

WARUM MIT PFERDEN?

KONTAKT UND ANMELDUNG

HORSE COMPETENCE

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG



EXPERTEN FÜR KÖRPERAUSDRUCK

UNGEFILTERTES FEEDBACK

Pferde sind Feinstwahrnehmer. Als Fluchttiere haben sie im Laufe der Jahrtausende gelernt, selbst kleinste Veränderungen in ihrer Umgebung und bei ihrem Gegenüber wahrzunehmen. Durch ihre Reaktion auf unser Verhalten geben sie uns eine direkte nonverbale Rückmeldung, wie wir wirken und kommunizieren.

Dabei haben sie ein feines Gespür für Authentizität und Stimmigkeit. Sie interpretieren nicht, sondern antworten auf unseren Körperausdruck. Auf diese Weise findet ein ungefilterter Abgleich statt, wie wir uns nach außen geben und zu wirken glauben und wie uns die Umwelt wahrnimmt.

ORGANISATORISCHES

Die Kurse sind für alle geeignet, die sich in einen persönlichen Lernprozess begeben wollen und bereit sind, Feedback zu nehmen und zu geben.

Die Teilnahme ist mit eigenem oder einem Leihpferd möglich. Erfahrung mit Pferden ist nicht notwendig. Der Kontakt mit den Pferden findet vom Boden aus statt, es wird nicht geritten. Eine Gruppe hat maximal acht Teilnehmer und wird von zwei Trainern begleitet.

VERANSTALTUNGSORT

HorseCompetence • Katharina von Lingen
Lookstraße 47, 27711 Osterholz-Scharmbeck

Tel. (0 47 91) 50 28 087

www.HorseCompetence.de/persoenlichkeit

COACHING MIT PFERDEN

IMPULSE FÜR IHR LEBEN.

GESTALTEN. ENTWICKELN. VERÄNDERN.

EIGENE POTENZIALE ENTFALTEN

WEGE ZU MEHR AUTONOMIE

Selbstwirksamkeit und Fähigkeit zur Selbstführung sind Voraussetzungen für ein zufriedenes, ausbalanciertes Leben. Wer seine Fähigkeiten, Fertigkeiten und Begabungen kennt, kann sie nutzen, ausbauen und sein Leben positiv beeinflussen.

Ihr Nutzen:

- Sich persönlich entwickeln und wachsen
- In guten Kontakt mit sich selbst und anderen treten
- Hilfreiche Handlungsoptionen entwickeln
- Innere Stärke und seelische Widerstandskraft aufbauen



IMPULSE FÜR ENTWICKLUNG

VERTRAUENSVOLLER RAHMEN

Wir verstehen Coaching als ressourcen- und anliegenorientierte Prozessbegleitung. In einer durch gegenseitiges Vertrauen geprägten Arbeit erschließen sich Räume des Ausprobierens und Entfaltens. Ausgesuchte Aufgaben mit den Pferden und ein präzises, wertschätzendes Feedback sorgen für wirksame Veränderungsimpulse.

Unser Vorgehen ist einfühlsam, aber auf den Punkt gebracht. Die Spezialisten für jedes individuelle Anliegen sind unsere Klienten/-innen selbst. Wir verstehen uns in dem Prozess als unterstützende Begleiterinnen.

HERZENZEIT — ZEIT FÜRS ICH

Was bewegt mein Innerstes? Was beeinflusst mein Handeln, Denken und Fühlen? Was verbirgt sich hinter meinen Gefühlen? Wie gestalte ich meinen Weg? Das thematisch freie Wochenende ist eine Einladung, mehr über sich zu erfahren und den Pferden als Coach zu vertrauen.

JA ZUM NEIN — DIE FREIHEIT VON GRENZEN

Sich abgrenzen können ist wichtig für Selbstbestimmung und Entscheidungsfreiheit. In der Arbeit mit Pferden können wir lernen, unsere eigenen Grenzen und die der anderen besser wahrzunehmen und angemessen damit umzugehen. So üben wir, eine gute Balance von authentischem Ja und Nein zu finden.

SEI PERFEKT & CO. — INNERE ANTREIBER

Kennen Sie den Drang, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen, es unbedingt perfekt machen zu wollen oder strengen Sie sich ständig an? Mit

den Pferden erforschen Sie Ihr individuelles Antrieberprofil und entwickeln Ausstiegsstrategien aus eingefahrenen, hinderlichen Handlungsmustern.

RESILIENZ — WIDERSTANDSKRAFT DER SEELE

Es gibt Menschen, die schwierige Situationen relativ einfach wegstecken. Andere sind schnell gestresst. Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Umgang mit Frustrationen helfen uns, Stress und Krisen besser zu meistern. Pferde helfen uns dabei, diese und andere Fähigkeiten zu verbessern.

VERTRAUEN IST GUT — UND KONTROLLE?

Vertrauen ist eine wichtige Säule für tragfähige Beziehungen. Fehlendes Vertrauen führt zu Unsicherheit und Angstgefühlen. Wem möchte ich Vertrauen schenken? Welche Grundhaltung bringe ich mit? Wie sehr vertraue ich mir und meinen Fähigkeiten? Mithilfe der Pferde erfahren wir neue Sichtweisen und Handlungsoptionen für ein gelasseneres Leben.

KATHARINA VON LINGEN ist Sozialpsychologin, Coach und Pferdetrainerin. Seit vielen Jahren unterstützt sie intensiv Menschen mit Pferden in Veränderungsprozessen. Ihre spezielle Begabung ist dabei die Verknüpfung von Pferde- und Menschenpsychologie.

JULIA DRONSCH ist Marketingdirektorin eines internationalen Markenartiklers und pferdegestützter Coach. Mehr als ein Jahrzehnt Führungskräfte- und Teamentwicklung prägen ihre Leidenschaft und ihr Gespür für Menschen.

IRENE HEINEN ist Sozialwissenschaftlerin, Coach und Mediatorin. Seit über 15 Jahren begleitet sie Menschen in persönlichen Krisen und berät Unternehmen in der Personal- und Organisationsentwicklung. Einfühlungsvermögen und Konfrontationsfähigkeit zeichnen sie aus.