

# Der Coach aus dem Stall

Die Bezirksblätter-Redaktion probiert im Selbstversuch pferdegestütztes Coaching mit Barbara Schwarz aus.

VON NICOLAS LAIR

INZING. Die Ausgangslage: Es ist Sieben Uhr Morgens und die Redaktion begibt sich am Gilga-Hof in Inzing in den Selbstversuch. Das Fazit: Ein Pferd kann dich lesen wie ein Buch und dir mit Problemen diverser Natur weiterhelfen. Aber wie soll das funktionieren? Pferde-Coach Mag. Barbara Schwarz hat die Antworten.

## Verhalten wird gespiegelt

Als grundsätzlich skeptischer und nicht viel mit Pferden am Hut habender Mensch wusste ich nicht so recht, was mich an diesem Tag erwarten würde und wie Pferde bei „menschlichen“ Problemen helfen können. Barbara Schwarz hatte daraufhin eine Erklärung für mich parat: „Pferde reagieren sensibel auf Ambivalenzen, die sich im Körperausdruck unbewusst zeigen und spiegeln das Verhalten. D.h. Sie nehmen feinste Nuancen unserer Körpersprache auf und reagieren darauf. Auch das unterscheidet sich von anderen Trainings. Somit können wir in der Reflexion auf unsere Körpersprache achten und überprüfen, ob wir im Innen und Außen stimmig sind. Sie lassen sich von Anzug und Krawatte nicht beeindrucken. Wir erhalten ein authentisches und wertfreies Feedback das wir leichter annehmen, da es vom Pferd kommt.“

## Emotionale Lernerfahrung

Barbara sagt mir, dass wir Feedback von den Pferden erhalten, doch wie soll das überhaupt funktionieren? Die Expertin weiß wovon sie spricht: „Pferde bringen uns in Kontakt mit unserer Intuition, mit unserer Emotion und unbewussten Mustern, die uns steuern, mitunter auch einschränken oder blockieren. Und das zeigen wir in unserem Ver-



**Mag. Barbara Schwarz bietet pferdegestütztes Coaching an und gibt uns am Pferdehof in Inzing einen Einblick in ihre Arbeit.**

Fotos: Schwarz

halten und werden von den Pferden gespiegelt. Pferdegestütztes Coachings bringen uns ins Erleben. Diese emotionale Lernerfahrung wird nachhaltig im Gehirn verankert. Daher erinnern sich Coachees auch noch nach Jahren an die Pferdeübung und die ge-

## NATUR & UMWELT

MeinBezirk.at/Natur2022

wonnenen Erkenntnisse. Durch ihr Feedback beschleunigen sie den Erkenntnis- und Veränderungsprozess und machen uns offen, Neues auszuprobieren. Der gesamte Prozess wird reflektiert und erste Schritte für den Alltag formuliert.“

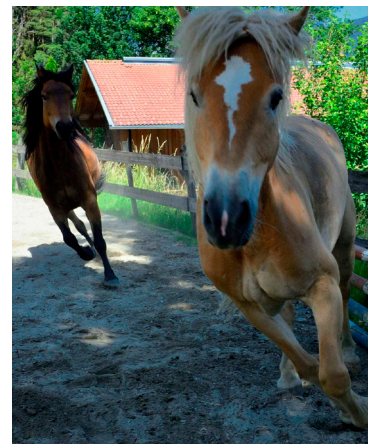
## Der Selbstversuch

Weil ich das alles noch nicht so richtig glauben konnte, musste ich es selbst ausprobieren. Barbara arbeitete mit mir mein Ziel heraus und ich bekam eine dafür zugeschnittene Aufgabe. Ich stellte am Reitplatz einen Parcours mit Kegel auf und führte die Stute Kokomo hindurch. Ich ließ diese neue Erfahrung erstmal auf mich wirken. Im Nachhinein gab es dann die Reflexion, in der das Gesehene und Gefühlte aufgearbeitet wurde. Zudem hielt die Kamera fest, was passierte. Eine sehr interessante Erfahrung für mich, wie die Pferde auf mein Gefühl und Verhalten reagieren. Barbara ergänzt: „Unsere Denk-, Gefühl-

und Verhaltensmuster zeigen wir nach Außen und auf das geben die Pferde Feedback.“ Hier kann man viel über sich selbst lernen, Blockaden lösen und wie in meinem Fall: Hilfe bei einer schwierigen Entscheidung erhalten.

## Für Teams, Führungs- und Privatpersonen

Im Nachhinein erklärt mir Barbara noch für wen die Coachings geeignet sind und welche Formate es gibt: „Coachings finden im beruflichen wie auch im privaten Kontext statt. Es gibt u.a. das Teamtraining wo individuelle Stärken und Dynamiken im Team aufgezeigt werden. Teamgeist wird erlebt und soziale Kompetenzen werden gestärkt, die Kommunikation und die Konfliktkultur wird sichtbar. Aber auch für Führungskräfte, die ihre Führungsqualitäten verbessern wollen, ist diese Methode geeignet. Oder der Coachee schaut sich vor einem Bewerbungsgespräch seine äußere Wirkung und Stimmigkeit von Innen und Außen mit den Pferden an.“ Ich frage nach ob das Training eigentlich auch für Kinder und Jugendliche geeignet ist. Barbara nickt zustimmend und sagt: „Das 3. Jahr der



**Die tierischen Begleiter und Co-Trainer Kokomo (l.) und Mykey.**

Pandemie wirkt sich auf Jugendliche und junge Erwachsene aus. Sie nehmen die Belastungen in die Arbeitswelt mit. Vielen mangelt es an Motivation und mitunter leidet die Psyche. Ein Stärkecoaching und Aufladen der Energie-Akkus kann ein erster Schritt Richtung Besserung sein. Die Herzfrequenz der Pferde und der Wald haben eine heilende Wirkung. Darauf aufbauend kann ein Coaching durchgeführt werden. Die Anwendungsmöglichkeiten sind mit betrieblichem Gesundheitsmanagement, Stressmanagement und Burnout-Prävention auch besonders für die Arbeitswelt geeignet. Egal ob es im Beruf oder privat Probleme und Wünsche gibt, durch meine vielfältigen Ausbildungen und langjährigen Erfahrungen kann ich auf einen großen Werkzeugkoffer zugreifen.“

## Förderungen

Für die Seminare sind auch Förderungen verfügbar. Lehrlings-Seminare werden zu 75% durch die Wirtschaftskammer gestützt und auch der SVS Gesundheitshundert gilt. Alle weiteren Infos sind auf dieser Website zu finden: [lernberatung-coaching.com](http://lernberatung-coaching.com)

## VIDEO ZUM THEMA

 **Ein interessantes Video zum Thema finden Sie online unter [www.meinbezirk.at/5428501](http://www.meinbezirk.at/5428501)**

Foto: Lair

