

# Pferdegestütztes Coaching

## Persönlichkeitsentwicklung in Praxen mit vierbeinigen Co-Trainern

Von Dr. Kathrin Schütz und Dr. Ursula Meyer

Der Umgang mit Pferden kann helfen, das eigene Verhalten im Team zu erkennen und bewusst zu verändern. Das Pferdecosting kann neben der Selbstreflexion auch eine effektivere Zusammenarbeit der Praxismitarbeiter/-innen fördern.

**P**ferdecosting steht für die Interaktion zwischen Pferd, Mensch und eigener Persönlichkeit. Hierdurch werden eigene Stärken und Möglichkeiten zur Kompetenzerweiterung (Überprüfen der Wirkung und Ausstrahlung, Abgleichen des Selbst- und Fremdbildes, klare Kommunikation, souveränes

Auftreten, Führen unter Stress, Grenzen setzen, Entscheidungen treffen, Stärken des Vertrauens in sich selbst und das Team) aufgezeigt und durch die Selbsterfahrung individuell erlebt. Die Verbesserung des eigenen Führungsstils, des Kommunikationsverhaltens und der Teamfähigkeit stehen ebenfalls im Fokus.

### Selbstreflexion durch Interaktion

Tiergestützte Seminare greifen auf die positiven Effekte der Mensch-Tier-Beziehung zurück, die sich bereits seit Jahren in der Psychotherapie zeigen [3, 5, 7, 8, 9]. Die Interaktion mit Tieren kann emotio-







Beim Aufbau des Parcours und beim Führen der Pferde halten sich die Coachees an einem Seil fest. In dieser Teamübung zeigt sich, wie die Einzelpersonen miteinander kommunizieren und führen.



Die Pferde müssen dem Coachee vertrauen, wenn sie über die knisternde Plastikfolie gehen sollen.



Die Größe des Pferdes hat keinen Einfluss darauf, wie einfach oder schwierig es zu überzeugen ist und sich führen lässt.



Die Teilnehmerin überzeugt den vierbeinigen Co-Trainer, das Hindernis im Trab zu bewältigen. Eine klare Kommunikation ist hier von Bedeutung.

nal öffnend, stresssenkend und handlungsmotivierend sein und ein leichtes nachhaltiges Lernen fördern [1, 2, 7]. Diese Vorteile nutzt auch das pferdegestützte Coaching.

Eine primäre Funktion des pferdegestützten Coachings liegt in der Wahrnehmungsschulung, wobei keine Pferdeerfahrung notwendig ist. Da sich die Teilnehmenden in einer neuen, ungewohnten Situation befinden, bleibt sehr viel weniger Raum, um ein aufgesetztes oder eingeübtes Verhalten zu zeigen.

Exemplarisch sei an dieser Stelle ein Teamcoaching für eine Praxis dargestellt. Es bestand der Wunsch, eine teamstärkende Maßnahme zu konzipieren, die einerseits das Auftreten der einzelnen Personen verdeutlichen und die jeweilige Position im Praxisteam aufzeigen, andererseits zudem das Team als Einheit stärken sollte. Nach der Auftragsklärung wurde ein entsprechendes eintägiges Coaching vorbereitet (ohne zu reiten, ohne erforderliche Pferdeerfahrung).

### Feedback eines Teilnehmers

„Das pferdegestützte Coaching, das mir von einer Mitarbeiterin vorgeschlagen wurde und an dem mein Praxisteam und ich teilnahmen, wurde von mir im Vorfeld mit großer Skepsis betrachtet, die sich jedoch bald legte. Ich konnte mir zunächst nicht vorstellen, wie Pferde das eigene Verhalten spiegeln können, und hatte auch vermutet, dass die Pferde die Aufgaben vielleicht auswendig gelernt haben. Sie reagierten jedoch bei jeder Person unterschiedlich, was vor allem in der Videoanalyse deutlich wurde.

Durch das Feedback der beiden Coaches und der anderen Teilnehmer konnten die Erfahrungen mit dem Praxisalltag verknüpft werden, und wir haben uns dort wiedergefunden („Genauso bist du auch in der Praxis, wenn mehrere Patienten dastehen und du dich entscheiden musst, was zuerst gemacht wird – so war das in der Aufgabe mit den Pferden auch.“).

In einer wertschätzenden Umgebung konnten wir uns von außen anschauen und haben neue Dinge erfahren, z. B. wie wir wirken, wer nach außen hin kompetenter erscheint, als er sich innerlich fühlt, und an welchen Stellen wir als Team noch Verbesserungspotenzial haben, z. B. klarer zu sagen, was man von dem anderen erwartet, Verständnis für den anderen aufzubringen und Aufgaben zu delegieren.

Im Praxisalltag haben wir uns gegenseitig in verschiedenen Situationen an das Erlebte aus dem Pferdecaching erinnert, was uns die Pferde gezeigt haben. Das Coaching hat uns nicht zu neuen Menschen gemacht, aber wir wissen, woran wir arbeiten können und wollen und welche internen Potenziale wir besser nutzen können – wenn auch manchmal noch mit ein paar kleinen Hürden. Insgesamt hat sich das Coaching gelohnt und uns als Team gestärkt.“

Dr. Wolfgang Schulte, Köln



## Eigenes Führungsverhalten beobachten

Nach dem Kennenlernen, der Darstellung des Tagesablaufs sowie der Erläuterung der Sicherheitseinweisungen am Morgen folgte die Arbeit mit den Pferden. Diese sollten zunächst auf ihre mögliche Position in der Herde (Wer bewegt wen? Wer gibt die Kommandos vor?) beobachtet werden. Im Anschluss absolvierte jeder Coachee eine Einzelübung, bei der eines der Pferde z. B. über eine Plastikplane, im Slalom um Pylonen oder mithilfe der eigenen Körpersprache vor sich hergetrieben werden sollte. Auch das Rückwärtsrichten des ausgewählten Pferdes zwischen zwei Stangen zählte hierzu.

Im Anschluss daran wurde jede teilnehmende Person befragt, wie sie sich selbst und den vierbeinigen Co-Trainer wahrgenommen hatte und welche Parallelen im Alltag wiederzufinden sind. Hierfür erfolgte ebenfalls ein Feedback vonseiten der Coaches sowie der anderen Personen des Praxisteam.

An dieser Stelle wurden bereits typische Verhaltensweisen aus dem Praxisalltag deutlich, die sich ebenso in der Arbeit mit dem Pferd zeigten. Die Aussagen der Coachees sowie der anderen Anwesenden wurden auf dem Flipchart notiert. Nachfolgend wurden die Teamübungen durchgeführt, bei denen die eine Hälfte des Teams u. a. Anweisungen zum Aufbau eines Parcours für die andere Gruppe erteilen sollte, sowie weitere Übungen zum Umgang miteinander im Team. Auch hier wurde neben den eigenen Beobachtungen der Übertrag des Erlebten auf den Praxisalltag fokussiert.

## Erweitern des Repertoires an Verhaltensmöglichkeiten

Im Anschluss an das gemeinsame Mittagessen folgten der Theorie- und die Videoanalyse zum Aufzeigen der Selbst- und Fremdwahrnehmung. Mithilfe von Videoaufnahmen, gezielten Fragestellungen und Feedback sowie der anschließenden Auswertung konnten u. a. das Selbst- und Fremdbild einer Person sowie eines Teams gespiegelt und eigene Verhaltensmuster ressourcenorientiert erweitert werden.

Vier Wochen nach dem Coaching fand das telefonische Nachcoaching statt, bei dem die Entwicklungen seit dem Coaching, aber auch mögliche Hürden und Fragen besprochen wurden. Hier wurde beispielsweise berichtet, dass man die anderen des Teams jetzt aus einer anderen Perspektive sehe und bestimmte Verhaltensweisen jetzt anders einordnen könne.

In manchen Situationen falle es einer Teilnehmerin laut ihrer Aussage noch schwer, die eigene Kompetenz wahr- und anzunehmen. Sie fühle sich manchmal immer noch sehr unsicher, obwohl sie im Coaching sehr sicher wirkte, was in der Arbeit mit den Pferden deutlich und bei der Videoanalyse sichtbar wurde. Vor Ort wurde besprochen, was ihr helfen könnte, sich kompetenter zu fühlen. Sie gab im Nachcoaching an, sie hole sich von ihren Kolleginnen jetzt häufiger Feedback ein, wie sie wirke, und habe sich das eigene Video angeschaut.

## Was kann mit dem pferdegestützten Coaching erreicht werden?

Mithilfe des pferdegestützten Coachings können die eigenen Führungskompetenzen, die sich als immer wichtiger in der Praxis- und Patientenführung erweisen, gezielt gefördert werden. Beispielsweise: Vertraue ich mir und vertrauen mir die anderen? Wie führe ich – eher autoritär, eher laissez-faire ...? An welcher Stelle habe ich nicht klar kommuniziert und wie hat sich das auf mein Gegenüber übertragen? Wann konnte ich gut Grenzen setzen, an welchen Punkten ist es mir schwer gefallen? Wie gut habe ich die Aufgabe an die anderen Personen mit den Pferden delegiert?

Teambildung und -stärkung kann durch ein gezieltes Coaching nachhaltig verbessert werden. Dabei nutzt man auf das Team abgestimmte praktische Übungen mit den Pferden, Reflexionsfragen und Theorieinhalte. Wichtig sind dabei Nachcoachings zur Überprüfung der Veränderungen sowie Evaluationen der Wirksamkeit in Kooperation mit Hochschulen.

In verschiedenen wissenschaftlichen Ansätzen wird bestärkt, dass Pferde auf ähnliche Handlungen (z. B. Bewältigen eines Parcours, Absicht, das Pferd mithilfe der Körpersprache zum Rückwärtsrichten zu bewegen), je nach Ausführung (Körpersprache, Auftreten), verschieden reagieren [6]. Pferde spiegeln die inneren Prozesse und Emotionen, die sich über menschliche Körpersprache ausdrücken und reagieren dabei schon auf kleinste Veränderungen (innere Prozesse, Emotionen).



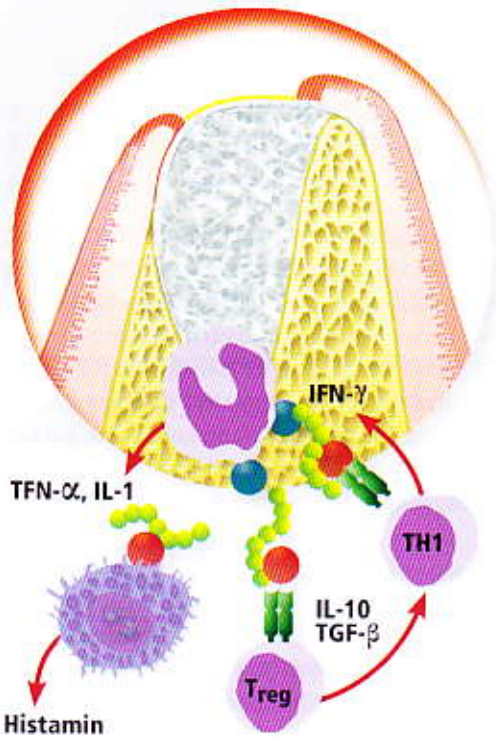
## Literatur

- [1] Friesenhahn, J. (2015). *Coaching mit Pferden – bad practice oder doch good practice mit gesundem Menschenverstand?* Coaching-Magazin, 2: 45-47.
- [2] Greiffenhagen, S.; Buck-Werner, O. N. (2007). *Tiere als Therapie*; Kynos, Murlenbach.
- [3] Julius, H.; Beetz, A.; Kotschal, K.; Turner, D. C. & Uvnäs-Moberg, K. (2014). *Bindung zu Tieren*. Hogrefe, Göttingen.
- [4] Krüger, K.; Flauger, B.; Farmer, K. & Hemelrijk, C. (2014). *Movement initiation in groups of feral horses*. Behavioral Processes, 103: 91-101.
- [5] McCormick, A.; McCormick, M. (1997). *Horse Sense and the Human Heart: What Horses Can Teach Us About Trust, Bonding, Creativity and Spirituality*. Health Communications, Deerfield Beach.
- [6] Meyer, S. (2009). *Pferde als Medium im Coaching: natürlich, ehrlich und nachhaltig!* Coaching-Magazin, 4: 42.
- [7] Otterstedt, C. (2001). *Tiere als therapeutische Begleiter*. Kosmos, Stuttgart.
- [8] Otterstedt, C. (2003). *Der heilende Prozess in der Interaktion zwischen Mensch und Tier*. In: Otterstedt, C.; Olbrich, E. (Hrsg.). *Menschen brauchen Tiere*. Kosmos, Stuttgart, S. 58-68.
- [9] Schultz, P. N.; Remick-Barlow, G. A. & Robbins, L. (2007). *Equine-assisted psychotherapy: a mental health promotion/intervention modality for children who have experienced intra-family violence*. Health Soc Care Community, 15: 265-271.

## Interessenkonflikt

Dr. Kathrin Schütz und Dr. Ursula Meyer sind die Geschäftsführerinnen von Pferdecoaching Eifel®.





### Knochenersatzmaterialien - Chancen und Risiken

Referenten: Prof. Ralf Smeets, UKE-Hamburg  
Prof. James Kirkpatrick, Universität Mainz  
Prof. Daniel Gustavo Olmedo, Buenos Aires

### Oraler Galvanismus - Immer unter (An)Spannung?

Die Programm- und Anmeldeunterlagen finden Sie auf [www.deguz.de](http://www.deguz.de). Mehr Informationen erhalten Sie über die Geschäftsstelle der Deutschen Gesellschaft für Umwelt-ZahnMedizin e.V.

Tel.: +49 (0)30 769045-20 · [info@deguz.de](mailto:info@deguz.de) · [www.deguz.de](http://www.deguz.de)

Es bleibt noch nachzuweisen, ob es sich bei dem gezeigten Verhalten der Pferde tatsächlich um Spiegelung handelt, das heißt, ob neurologische Spiegelneuronen an diesem Prozess beteiligt sind. Pferde als Fluchttiere prüfen regelmäßig die

Kompetenzen des Führenden [2, 4]. Somit eignen sich Pferde nicht nur für den therapeutischen Einsatz, sondern können ebenfalls zur Persönlichkeitsentwicklung im Coaching beitragen [3]. Pferdegestützte Coachings werden in Deutschland

sowie auch international angeboten. Teilweise sind diese auch speziell auf Arztpraxen bzw. deren Teams abgestimmt und Zahnärzte können sich je nach Anbieter Fortbildungspunkte anrechnen lassen.

## Autorinnen

### Dr. Ursula Meyer

- Promotion der Zahnmedizin (Dr. med. dent.)
- Zahnärztin mit eigener Praxis in Euskirchen
- zertifizierter Coach, Berater und Trainer mit Pferden als Co-Trainer
- energetische Pferdeosteopathin nach Salomon
- ehemalige Rai-Reitlehrerin und -ausbilderin
- rund 30 Jahre Pferdeerfahrung



... und „Co-Trainer“, Stute Pasadena

### Dr. Kathrin Schütz

- Promotion der Psychologie (Dr. phil.)
- Hochschuldozentin für Wirtschaftspsychologie
- zertifizierter Coach, Berater und Trainer mit Pferden als Co-Trainer
- zertifizierter wingwave®-Coach
- Systemisches Coaching
- mehrjährige Erfahrung im Marketing- und Marktforschungsbereich
- Silbernes Reitabzeichen (DRA II) und rund 20 Jahre Reit- und Pferdeerfahrung