

## Neues von Sonora Coaching

### Das Coaching mit Pferden – was für ein Erlebnis!

---

#### Erfahrungsbericht

---

*„Kritisch stellte ich mir die Frage: „Wie kann ein Pferd einen Spiegel meiner Person sein?“ Im pferdegestützten Coaching fand ich die Antwort sehr schnell. Während den Übungen merkte ich, wenn ich mich wohl und sicher fühlte, das Pferd sofort verstand, was ich von ihm wollte. Sobald ich verunsichert war, reagierte es anders und folgte meinen Anweisungen nicht mehr. Durch diese Spiegelung habe ich erkannt, dass ich an meinem Selbstvertrauen arbeiten kann: Je sicherer ich bin, desto klarer und verständlicher ist meine Kommunikation für den Empfänger“.*

Dieser Erfahrungsbericht stammt von einem Teilnehmer, der im Rahmen einer Eingliederungsmassnahme ein pferdegestütztes Coaching absolvierte. Sein Bericht zeigt, dass durch die Arbeit mit Pferden die **eigenen Gefühls-, Verhaltens- und Denkmuster** auf eine ganz neue Art erkannt werden.



## Was ist „Pferdegestütztes Coaching“?

Das Coaching schafft einen Rahmen, in dem sich die Teilnehmenden mit verschiedenen Aufgaben auseinandersetzen. Durch ihr **intuitives** und **ergebnisorientierten Handelns** werden persönlichkeitsbildende Schlussfolgerungen gezogen.

Im Umgang mit Pferden werden die eigenen Stärken und Schwächen sichtbar. Das Pferd spiegelt die eigenen Stimmungen wider. In einem geschützten Rahmen findet die Auseinandersetzung mit der **Selbst- und Fremdwahrnehmung** statt. Die Analyse kann helfen, Blockaden aufzulösen und das Selbstvertrauen und die Selbstkompetenz zu steigern.



Das Coaching beginnt mit einem theoretischen Input und im Anschluss wird das Pferd gemeinsam mit dem Coach von der Pferdebox zur Halle oder zum Reitplatz geführt. Im pferdegestützten Coaching werden **persönliche Lebensthemen**, wie z.B. Unzufriedenheit im Beruf oder Probleme in der Familie, bearbeitet. Es ist **eine Chance**, da anzuknüpfen, wo im Moment eine Herausforderung besteht. Die Aha-Erlebnisse des Coachings sind wertvoll und prägend. In der anschließenden Nachbetreuung wird besprochen, wie die **neuen Erkenntnisse in den Alltag integriert** werden können.



## Pferdegestütztes Coaching als Teamevent

---

### *Das Team stärken*

---

Pferdegestütztes Coaching als Workshop eignet sich optimal zur Begleitung von **Teamentwicklungen**. Das Coaching findet in einer ungewohnten Umgebung statt und kann daher losgelöst vom Arbeitsplatz im Zuge eines dynamischen Prozesses die Zusammenarbeit im beruflichen Alltag positiv unterstützen, da Herausforderungen gemeinsam bewältigt werden. Mit **neuen Erfahrungen und Erkenntnissen** geht es zurück in den Berufsalltag.

Durchführungsort des Workshops ist die wunderschöne und idyllisch gelegene Ferme de Romain in Lossy. Sie verfügt vor Ort über grosszügige Räumlichkeiten, die Platz für ein grosses Team bieten. Je nach Wetterlage findet das Coaching mit dem Pferd draussen oder in der Halle statt.

Planen Sie im Frühling einen Teamevent? So nehmen Sie gerne Kontakt mit Caroline Wyss, Leiterin von Sonora Coaching und unserer Workshops auf. Gerne plant Sie mit Ihnen gemeinsam ein für Ihr Team zugeschnittenes Programm.

Weitere Angaben zum pferdegestützten Coaching als Teamevent finden Sie auf unserer Homepage unter:

<https://www.sonora-coaching.ch/Pferdegestuetztes-Coaching.htm>



**Sonora Coaching GmbH**

Warpelstrasse 3

3186 Düringen

Tel.: +41 26 492 02 21

[info@sonora-coaching.ch](mailto:info@sonora-coaching.ch)

[www.sonora-coaching.ch](http://www.sonora-coaching.ch)

Das Team von Sonora Coaching wünscht Ihnen einen tollen Start in den Frühling!

