

Vorwort von Katrin Obst	6	Kapitel 3	18
Einleitung – Meine Motivation, dieses Buch zu schreiben	8	Kommunikation	
Kapitel 1		3.1. Was beinhaltet das Wort »Kommunikation«?	18
Coaching für Mensch und Pferd	10	<i>Körpersprache ist universell!</i>	
Der Coach als Verbindung zwischen Mensch und Pferd	10	3.2. Was bedeutet »Führung mit Herz« im Umgang mit dem Pferd?	20
Die Aufgabe eines Coachs oder Trainers		3.3. Verschiedene Möglichkeiten der Verständigung	22
		3.4. Basisübungen	22
		1. Annäherung und Rückzug	
		2. Weiche oder folge einer Berührung	
		3. Beeinflussung durch rhythmischen Druck bzw. rhythmische Energie	
Kapitel 2		3.5. Aufbauübungen	36
Verhaltensweisen von Mensch und Pferd	12	4. Die Wegschick- und Heranhol-Übung auf Entfernung	
2.0. Was ist ein Pferd?	12	5. Die Volten-Übung	
<i>Wie verhält sich ein Beute- und Fluchttier und Pflanzenfresser?</i>		6. Seitwärts-Übung	
2.1. Was ist ein Mensch?	14	7. Klaustrophobie-Übung	
<i>Wie verhält sich ein Raubtier?</i>		3.6. Die Aufgabe des Menschen	41
2.2. Konfliktsituationen	16	1. Sei fair, freundlich und konsequent	
		2. Habe einen ausbalancierten Sitz	
		3. Lerne die Denkweise des Pferdes verstehen	
		4. Sei zielgerichtet, fokussiert	
		3.7. Die Aufgaben des Pferdes	45
		1. Aufmerksamkeit und kameradschaftliches Verhalten	
		2. Behalte das vorgegebene Tempo bei	
		3. Verändere nicht selbstständig die Richtung	
		4. Achte auf deine Beine bzw. auf deinen Weg	
		3.8. Hilfen bei der Kommunikation	47
		3.8.1. Innere Haltung und Fairness	48
		3.8.2. Respekt	51
		3.8.3. Nachgiebigkeit und gutes Reaktionsvermögen	52
		3.8.4. Bauchgefühl und Intuition	56
		3.8.5. Resilienz, Widerstandsfähigkeit	57
		3.8.6. Weisheit	58
		3.8.7. Erfahrung	60
		3.8.8. Sei nicht voreingenommen	61
		3.8.9. Flexibilität	62
		3.8.10. Kontrolle	62

**Kapitel 4
Bewusstsein und
Unterbewusstsein 64**

- 4.1. Bewusstseins-schulung 64
- 4.2. Unterbewusstsein 65
- 4.3. Mentales Training 68
 - 4.3.1. Einstellung, innere Haltung 69
 - 4.3.2. Wissen 71
 - 4.3.3. Ausrüstung 71
 - 4.3.4. Techniken und Strategien zur Verbesserung der Kommunikation 73
 - 4.3.5. Die 4 Phasen der freundlichen Bestimmtheit 78
 - 4.3.6. Der Faktor Zeit 79
 - 4.3.7. Phantasie – ein Faktor, der nicht zu unterschätzen ist 79

**Kapitel 5
Mentales Training 81**

- Was ist Mentales Training? 81
- 5.1. Linke und rechte Gehirnhälfte nutzen 83

**Kapitel 6
Körperwahrnehmung und
Schulung durch »Spiele« 87**

- Das Baumstammspiel*
- Das Spinnennetz*
- Das Krokodilspiel*
- Ballspiel in der Gemeinschaft*
- Balance- und Vertrauensübung*

**Kapitel 7
Stress und
seine Auswirkungen 92**

- 7.1. Was bedeutet Stress? 92
- 7.2. Wie finde ich heraus, ob ich mich bereits in einem negativen Stresskreislauf befinde? 92
- 7.3. Dein persönlicher Stress-Test 94
 - Stress und Stressoren 97

**Kapitel 8
Entspannung und
Entspannungstechniken 101**

- Wofür brauchen wir Entspannung? 101

**Kapitel 9
Führung und
Führungskompetenzen 103**

- 9.1. Pferdeflirten – das Seminar für Menschen in Führungspositionen 103
- 9.2. Was »bewegt« den Menschen? 103
- 9.3. Gemeinsamkeiten zwischen Menschen und Pferden 106
- 9.4. Was bedeutet Führung? 106
- 9.5. Die Führung übernehmen 107
- 9.6. Ein neues Verständnis von Führung 110
- 9.7. Merkmale guter Führung 112
- 9.8. Wirkung erzielen 112

**Kapitel 10
Probleme und Lösungen 116**

- Willst du eine neue Zielsetzung? 116
- Fallbeispiel: Verladen* 117
- Fallbeispiel: Kleben* 119
- Fallbeispiel:
Das Pferd läuft beim Aufsteigen los* 120
- Fallbeispiel: Mozzi lässt sich nicht an die Ohren fassen* 121
- Fallbeispiel: Rock Fire* 123
- Fallbeispiel: Jonathan und die Plane* 126
- Fallbeispiel: Freddy steigt beim Reiten* 128
- Alltagsprobleme:
ungewohnte Geräusche* 131

Zusatz 134

- Mensch und Pferd geraderichten

Schlusswort 136

Danksagung 137

Nachtrag »Wim« 138

Literatur 144

Kapitel 1

Coaching für Mensch und Pferd

Der Coach als Verbindung zwischen Mensch und Pferd

Die Aufgaben eines Coachs oder Trainers

Wofür brauchen Menschen, die mit Pferden umgehen, einen Coach?

Ein Coach, Lehrer, Ausbilder, Trainer wird immer da gebraucht, wo die Beteiligten Probleme haben, ihre gesetzten Ziele zu erreichen, oder einfach den Alltag stressfrei zu bewältigen. In der Welt der Menschen, die mit Pferden umgehen, sind Ziele so unterschiedlich wie die Probleme, die sich auf dem Weg ergeben.

Um Probleme dauerhaft lösen zu können, müssen wir verschiedene Möglichkeiten ausprobieren und dann einen Weg finden. Dies dauert in der Regel einige Zeit. Manche Menschen versuchen jahrelang, Lösungen für sich und ihr Pferd

zu finden, geben schließlich auf und schlimmstenfalls trennen sie sich vom geliebten Partner. »Gute Ratschläge« von anderen »Pferdeleuten« sind da oft nicht hilfreich.

Ein Coach mit Erfahrung, guter Ausbildung, Pferdeverstand und Intuition kann jedoch durchaus die gesuchten Lösungen gemeinsam mit uns entwickeln. Wir Menschen müssen die Verantwortung für uns und unsere Pferde übernehmen, die wir ungefragt in unsere Menschen-Welt hineinbringen. Wir müssen unseren Pferden ein für sie artgerechtes und angstfreies Leben ermöglichen. Ein Coach hilft uns Menschen, diese Aufgabe zu erfüllen. Er lehrt uns, Ängste im Umgang mit dem Pferd zu überwinden, zeigt uns eine pferdegerechte Kommunikation und vermittelt zwischen den unterschiedlichen »Denkwelten« der Pferde und der Menschen.

Der Coach vermittelt:

- präzise Körpersprache, die das Pferd verstehen kann
- Führungsqualitäten
- Steuerung der eigenen Energie (Energiearbeit, Anspannung und Entspannung)
- gefühlvollen Einsatz der Hände (langsameres Schließen und schnelles Öffnen der Hände)
- eine unbedingt positive Einstellung zum Pferd
- die Fokussierung auf ein Ziel
- Geduld, Ausdauer und Verständnis
- Respekt vor dem Pferd
- Reaktionsfähigkeit
- verbesserte Wahrnehmung
- das Erlernen und Festigen neuer Verhaltensmuster
- Selbstbewusstsein, Konsequenz und Klarheit in den Handlungen und im Umgang mit dem Pferd
- Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen
- Unabhängigkeit, Entscheidungsfreiheit
- neue Herausforderungen als Chance anzunehmen,
- Ängste zu überwinden
- Sicherheit und Souveränität

Der Coach wird uns lehren, uns so zu verhalten, dass unser Pferd uns versteht und uns folgt, weil es unsere Führungsqualität anerkennt und uns Vertrauen schenkt.

Der Coach kann eingreifen, wenn es nötig ist, wird seinem Schüler aber immer wieder die Chance zur Selbsterfahrung geben. Wir Menschen lernen aus unseren Fehlern, indem wir verstehen, warum etwas nicht geklappt hat und beim nächsten Mal einen anderen Ansatz zur Problemlösung suchen.

Warum brauchen Pferde, die mit Menschen umgehen, einen Coach?

Der Coach schult die Pferde

- die Körpersprache der Menschen zu verstehen (prinzipiell können sie das von Natur aus, aber der Mensch ist oft unpräzise im Ausdruck und die Pferde müssen raten),
- den Menschen und der Menschenwelt zu vertrauen,
- in beängstigenden Situationen Schutz beim Menschen zu suchen (Annäherung & Rückzug)
- nicht ihrem Instinkt zu folgen und zu flüchten
- einem Druck nachzugeben, statt mit Gegendruck zu reagieren
- den Menschen zu respektieren
- willig und nachgiebig mit dem Menschen zusammenzuarbeiten

Der Coach lehrt das Pferd, in der Menschenwelt »zu Hause« zu sein. Das bedeutet, diese Welt kennen und lieben zu lernen, Menschen als Führer zu respektieren, als Freunde und Spielgefährten, ihnen zu vertrauen, sie als Teil ihrer Herde zu betrachten. Er wird sie lehren, wie sie sich verhalten sollen, um ein guter Partner des Menschen zu sein.

Du bist verantwortlich für alles, was du tust, aber auch für das, was du nicht tust!