meistens ängstlich und werten sich selbst ab. Folgen eines mangelhaften Selbstwertgefühles können psychische Erkrankungen sein. Es entstehen negative Gefühle wie: Ängste, Niedergeschlagenheit, innere Leere, Einsamkeit, Wut, Aggression.



3.3.1 Symptome eines niedrigen Selbstwertgefühls

- Wir sind mit uns selbst und unserem Leben unzufrieden
- Ängstlich, daher bleiben wir lieber in unserer Komfortzone
- wir fühlen uns oft als Opfer unserer Lebensumstände.

- Es fällt uns schwer „Nein" sagen zu können
- wir vergleichen uns oft mit Menschen in ihrer Umgebung
- Unzufriedenheit
- können unser Leben nicht vollkommen genießen
- Schüchternheit
- Zukunftsängste
- wir sprechen über uns selbst negativ, und erkennen unsere Erfolge nicht
- wir nehmen unsere Schwächen deutlich mehr wahr, als unsere Stärken

Auch körpersprachlich kann man Menschen mit niedrigem Selbstwertgefühl erkennen. Zum Beispiel durch runterhängende Schultern, ausweichendem Blick. Aber auch das Gegenteil, wenn sich zum Beispiel jemand ständig in den Vordergrund stellt, um die Aufmerksamkeit des anderen zu erlangen, kann es sich möglicherweise um ein niedriges Selbstwertgefühl handeln.

Simone Fröch schreibt in einem ihrer Blogbeiträge, „Das Geheimnis selbstbewusster Menschen". Sie sagt, dass bei sensiblen Menschen manchmal ein Ton oder ein falsches Wort, ein Blick reichen, dass sie sich schlecht fühlen. Sie denken, es könnte mit ihnen zusammenhängen und fühlen sich dadurch wertlos - negative Gefühle kommen hoch. Dieser Mensch versucht wieder ins Gleichgewicht zu kommen, jedoch hat sich dieses negative Gefühl schon tief ins Herz gebohrt.

Sie schreibt auch, dass Menschen mit einem mangelnden Selbstwertgefühl sich in einem Punkt von Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl unterscheiden. Sie glauben, dass die Verhaltensweisen anderer mit ihnen zu tun haben. Sie suchen die negativen Auslöser bei sich. Ich möchte hier noch gerne ein Beispiel von Simone Fröch zu diesem Thema zeigen. Sie nennt in ihrem Beitrag ein Beispiel aus dem Alltag.

Eine Nachbarin grüßt heute nur flüchtig. Menschen mit niedrigem Selbstbewusstsein fragen sich gleich: „Was habe ich ihr getan, ist sie böse auf mich?" Sie assoziieren das Verhalten sofort mit sich selbst und lösen dadurch schlechte Gefühle bei sich selbst aus.

Selbstbewusste Menschen fragen sich: „Was hat sie denn?" Für diese Menschen ist klar, dass das nichts mit ihnen und ihren Werten zu tun hat und wenden sich rasch wieder ihrem Leben zu.

D.h. selbstbewusste Menschen können sich schnell von Worten und körperlichen Signalen anderer abgrenzen. Daher ist es ihnen möglich, sich frei und unabhängig zu fühlen.

„Wer die Perspektive ändert, sieht die Dinge in einem ganz anderen Licht."[9]

3.4 Gesundes Selbstwertgefühl

Was für Vorteile hat ein gesundes Selbstwertgefühl?

Man hat eine positive Haltung sich selbst gegenüber und man geht liebevoll mit sich selbst um. Es bedeutet sich selbst zu kennen, seine eigenen Fähigkeiten und Handlungen zu kennen und dadurch ein selbstbestimmtes Leben führen. Mit einem gesunden Selbstwert ist man anderen Menschen gegenüber offener und wertschätzender. Diese Menschen trauen sich selbst etwas zu und treffen eigene Entscheidungen. Sie können mit herausfordernden Situationen gut umgehen und bleiben auch in stressigen Momenten ruhig, weil sie sich selbst vertrauen. Sie glauben an sich selbst und an ihre Fähigkeiten. Sie lassen sich nicht von anderen beeinflussen, sondern bleiben ganz bei sich selbst. Sie sind gut mit sich und ihrem Körper verbunden und nehmen ihr Bauchgefühl wahr. Sie führen ein glückliches und freies Leben.

Woraus besteht ein gesunder Selbstwert?

Der amerikanische Psychologe Dr. Nathaniel Branden hat ein Buch veröffentlicht über „die sechs Säulen des Selbstwertgefühls". Dabei geht es nicht darum, dass jede Säule für sich selbst steht, sondern sie gemeinsam in gleicher Ausprägung den Selbstwert stärken. Auf diese möchte ich nun näher eingehen.

---

[9] https://selbstbewusst-sensibel.at/ein-geheimnis-selbstbewusster-menschen/

Ein bewusstes Leben

Zu einem bewussten Leben gehören:

- ein aktiver Verstand, um eigenverantwortlich zu leben. Wir selbst sind für unsere Existenz und Glück verantwortlich. Daher machen wir uns Dinge bewusst wahr. Wir gehen nicht der Vorstellung nach, dass andere Leute uns unsere Entscheidungen abnehmen könnten.
- im Augenblick zu sein und im Hier und Jetzt leben. Wenn ich mit meinen Pferden arbeite, bin ich ganz bei ihnen und meine Gedanken sind stets den Pferden gewidmet. Wenn ich Wäsche wasche, ist mein Bewusstsein nur beim Wäsche waschen. Den Augenblick bewusst wahrnehmen.
- wichtige Tatsachen annehmen, statt ihnen aus dem Weg zu gehen. Was essenziell ist, entscheiden unsere Bedürfnisse, Werte, Wünsche und Ziele. Wir sollten wissbegierig und aufgeschlossen bleiben und für etwas Neues offen sein. Vielleicht ist es mal notwendig eine neue Richtung einzuschlagen, um erfolgreich und vor allem glücklich zu sein. Dabei ist es wichtig, nicht die Augen zu verschließen, sondern offen für Veränderung zu sein.

„Angst und Schmerzen sollten als Signale behandelt werden, nicht um die Augen zu verschließen, sondern um sie weiter zu öffnen, nicht um wegzuschauen, sondern um genauer hinzuschauen."[10]

- zu wissen, wo wir genau stehen, beruflich oder privat. Um unsere Ziele zu verfolgen, sollten wir uns Fragen stellen wie zb.: „Bin ich mir meiner Ziele bewusst?" „Ist mein Ziel eine erfolgreiche Unternehmerin zu sein?" „Wie sieht es derzeit aus?" „Habe ich mein Ziel erreicht?" „Wo stehe

[10] Nathaniel Branden 2021, Seite 93

ich gerade?" „Was brauche ich noch, um an mein Ziel zu kommen?" „Und tue ich etwas dafür?"

- zu wissen, ob unsere Handlungen im Einklang mit unseren Absichten sind. Bewusst leben heißt auch, dass unser Handeln unseren Absichten entsprechen. Wir sollten Abweichungen erkennen und gegebenenfalls unsere Handlungen oder Ziele ändern.
- offen für neues Wissen sein und die Bereitschaft Altes zu überprüfen. Neuen Erfahrungen und Kenntnissen gegenüber sollte man aufgeschlossen bleiben.
- die Fähigkeit, Fehler zu erkennen, zu ihnen zu stehen und sie gegeben falls zu korrigieren.

  „Zum bewussten Leben gehört, dass ich mich der Wahrheit verpflichtet fühle und nicht um jeden Preis recht behalten will."[11]

- unserer inneren Realität bewusst sein, unsere eigenen Bedürfnisse, Wünsche, Gefühle zu kennen, damit wir uns selbst nicht fremd sind. Unser inneres Universum kennen. Was ist uns als Person wichtig im Leben, wie sieht es innerlich aus? „Weiß ich, welche Wünsche oder Bedürfnisse ich zu befriedigen habe?" „Ist mein Leben das, was ich leben will, oder habe ich es von anderen übernommen?"

Sich selbst annehmen

Selbstwertgefühl erfahren wir, Selbstannahme tun wir. Es gibt drei Ebenen der Selbstannahme:

1. Ebene: Liebe dich selbst, du bist gut so wie du bist.

2. Ebene: Erkenne deine Gedanken und Gefühle. Jede unserer Emotionen gehört zu uns, auch negative Gefühle sollten zugelassen werden.

3. Ebene: Mitgefühl mit sich selbst haben, verurteile deine Handlungen nicht, sondern suche nach dem Auslöser dahinter.

---

[11] Nathaniel Branden, 2021, Seite 96

Selbstverantwortlich leben

Wir sind selbst für uns verantwortlich. Denn nur wir allein können unser Leben beeinflussen. Selbst die Verantwortung für unser Leben zu übernehmen ist wichtig für unser Selbstwertgefühl. Wir sind verantwortlich für unser Handeln und das Erreichen unserer Ziele. Leben wir eigenverantwortlich in dem wir sagen:

„Ich bin verantwortlich für die Erfüllung meiner Wünsche."

„Ich bin verantwortlich für mein Glück."

„Ich bin verantwortlich, um meinen Selbstwert zu steigern."

Selbstsicheres Behaupten der eigenen Person

Wir alle haben das Recht auf Leben. Doch sind wir auch wirklich überzeugt davon, dass wir das Recht haben? Was heißt Recht auf Leben? Nach meinen eigenen Vorstellungen zu leben? Oder gehört mir mein Leben, heißt es, dass ich sagen und tun kann, was ich will? Ja das dürfen wir, wir dürfen uns von unseren innersten Überzeugungen und Gefühlen leiten lassen, ohne an uns zu zweifeln. Es ist wichtig, offen für Neues zu sein und sich seinen Herausforderungen zu stellen und diese zu bewältigen, um in unserem Können zu wachsen.

Zielgerichteten Lebensstil verfolgen

Ein zielgerichteter Lebensstil ist wichtig für ein gesundes Selbstwertgefühl. Wenn wir ein Ziel erreicht haben, fühlen wir uns stark und sind stolz darauf. Das wiederum steigert unser Selbstwertgefühl. Es heißt unsere Gedanken in Taten umzusetzen. Wichtig ist auch, genaue Ziele zu formulieren. „Wann will ich was erreicht haben?" „Wie setze ich es um?"

Authentisch leben (Persönliche Integrität)

„Bleib dir selbst treu." „Du folgst deiner Wahrheit und deinen Werten, egal was andere davon halten." Jede Person soll für sich selbst entscheiden, was richtig oder falsch ist. Jeder hat seine eigene Wahrheit - sei du selbst. Authentisch Leben heißt „Freiheit", denn wir leben nach unseren Vorstellungen und müssen

uns nicht verstecken oder uns verstellen, um beliebt zu sein. Oft sagen wir „Ja", obwohl wir „Nein" meinen. Ein jedes „Ja" zu jemand anderen ist ein „Nein" zu sich selbst.

> *„Bin ich ehrlich, zuverlässig und vertrauenswürdig? Halte ich meine Versprechen? Tue ich das, was ich vermeintlich bewundere, und vermeide ich das, was ich vorgeblich verabscheue? Bin ich fair und gerecht im Umgang mit anderen?"*[12]

4 Methoden

4.1 Fragetechniken systemische Fragen

„Wer fragt, der führt."[13]

Fragetechniken sind für mich ein wichtiges Werkzeug - in jeder Beratung, genauso wie im pferdegestützten Coaching. Deshalb möchte ich auch hier nochmals näher darauf eingehen.

Systemische Fragen regen bei Klienten die Fantasie, Reflexion und Gedanken an, wodurch sie selbst zur eigenen Lösung finden. Sie helfen außerdem festgefahrenen Wege zu verlassen und eignen sich zum Erkennen von Glaubenssätzen und Handlungsmuster.

Wichtig für die Beziehung zum Klienten ist professionell zu fragen. Durch gewisse Fragetechniken kommt man weg vom Problem und hin zur Lösung. Durch das Fragen kann ein Lösungsprozess beim Klienten ausgelöst werden. Denn auch wenn die Probleme noch so groß sind, wird es bestimmt nicht immer so gewesen sein, all das kann man mit gewissen Fragen herausarbeiten, um dem Klienten zu zeigen, dass es auch schöne Momente im Leben gibt und er viele positive Eigenschaften in sich trägt.

---

[12] Nathaniel Branden, 2021, Seite 166

[13] https://karrierebibel.de/systemisches-fragen/

Wichtig ist so lange zu fragen, bis keine Antwort mehr kommt. Wichtige Abschlussfragen: „Gibt es etwas, was ich vergessen habe zu fragen? Wurde etwas nicht beantwortet? Was hätten Sie gerne noch beantwortet?"

Sollte eine Antwort kommen wie: „Ich weiß es nicht", dann ist noch etwas offen und man sollte darauf reagieren und wahrnehmen, dass die Sitzung noch nicht abgeschlossen ist.[14]

4.1.1 Skalierungsfragen

Es können subjektive Empfindungen wie Zufriedenheit, Motivation, Gefühle, Wahrnehmung, und Fortschritte besprochen und verglichen werden.

Beispiele für Skalierungsfragen:

- Auf einer Skala von 0-10, 0 bedeutet es geht Ihnen ganz schlecht und 10 es geht ihnen ganz gut, wo auf dieser Skala befinden Sie sich derzeit?
- Auf einer Skala von 0-10, 0 bedeutet Ihr Selbstwertgefühle ist ganz niedrig und 10 bedeutet es ist sehr hoch, wie würden Sie sich derzeitig einschätzen?
- Auf einer Skala von 0-10, wie geht es Ihnen jetzt?
- Auf einer Skala von 0-10, wie geht es Ihnen bei den bisher erreichten Teilzielen?

4.1.2 Hypothetische Fragen

Hypothetische Fragen eignen sich, neue Blickwinkel zu eröffnen und neue Lösungsansätze in Gedanken durchzuspielen. Sie regen die Kreativität an. „Was wäre, wenn…"

- Wenn Sie an meiner Stelle wären, wie würden Sie vorgehen?
- Was wäre, wenn all Ihre Probleme gelöst wären? Was wäre dann anders?

---

[14] Vgl. Andreas Urich, Seite 1

4.1.3 Fragen nach Ausnahmen

Fragen nach Ausnahmen sind Zeiten in der Vergangenheit, wo es dem Klienten besser ging, oder er diese Probleme noch nicht hatte. Diese Fragen dienen dazu dem Klienten zu zeigen, dass es auch bessere Zeiten gab und er Ressourcen in sich hat, diese Probleme zu bewältigen. Fragen nach Ausnahmen fokussieren sich auf das ressourcenorientierte Arbeiten. Es werden Ausnahmen vom Problemzustand gesucht, dadurch werden Fähigkeiten und Stärken für die Lösungen des anstehenden Problems nutzbar gemacht. Der Klient spürt dadurch wieder seine eigene Handlungsfähigkeit, und somit werden Wege aus dem Problem raus hin zur Lösung sichtbar gemacht.

Beispiele für Fragen nach Ausnahmen:

- Gibt es eine Situation in der Vergangenheit, wo Ihnen eine gute Lösung gelungen ist? Was war da anders?
- Was ist anders, wenn das Problem nicht auftritt?
- Was müsste passieren, damit Sie das Problem noch öfter haben?

4.1.4 Wunderfrage

Die Wunderfrage ist Teil der „lösungsfokussierten Kurztherapie" und wurde in den 80er Jahren von Steve de Shazer und Kim Berg entwickelt. Diese Frage ermöglicht einen Zugang zu den wirklichen Bedürfnissen des Klienten. Er kann frei von eingeschränkten Gedanken, seinen Lösungszustand beschreiben. Die Wunderfrage ist geeignet, wenn der Klient feststeckt, oder der sich kaum eine Lösung vorstellen kann.

Die Wunderfrage sollte nur gestellt werden, wenn:

- *eine Veränderung möglich ist*
- *der Klient eine Veränderung wünscht*
- *das Thema und das Ziel klar sein soll*
- *das Anliegen muss klar sein*

Die Wunderfrage könnte also wie folgt lauten:

> *„Angenommen in dieser Nacht geschieht ein Wunder, und alle Probleme sind nun gelöst. Sie wachen auf, aber niemanden sagt Ihnen, dass es passiert ist, aber es ist passiert. Woran merken Sie dann, dass es passiert, ist?"*[15]

4.1.5 Zirkuläre Fragen

Diese Fragen ermöglichen dem Klienten einen Perspektivenwechsel, er versetzt sich in die Lage der anderen.

- Woran würde Ihr Partner erkennen, dass das Problem verschwunden ist?
- Angenommen Sie sind ein Beobachter über die Situation - was würde er dazu sagen?
- Wie würde Ihre Freundin darauf reagieren, wenn sie Ihre Sorgen bemerken würde? Was würde sie Ihnen raten?

4.1.6 Lösungsorientierte Fragen

Mit diesen Fragen kann man die Aufmerksamkeit auf mögliche Lösungen und Ressourcen lenken. Es wird so oft nur vom Problem gesprochen und auf diesem aufgehangen. Mit den lösungsorientierten Fragen kann man den Fokus weg vom Problem hin zur Lösung führen. Es eignet sich außerdem, um das Gespräch in einem positiven Flair zu bringen. Es geht um das, was gut geht. Um seine Stärken, Möglichkeiten, Talente, Menschen, die einen unterstützen.[16]

- Was müsste passieren, damit Sie wieder mehr Zeit für sich haben?
- Wenn das Problem gelöst wäre, was würden Sie dann in Zukunft anders machen?
- Wer kann Sie bei der Veränderung unterstützen?

---

[15] Andreas Urich, Seite 8

[16] Vgl. https://karrierebibel.de/systemisches-fragen/

- Welche Möglichkeiten gibt es, um das Problem zu lösen? Haben Sie Ideen dazu?
- Was müssten Sie tun damit Ihr Problem dableibt?
- Wann wollen Sie die ersten Schritte tun, um die Veränderung umzusetzen?

4.1.7 Ressourcenorientierte Fragen

Sie lösen ein angenehmes Gefühl der Selbstwirksamkeit aus. Mit diesen Fragen werden die eigenen Ressourcen ermittelt. Wenn man sich seiner Stärken einmal bewusst ist, steht der Veränderung nichts mehr im Weg. Sie knüpfen an vorhandenen Erfahrungen an und ermöglichen Lösungsansätze.

- Wie haben Sie es früher geschafft eine schwierige Situation zu lösen?
- Was hat Ihnen Kraft gegeben?
- Wer kann Sie dabei unterstützen?

4.2 Timeline

Die Timeline ist eine Zielarbeit. Klienten erleben sich in der Vergangenheit, Gegenwart und der Zukunft. Diese Methode eignet sich besonders für Veränderungen und zur Ressourcenfindung. Zur Selbstwertsteigerung oder der Selbstwirksamkeit können wir auf der Timeline Erfolge und Ressourcen sichtbar machen, die bereits vorhanden waren und die wir für unsere Zukunft für ein höheres Selbstwertgefühl oder eine höhere Selbstwirksamkeit wieder finden können. Auch im pferdegestützten Coaching wird die Timeline als Tool verwendet und ist eine großartige Methode, um an beruflichen oder privaten Zielen zu arbeiten.

> *„Die Timeline-Methode kann dabei helfen, die eigenen Ressourcen und Lösungsstrategien wieder auszugraben und damit auch den Blick auf eine aktuell schwierige Situation verändern."*[17]

---

[17] https://ichwerde.coach-in.koeln/2019/02/26/timeline-zur-ressourcenstaerkung/

Timeline im pferdegestützten Coaching

1. vom Zielzustand erzählen lassen
2. Zuversicht skalieren
3. Gegenwart etablieren mit Bodenanker
4. Ziel etablieren mit Bodenanker
5. Auf Ziel Bodenanker stellen (VAKOG) wie sieht es dort aus? Was riechst du? Oder wie fühlt es sich an?
6. dann in Richtung Gegenwart gedreht: Was war der erste Schritt, den du davor getan hast, um das Ziel zu erreichen?
7. Bodenanker, gedanklich den Schritt beschreiben lassen (Schritt 5-7 Wiederholen bis in die Gegenwart.)
8. in der Gegenwart angekommen, in Richtung Zukunft drehen. (Wie fühlst du dich, wenn du nun zurückblickst und deinen Weg betrachtest? Auf einer Skala von 0-10, wenn 0 schwierig ist und 10 leicht, wie war für dich der Weg von der Zukunft in die Gegenwart?)
9. wenn sich der Klient gut gefühlt hat, also den Weg als positiv empfindet, dann den Klienten nun von der Gegenwart in Richtung Zukunft gehen lassen (wobei der Coach dabei verbal unterstützt mit der Erklärung der einzelnen Schritte)
10. wenn noch kein positiver Zustand festzustellen ist, dann von außen nochmals draufsehen und Ressourcen dazugeben, die für die einzelnen Schritte noch fehlen
11. im Ziel: Gedanklich den Zielzustand genießen
12. Zuversicht skalieren
13. wichtig bei dieser Methode: Man sollte als Coach nie über die Timeline steigen

Was bedeutet VAKOG?

Das Vakog-Modell definiert über welche Kanäle Menschen Dinge aufnehmen und sich ausdrücken.

5 Sinne: visuell (sehen), auditiv (hören), kinästhetisch (fühlen), olfaktorisch (riechen), gustatorisch (schmecken)

Je nachdem welcher Kanal stärker ausgeprägt ist, wird dies auch die Sprache beeinflussen. Als Coach hört man an der Sprache den bevorzugten Kanal, kann sich dem primären Sinneskanal anpassen und so schneller Rapport aufbauen.

Grundaussage: „Ich denke, das ist gut so."

- Visuell: „Das schaut gut aus."
- Auditiv: „Das klingt gut."
- Kinästhetisch: „Ich habe ein gutes Gefühl."

4.3 Tetralemma

Das „Tetralemma" ist eine Entscheidungsaufstellung, die neue Wege sichtbar macht. Hier gibt es nicht nur zwei Möglichkeiten, sondern bis zu fünf. Ob es sich um berufliche, private oder persönliche Fragestellungen handelt, ist völlig egal. Bei dieser Aufstellung geht es um die Körperfühlebene. Der Klient wird dazu gebracht im Körper zu spüren was gut für ihn ist. Die Pferde mit ihrer sensiblen Wahrnehmung integrieren sich feinfühlig in das systemische Coaching und unterstützen Klienten bei ihrer Entscheidungsfindung, wie auch den Coach bei der Arbeit.

- Das eine (Bsp. Pferd A)
- Das andere (Bsp. Pferd B)
- Beides (Pferd A und B)
- Keines von Beidem (kein Pferd)
- All dies nicht (neue Überlegungen)

Entscheidungen treffen im pferdegestützten Bereich:

1. Entscheidungssituation beschreiben lassen. (Wofür ist diese Entscheidung wichtig? Was ist dann anders?)
2. Bodenanker für die bekannten 2-3 Möglichkeiten der Entscheidungssituation auflegen lassen.
3. Weitere Bodenanker etablieren:
4. Assoziiert in die verschiedenen Möglichkeiten hineingehen.

   Reihenfolge darf der Klient wählen

   - Mit VAKOG in die Situation hineinversetzen. (Was siehst du? Was fühlst du?...)
   - Was wird dir durch diese Entscheidung ermöglicht? Wofür ist das wichtig?
   - Was wird durch diese Entscheidung verhindert?
   - Während dieses Ablaufes immer das Pferd miteinbeziehen. Was spürt es? Was nimmt es wahr? Was zeigt es? Reflektieren des

Verhaltens des Pferdes. Zieht das Pferd zu einer bestimmten Möglichkeit mehr hin?

5. Dissoziiert: Reflektieren des Erlebten

   Wo hat das Pferd wie reagiert? Wo hat sich das Pferd mehr entspannt, oder wo war es eher unruhig? Hat es mal von wo weggezogen? Oder dir den Weg abgesperrt?

6. Zu welcher Möglichkeit fühlst du dich am meisten hingezogen?

   Wenn Klient es möchte, noch einmal auf die Bodenanker gehen, Situation genießen lassen und Pferd dabei beobachten, ob es entspannt ist oder eher unruhig. Was zeigt das Pferd in welcher Situation an?

4.4 Grenzen

Grenzen wahrzunehmen, zu setzen und zu achten ist eine wichtige Voraussetzung, um seinen Selbstwert zu stärken und zu steuern.[18]

Unsere eigenen Grenzen zu kennen ist sehr wichtig, um ein selbstbestimmtes Leben führen zu können.

Wenn wir eine Pferdeherde beobachten, können wir genau wahrnehmen, wer wen bewegt. Das heißt der Ranghöchste bewegt die anderen Pferde, diese müssen auch ausweichen. Geht der Ranghöchste auf sein Ziel zu, nimmt er den geraden Weg und stehen ihm dabei andere Pferde im Weg müssen diese weichen. Dieser Flow an Bewegung ist möglich, weil jedes Pferd sich seines persönlichen Raumes bewusst ist.

Es geht in erster Linie um den Individualraum (physischer Raum). Dieser Raum ist der Raum um unseren Körper herum, der nicht sichtbar, aber spürbar ist. Es kennt bestimmt jeder das Gefühl, wenn man sich zum Beispiel in einer Reihe anstellt und jemand einem zu nahe rückt - man fühlt sich dadurch eingeengt.

Tim Bärsch und Marian Rohde teilen diesen physischen Raum in folgende Distanzen ein:

- **Intim Distanz**: ganz nah um einen herum, einen Radius bis 0,9 Meter, ist die intime Zone. Hier gehören nur Menschen rein, die man gerne in den Arm nehmen möchte, die einem vertraut sind.
- **Persönliche Distanz (Gesprächsdistanz):** die nächste Zone zirka 0,9-1,5 m um einen herum. Sie wird auch Gesprächsdistanz genannt, weil das der typische Abstand für Gespräche auf der Straße, oder auf Partys ist. Mit dieser Distanz ist schon eine größere körperliche Sicherheit gegeben.
- **Gesellschaftliche Distanz:** zirka 1,5-3 Meter um einen herum. Sie gibt den Rahmen für offizielle Anlässe. Durch den größeren Abstand

[18] Vgl. https://juliabelke.at/selbstwert-staerken-mit-grenzen-setzen/#:~:text=Grenzen%20f%C3%BChren%20aus%20emotionalen%20Abh%C3%A4ngigkeiten,lebt%20und%20damit%20zufrieden%20ist.

sorgt sie für mehr Sicherheit und wird deshalb auch für schwierige Gespräche genutzt.

- **Öffentliche Distanz:** wird auch Seminar- oder Ansprachedistanz genannt. Alles, was über 3 Meter hinausgeht. Diese Distanz wird genutzt, wenn man auf einem Podium steht und eine Rede hält. Dieser Abstand erlaubt dem Redner seine gesamten Zuseher im Überblick zu haben.

Es hat jede Distanz seine Aufgabe, die nahe für vertraute Beziehungen und die weite für den Überblick. Wenn viele Menschen nah bei einem sind, hat man sie zwar in seiner Nähe, aber dadurch nicht so gut im Sichtfeld wie aus einer gewissen Entfernung. Außerdem ist man nicht so handlungsfähig, weil einem der Raum fehlt. Wichtig ist, dass sich jeder seinen Raum nimmt, den er auch braucht, um sich bewegen zu können.

Diese Grenzen nehmen wir meist nicht bewusst wahr, erst wenn jemand unsere Grenze maßlos überschreitet, schaltet sich der Alarm ein. Ein Beispiel hierfür wäre: Wenn man in einem Schiff sitzt, wo alle Plätze frei sind, und es kommt jemand herein und setzt sich ungefragt neben einen, obwohl noch viele andere Plätze frei wären, so tritt dieser Jemand in deine Intimzone ein. Man fühlt sich eingeengt. Alle Alarmglocken läuten, denn in diese Zone gehören nur vertraute Menschen. Was machst du? Suchst du dir einen anderen Platz? Sprichst du an, wie es dir damit geht? Viele Menschen sitzen diese unangenehme Situation nur aus.[19]

Aus dem Buch von Marie-Charlotte Neumann möchte ich hier gerne noch ein Beispiel aus dem pferdegestützten Coaching für Nähe und Distanz nennen.

Sie erzählt hier über ihr eigenes erstes pferdegestütztes Coaching, dass sie in Anspruch genommen hatte. Die Übung, die sie dort absolvierte, sah folgendermaßen aus: Sie ging mit einem Pferd in einen eingezäunten Bereich. Dort forderte sie das Pferd auf, um sie herum zu laufen, dabei sollte es mal Schritt gehen, dann traben und anschließend einen Richtungswechsel machen.

---

[19] Vgl. Marie-Charlotte Neumann „Schluss mit Fremdbestimmung", S. 34

Damit dieses Vorhaben funktioniert, muss man klar kommunizieren, den richtigen Abstand und die richtige Energie wählen, damit das Pferd mit dir kommuniziert. Danach musste sie das Pferd zu sich einladen.

Um das Ganze in den Alltag zu transferieren, kann man die Kommunikation zwischen Chef und Mitarbeiter (Pferd) sehen. Der Mitarbeiter wird zunächst zur Arbeit aufgefordert, was das Laufen um den Chef zeigt. Schließlich soll er aber auch vertrauensvoll zum Chef ins Büro kommen können, wenn er ein Anliegen hat.

Sie hat nun das Pferd zu sich in die Mitte eingeladen - jetzt kann sie Kontakt aufnehmen. Dann ist sie losgegangen und hat das Pferd aufgefordert, ihr zu folgen, ganz ohne Halfter und Strick, einfach nur freiwillig. Was sich hier ereignete, war einfach nur „magisch", wie sie selbst sagte. Und das kann auch ich aus eigener Erfahrung nur bestätigen. („Follow Up")

Um das wieder auf den Alltag zu transferieren, folgt nun der Mitarbeiter seinem Chef ganz freiwillig. Weil ein Vertrauen vorhanden ist. Und egal welche Richtung er einschlägt, der Mitarbeiter ist an seiner Seite.

Am Tag zuvor hatte sie bereits ein „Join Up" und „Follow Up", wo sie jedoch beim „Follow Up" scheiterte, da ihr das Pferd nur ein paar Schritte folgte und sich dann wieder von ihr abwandte. Sie selbst schreibt, dass sie nicht überzeugend genug war. Am zweiten Tag folgte ihr die Stute über den ganzen Reitplatz und wich nicht mehr von ihrer Seite. Dann fragte der Coach: „Ist sie dir zu nahe?". Sie spürte sich hin und versuchte selbstbewusst weiterzugehen. Sie fühlte sich wohl, so nahe an der Stute zu sein. Ihre Antwort: „Nein, sie ist mir nicht zu nahe." Darauf folgte gleich eine nächste Frage: „Kannst du dich denn frei bewegen?" Und damit hat der Coach sie erwischt, denn sie musste die Stute immer ein wenig wegdrücken, wenn sie nach rechts gehen wollte. Der Coach wies sie an, wie sie sich mehr Raum verschaffen konnte. Sie hatte dabei Angst, das Pferd würde ihr dann nicht mehr folgen. Jedoch passierte das nicht, sie verschaffte sich ihren Raum, den sie brauchte, um sich frei bewegen zu können und die Stute folgte ihr trotzdem. Jetzt konnte sie auch leicht nach rechts gehen.

Die Vorteile aus diesem Coaching für Nähe/Distanz:

- Handlungsfähigkeit: Dort, wo sie vorher durch die physische Nähe eingeschränkt war, konnte sie sich jetzt wieder frei bewegen
- Leichtigkeit: Diese Freiheit brachte Leichtigkeit für den weiteren Weg
- Flow: Sie musste nicht mehr abbremsen, um sich Raum zu verschaffen oder die Stute erst zur Seite drücken. Sie konnte einfach alles durchgehen
- Sicherheit in der Beziehung: Obwohl sie eine Grenze setzte, folgte ihr die Stute trotzdem. Sie hatte verstanden, dass die Abgrenzung keine Handlung gegen sie (Stute) ist, sondern eine Handlung für sie war
- Stärke: Die Abgrenzung hat sie für die Stute stark zu einem Anführer gemacht. Jetzt wollte sie noch viel lieber bei ihr sein als vorher
- Selbstvertrauen: Das Erlebnis hat sich tief in ihrem Körpergedächtnis festgesetzt. Sie kann etwas bewegen und Raum bewahren

  Sie schreibt auch, dass ihr nun bewusst wurde, dass sie sich ihren Raum nehmen darf, ohne dass ihr der andere böse ist und sie alleine lässt. Es stellte auch ihr Weltbild auf den Kopf, da die Beziehung noch fester wurde, wie sie sich ihren Raum verschaffte.

Beim Grenzen setzen spielt auch die Körpersprache eine wichtige Rolle. Deshalb eignet sich das pferdegestützte Coaching für Grenzen- und Nähe/Distanz-Themen so wundervoll. Da Pferde einem sofort ein unvoreingenommenes Feedback bezüglich innerer Einstellung und Körpersprache geben.

5 Eigene Erfahrung im pferdegestützten Coaching

Ich möchte gerne ein für mich prägendes Ereignis anhand eines Beispiels in der Arbeit als Coach mit Pferden teilen, dass sich auch Pferde, die außerhalb des Coachings sind, miteinbringen können.

Eine Klientin kam zu mir, um den Glauben an sich und ihren Fähigkeiten zu stärken. Ich fing an, mit ihr ihre Ressourcen zu erarbeiten und wir machten den „Kreis der Mentoren". Ihr Ziel war es sich etwas zuzutrauen. Rund um dieses Ziel legten wir nun Bodenanker mit Ressourcenpersonen, die ihr dann etwas mit auf den Weg geben können, ihr gut zusprechen, ihr ihre Stärken bewusst machen. Als wir auf dem „jüngeren Ich" standen, fragte ich nach ihrem Alter. Sie war 5 Jahre und erzählte, dass sie sich im Kindergarten nie wohl gefühlt hat. Andere Kinder machten sich lustig über sie, wenn sie mal was Schöneres angezogen hatte oder sich einfach anders als die anderen kleidete. Danach beschloss sie dies nicht mehr zu tun. Von diesem Zeitpunkt an passte sie sich lieber den anderen an. Damals hätte sie sich mehr Aufmerksamkeit und Liebe von ihrer Mutter gewünscht. Als sie mit der Kleinen in Kontakt trat, löste sich etwas in ihr. Bei dem Satz „Du bist nicht allein, ich bin für dich da", lief die gesamte Pferdeherde von der Weide zu uns, hin zum Zaun, und waren einfach nur da.

Anhand dieses Beispiels will ich veranschaulichen, dass auch Pferde, die nicht direkt im Coachingprozess sind, sondern nur rundherum, zum Beispiel auf der Weide grasen, auch etwas vom Coachingprozess wahrnehmen und das anhand ihrer Reaktion zeigen. Daher ist es wichtig, als Coach auch die anderen Pferde und deren Verhalten mit in den Prozess einzubinden.

6 Schlussworte

Zum Schluss möchte ich darauf hinweisen, wie wichtig es ist, auch auf seine psychische Gesundheit zu achten. Für sich selbst etwas zu tun und auch Veränderungen zulassen zu können. Sich mal aus seiner Komfortzone bewegen, denn nur da findet Lernen statt. Wir versuchen immer die anderen zu ändern, oder bei den anderen die Fehler zu suchen. Wir vergleichen uns ständig mit anderen. Das alles raubt uns Energie und macht uns unglücklich. Wichtig ist, bei sich selbst anzufangen. Sei dir deiner Selbst bewusst und nimm dich an. Stehe zu deinen Bedürfnissen und Gefühlen. Lebe authentisch. All das ist für mich Persönlichkeitsentwicklung. Sei dir deines Wertes bewusst. Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass es ein viel erfüllteres und glücklicheres Leben ist, wenn man etwas für sich selbst tut und sich in seiner Persönlichkeit weiterentwickelt. Wie oben erwähnt, sieht man ja, was für Folgen ein mangelndes Selbstwertgefühl auslösen kann. Und ich bin davon überzeugt, dass sehr viele Menschen Anzeichen dafür haben, mir ging es vor einiger Zeit nicht anders. Leider denken viele Menschen heute immer noch, wenn sie Hilfe in Anspruch nehmen, dass mit ihnen etwas nicht stimme. Aber ich denke genau das Gegenteil ist hier der Fall, denn jeder hat seine Themen und wenn man bereit ist genauer hinzusehen und Hilfe in Anspruch nimmt, zeigt dies von Größe und Mut. Man sollte keine Angst haben, sich mit der eigenen Psyche zu beschäftigen.

„Du selbst zu sein, in einer Welt die dich ständig anders haben will,
ist die größte Errungenschaft".

Ralph Waldo Emerson

7 Quellen- und Literaturverzeichnis

Bücher:

Chandler, C.K.: Animal assisted therapy in counselling, New York: CRC Press 2005

Ameruoso, Timo: Seitenblicke, Rowohlt Taschenbuchverlag 2018

King, Patricia, King, Josef.: Pädagogisches Reiten - Die Musikanten im Fünfseenland. Norderstedt: Books on Demand GmbH 2009

Branden, Nathaniel: Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls, München: Piper Verlag GmbH 12. Auflage: 2021

Potreck-Rose, Friederike/Jacob, Gitta: Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen: Klett-Cotta 2015

Urich, Andreas: Unterlagen Grundlagen der Kommunikation Modul 3 (Diplomlehrgang zur/zum Lebens- und Sozialberater/in), Laakirchen, 2020

Neumann, Marie-Charlotte: Schluss mit Fremdbestimmung, Hamburg: Marie Charlotte Neumann 2021

Internetquellen:

https://de.wikipedia.org/wiki/Tiergest%C3%BCtzte_P%C3%A4dagogik, (Zugriff am 23.07.2022)

https://kurier.at/chronik/welt/studie-schweine-und-pferde-spueren-unsere-gefuehle/402023946 (Zugriff am 23.07.2022)

https://www.psychotipps.com/negatives-selbstwertgefuehl.html

(Zugriff: 02.08.2022)

https://www.unibe.ch/aktuell/medien/media_relations/medienmitteilungen/2018/medienmitteilungen_2018/selbstwertgefuehl_entwickelt_sich_bei_kindern_und_teenagern_positiver_als_bisher_angenommen/index_ger.html

(Zugriff: 08.08.2022)

https://selbstbewusst-sensibel.at/ein-geheimnis-selbstbewusster-menschen/

(Zugriff 09.08.2022)

https://karrierebibel.de/systemisches-fragen/ (Zugriff 26.08.2022)

https://ichwerde.coach-in.koeln/2019/02/26/timeline-zur-ressourcenstaerkung/ (Zugriff 26.08.2022)

https://juliabelke.at/selbstwert-staerken-mit-grenzen-setzen/#:~:text=Grenzen%20f%C3%BChren%20aus%20emotionalen%20Abh%C3%A4ngigkeiten,lebt%20und%20damit%20zufrieden%20ist.

(Zugriff 26.08.2022)