

positi✓verändere
GmbH



Pferdegestütztes Coaching

Ungerwägs für jungi Mönsche – äs würkt –
vom Kanton Bern und St. Gallen anerkannte ambulante
Kinder- und Jugendpsychiatrie, Krankenkassen anerkannt

«Dein Pferd ist dein Spiegel. Es schmeichelt dir nie. Es spiegelt dein Temperament. Es spiegelt auch seine Schwankungen. Ärgere dich nie über dein Pferd; du könntest dich genauso gut über dein Spiegelbild ärgern.»

– Rudolf C. Binding – deutscher Schriftsteller

Wer sind wir?

Positiv Verändere ist aufsuchend und unterstützt Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene, Angehörige und Fachpersonen.

Positiv Verändere heisst für uns, neue Handlungsstrategien zu erlernen, um mit Turbulenzen, welche eine erfolgreiche Integration ermöglichen, umgehen zu können. Unsere Haltung und Arbeitsweise basieren auf der Methode der Gewaltfreien Kommunikation und richtet sich nach dem Recovery Ansatz.

Unsere Vision

Ein Klima in dem Menschen Empathie und Authentizität erleben. Es ist möglich eine Welt zu schaffen in der die Bedürfnisse aller gehört und respektiert werden und wir Lösungen finden, um sie zu erfüllen, die Niemandem und Nichts schaden. Der Erste Schritt dazu ist die Beziehung zu sich selbst zu stärken und eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen.

Coaching mit Pferden

Pferde sind Experten im Deuten der Körpersprache des Menschen und spiegeln daher dessen Gefühlslage auf ganz besondere Art und Weise wider. Pferde können keine Gedanken lesen, aber sie können sie fühlen.

Pferde sind wahre Meister im Deuten der Körpersprache ihres Gegenübers – sowohl von Artgenossen als auch von Menschen. Sie sind in der Lage, Stimmungen direkt zu erkennen und augenblicklich darauf zu reagieren – dies liegt in ihrer Charakteristik als Flucht- und Beutetier begründet. Das Erkennen der Körpersignale der anderen Herdenmitglieder – insbesondere der Leit-tiere – und die direkten, instinktiven Reaktionen sind für das einzelne Pferd in freier Wildbahn überlebenswichtig. Pferde deuten nicht nur die Körpersprache ihrer Artgenossen, sondern spüren auch die Energien des Menschen und spiegeln diese augenblicklich. Ist der Mensch angespannt oder gestresst, reagiert das Pferd darauf. Je entspannter Jemand ist, desto entspannter ist das Pferd.

Pferdecoaching für Eltern, Kinder und Jugendliche

Die Herausforderung welchen Eltern heutzutage gestellt wird, ist hoch. Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie fordert Organisation und ist ein Balanceakt. Der Umgang mit Grenzen fordert ein hohes Mass an Führungsqualitäten. Auch Kinder und Jugendliche stehen vor vielen Herausforderungen.

Pferde sind Herdentiere und folgen dem ranghöchsten Pferd. Dieses zeichnet sich genau durch Stärken aus, die wir im Alltag brauchen. Weitsicht, klare Kommunikation, Sicherheit vermitteln in schwierigen Situationen, frühes Erkennen von möglichen Problemen, Präsenz und Achtsamkeit.

Pferde geben Menschen ein direktes und ehrliches Feedback zu ihrem Auftreten. Einem Pferd kann man nichts vormachen, es erkennt ob zum Beispiel ein Mensch selbstsicher agiert, oder nur durch Überspielen seine Unsicherheit kaschiert. Pferde können Schein und Sein klar voneinander trennen.

Das Pferdecoaching ist eine wirksame Methode der Selbstreflexion. Das Pferd als Co-Trainer hilft Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen dabei, mehr über sich zu erfahren, die eigene Selbstsicherheit zu bestärken, Ängste und Blockaden zu lösen oder Entscheidungen leichter treffen zu können. Zudem hilft das Pferd, klarer und authentischer zu kommunizieren.

Weitere Indikationsmöglichkeiten

- Ängste
- Konflikte
- Mühe sich verbal auszudrücken
- Schwierigkeiten in der sozialen Interaktion
- Mangelndes Selbstvertrauen
- Selbstzweifel
- Als Achtsamkeitstraining
- Körperwahrnehmung stärken
- Stimmungsschwankungen
- Eigene Verhaltensweisen/Muster erkennen
- Weiterentwicklung

Kosten

CHF 180.– pro Einsatz. Dieser dauert zwischen 45 bis 120 min.

Ungerwägs für jungi Mönsche – äs würkt –
vom Kanton Bern und St. Gallen anerkannte
ambulante Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Krankenkassen anerkannt

Kontakdaten

Hauptsitz Bern

Positiv Verändere GmbH

Beitenwil 150, 3113 Rubigen
079 244 61 11
info@positiveraendere.ch

Positiv Verändere GmbH

Kanton St. Gallen

Zarüti 5, 9443 Widnau
079 563 00 84
js@positiveraendere.ch