

ABSCHLUSSARBEIT DER AUSBILDUNG
„SYSTEMISCHER COACH“ BEI DEM INSTITUT
INKONSTELLATION IN KÖLN.

PFERDEGESTÜTZTES COACHING ALS METHODE DES SYSTEMISCHEN COACHINGS



Exposee

Diese Arbeit gibt Einblicke in die Methode des Pferdegestützten Coaching und stellt dar,
inwieweit Pferdegestütztes Coaching eine Methode des Systemischen Coachings ist.

Autor: Claudia Grajek
Datum: 08.03.2019

Inhalt

1.	Einleitung.....	2
1.1	Motivation	2
1.2	Abgrenzung	2
1.3	Gliederung der Arbeit.....	2
2	Grundlagen - Systeme als Grundlage der systemischen Arbeit.....	2
2.1	Definition System	2
2.2	Arten von Systemen.....	3
3	Die Arbeit im systemischen Coaching.....	3
4	Pferdegestütztes Coaching als Methode des Systemischen Coachings	5
4.1	Grundlagen des Pferdegestützten Coachings.....	5
4.1.1	Was ist Pferdegestütztes Coaching?	5
4.1.2	Funktionsweise des Pferdegestütztes Coaching	5
4.1.3	Nutzung natürlicher Verhaltensweisen von Pferden für das Coaching	6
4.2	Pferdegestütztes Coaching in der systemischen Arbeit	7
4.2.1	Vergleich des Coaching-Prozesses im Systemischen Coaching und im Pferdegestützten Coaching	7
4.2.2	Integration eines Pferdegestützten Coachings in den Ablauf eines Systemisches Coaching 8	
4.2.3	Vorteile und Funktionsweise des Pferdegestützten Coaching	9
4.2.4	Beispiel eines Pferdegestützten Coachings.....	9
5	Fazit	11
	Abbildungsverzeichnis.....	12
	Literaturverzeichnis	12
	© Copyright 2019 – Urheberrechtshinweis	13
	Angaben zum Autor	13

1. Einleitung

1.1 Motivation

Als Pferdegestützte Coach ist es mir ein Anliegen das Pferdegestützte Coaching mit dem Systemischen Coaching in Zusammenhang zu bringen und Pferdegestütztes Coaching als Methode des Systemischen Coachings vorzustellen

Daher befasst sich diese Arbeit mit der Frage, in welcher Form sich der systemische Coachingansatz im Pferdegestützten Coaching wiederfindet und wie die Methode des Pferdegestütztes Coaching funktioniert.

1.2 Abgrenzung

Der Umfang der Arbeit ist begrenzt. Daher beinhaltet die Arbeit keine wissenschaftlichen Befragungen. Die Inhalte dieser Arbeit wurden aus vorhanden Quellen und eigenem Wissen erstellt. Betrachtet wird ausschließlich das soziale System auf Ebene des Subsystems und die Ebenen im persönlichen Umfeld. Prozesse von Organisationen und Unternehmen werden nicht betrachtet, da die Betrachtung von Personen für die Zielerreichung dieser Arbeit ausreichend ist und sonst der Umfang der Arbeit überschritten wird.

1.3 Gliederung der Arbeit

Die Arbeit beginnt im Kapitel 2 mit der Erläuterung der Grundlagen des Systemischen Coachings.

Darin wird die Frage beantwortet was ein System ist und auf welches System sich die systemische Coaching-Arbeit bezieht.

Im dritten Kapitel folgt dann eine Betrachtung der systemischen Arbeit.

Kapitel 4 erläutert die Grundlagen des Pferdgestützten Coachings und gliedert sich in die Definition, die Funktionsweise und einem Teil über die Nutzung natürlicher Verhaltensweisen von Pferden.

Am Ende wird das Pferdegestützte Coaching in Zusammenhang mit dem Systemischen Coaching gebracht und als Methode des Systemischen Coaching vorgestellt.

Die Arbeit schließt mit einem Fazit.

2 Grundlagen - Systeme als Grundlage der systemischen Arbeit

2.1 Definition System

In der Arbeit des systemischen Coachings ist es notwendig ein Bewusstsein dafür zu haben, was ein System ist und wie es funktioniert.

Laut Definition von Inkonstellation besteht ein System *„immer aus voneinander abhängigen und sich gegenseitig beeinflussenden Einzelheiten, die gemeinsam ein Ganzes ergeben. Daraus entsteht eine zusammenhängende Einheit, die sich von allen, außerhalb des Systems liegenden Dingen, abgrenzen*

lässt. Durch das Zusammenwirken aller Teile des Systems, wird das Verhalten des jeweiligen Systems bestimmt“¹

Das heißt, dass betrachtete Kontexte in einem System immer in Abhängigkeit stehen und daher das System als Ganzes betrachtet werden sollte.

2.2 Arten von Systemen

Die Wissenschaft unterscheidet zwischen verschiedenen Arten von Systemen, die nach ihrer Entstehung gegliedert sind. Es gibt natürliche Systeme, logische Systeme, mechanische Systeme, soziale Systeme und kombinierte Systeme, wenn es zum Beispiel um die Kombination von Mensch- und Maschine geht.²

3 Die Arbeit im systemischen Coaching

Das systemische Coaching beschäftigt sich mit den sozialen Systemen in unterschiedlichen Kontexten und auf verschiedenen Systemebenen.

Es besteht die Möglichkeit Kontexte von Organisationen oder Unternehmen und deren Prozesse zu betrachten oder Personen in ihren verschiedenen Rollen und Umfeldern.

Im Fokus der Betrachtung liegen vor allem die Beziehungen zwischen den Systemen und Subsystemen, wie auch die Veränderungen des Systemzustands und dem Verhältnis der Bestandteile des Systems untereinander.

In der ganzheitlichen Betrachtung des systemischen Coachings wird vor allem das System und dessen Subsysteme betrachtet.

¹ Inkonstellation 2018, S. 7

² Vgl. Prof. Dr. Eberhard Feess, <https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/system-50117>, abgerufen am 18.02.2019

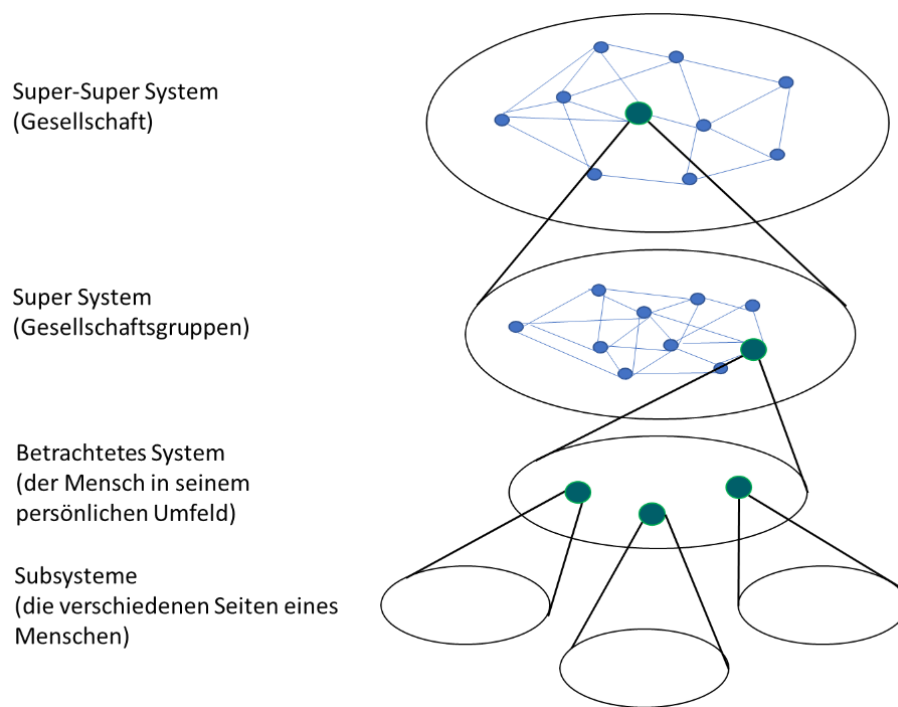


Abbildung 1: Systemebenen eines Menschen³

Die Grafik der Abbildung 1: Systemebenen eines Menschen zeigt, wie sich der Mensch in das im Coaching betrachtete System in der Gesellschaft als Super-Super System eingliedert. Die Abbildung macht auch deutlich, dass sich Änderungen in der Gesellschaft auf die Person im betrachteten System auswirken können und ebenso Änderungen eines Systems Auswirkungen auf die Super-Super-Systeme haben.

Übertragen auf den Coaching-Prozess heißt das, dass der Coach gemeinsam mit dem Coachee versucht, die Gesamtzusammenhänge im System zu verstehen und das gesamte System mit seinen Wechselwirkungen zu betrachten. Dabei arbeiten Coach und Coachee gemeinsam an der Lösung, im und am System und an dessen Kontexten (Abbildung 2: Systemische Arbeit eines Coaches). Wie Abbildung 2 zeigt, befindet sich ein Coachee häufig in mehreren Systemen. Diese Systeme können erst mal alleine stehen. Doch haben Änderungen in einem System häufig Auswirkungen auf ein anderes.

Beispiel: System Familie und System Unternehmen, in dem der Coachee arbeitet. Beide Systeme haben erst einmal nichts miteinander zu tun. Die Gemeinsamkeit ist der Coachee in diesen Systemen. Wenn sich also der Coachee entscheidet im System Unternehmen etwas zu ändern, hat es Auswirkungen auf das System Unternehmen. Durch den neuen Kontext, in dem sich der Coachee nun befindet kann es sein, dass die Änderung im System Unternehmen auch über den Kontext Auswirkungen im System Familie hat. Zum Beispiel durch einen anderen Arbeitsort, andere Arbeitszeiten etc... .

³ Inkonstellation 2018, S. 8

Diese Zusammenhänge versucht ein Systemischer Coach zu verstehen, bewusst zu machen und in der Arbeit zu berücksichtigen.

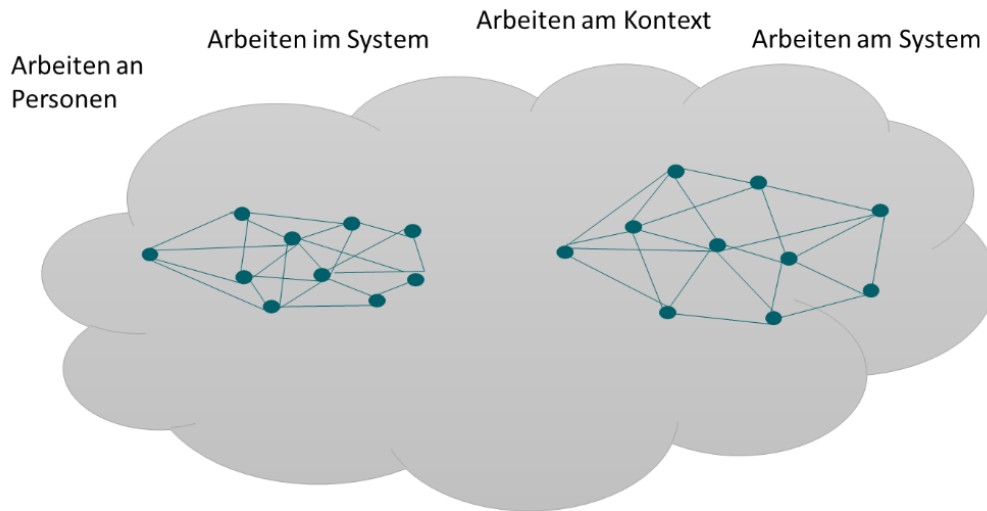


Abbildung 2: Systemische Arbeit eines Coaches⁴

Diese Arbeitsweise wird auch im Pferdegestützten Coaching aufgegriffen.

4 Pferdegestütztes Coaching als Methode des Systemischen Coachings

4.1 Grundlagen des Pferdegestützten Coachings

4.1.1 Was ist Pferdegestütztes Coaching?

Pferdegestütztes Coaching ist eine Methode, bei der Pferde im Coaching-Prozess eingesetzt werden. Dabei handelt es sich um einen geleiteten Prozess der Selbstreflektion auf Grundlage der Erfahrungen und der Erlebnisse während der Arbeit mit dem Pferd vom Boden aus. Das heißt, der Coachee arbeitet mit dem Pferd vom Boden aus, führt es, streichelt es, beobachtet es und erfüllt Aufgaben. Geritten wird nicht.

4.1.2 Funktionsweise des Pferdegestütztes Coaching

Die Selbstreflektion entsteht durch die Kommunikation und Interaktion mit dem Pferd über die nonverbale Kommunikation und dessen Reaktion.

Während der Arbeit mit dem Pferd gibt das Pferd zu jeder Zeit ein direktes, ehrliches und wertneutrales Feedback als Reaktion auf die Aktion des Coachees wieder.

Dadurch werden unbewusste Verhaltensmuster sichtbar und unterstützen die Reflektion des Coachees.

⁴ I.A.a. Inkonstellation 2018, S. 10

4.1.3 Nutzung natürlicher Verhaltensweisen von Pferden für das Coaching

Für das Pferdegestützte Coaching werden die natürlichen Verhaltensweisen von Pferden genutzt. Also auch soziale Systeme.

Pferde leben in einem Herdenverband und kommunizieren nonverbal. Da Pferde Fluchttiere sind, sind sie sehr wachsam und nehmen Veränderungen in ihrer Umgebung sehr schnell wahr. Sie können gut beobachten und kommunizieren ständig miteinander. Daher reagieren sie auch auf kleinste Veränderungen in ihrem Umfeld; ggf. mit Flucht oder Angriff.

Es ist nachgewiesen, dass Pferde über Spiegelneuronen Emotionen empfangen und auf diese reagieren.⁵ Pferde verfügen „über ein vielschichtiges Kommunikationssystem, das nicht nur über sichtbare Gesten wie z. B. Mimik oder Körperhaltung funktioniert, sondern auch feinste Signale wie Muskelkontraktionen oder die Intensität der Atmung umfasst. Pferde haben die Fähigkeit, aus großer Entfernung und sehr schnell ein Urteil fällen zu können, ob dort drüben ein Freund oder ein Feind steht.“⁶



Abbildung 3: Offensichtliche und feine Kommunikation in einer Pferdeherde

Und genau so sensibel, wie Pferde sich gegenseitig und ihr Umfeld in der Natur beobachten, nehmen sie auch uns Menschen wahr. Diese Eigenschaften werden für das Coaching genutzt. Denn Pferde spiegeln nicht nur die offensichtlichen Verhaltensweisen, sondern auch die unbewussten Verhaltensweisen durch Änderungen unserer Gedanken.

⁵ S. Heidi Zöller, 2006, S.75

⁶ Vgl. Anna Castronovo, 2018, S.51

4.2 Pferdegestütztes Coaching in der systemischen Arbeit

In Absatz 4.2 geht es um das systemische Arbeiten im Pferdegestützten Coaching.

4.2.1 Vergleich des Coaching-Prozesses im Systemischen Coaching und im Pferdegestützten Coaching

Um ein Verständnis dafür zu schaffen, wo ein Pferdegestütztes Coaching im Coaching-Prozess ansetzt, wird der Prozess des Pferdegestützten Coachings und der Prozess des Systemischen Coachings gegenübergestellt (Abbildung 4: Gegenüberstellung des Coaching-Prozesses im Systemischen und Pferdegestützten Coaching).

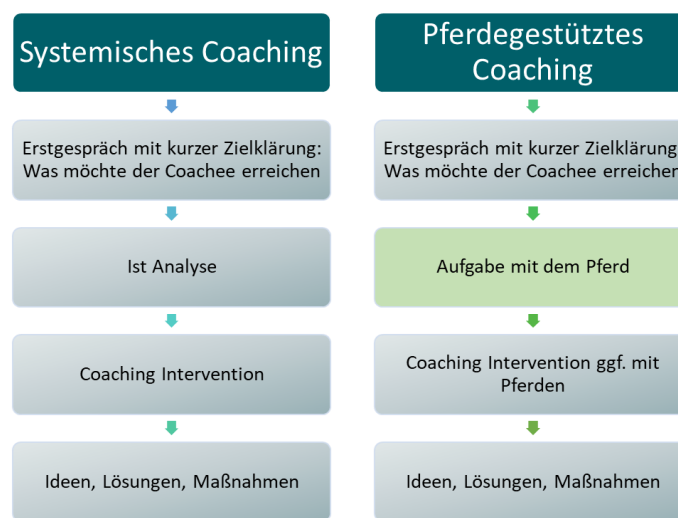


Abbildung 4: Gegenüberstellung des Coaching-Prozesses im Systemischen und Pferdegestützten Coaching⁷

4.2.1.1 Ablauf Systemisches Coaching

Nach dem gemeinsamen Erstgespräch mit der Beantwortung der Fragestellung, warum der Coachee zum Coaching kommt und was er mit dem Coaching erreichen möchte, findet im systemischen Coaching-Prozess die Ist-Analyse statt, bevor die Coaching Interventionen durchgeführt werden und es am Ende zum Abschluss des Coaching Prozesses kommt.

Die Ist-Analyse kann in einem systemischen Coaching-Prozess je nach Coachee recht lange dauern, gerade dann, wenn es dem Coachee schwer fällt sich zu öffnen oder die Themen zu erkennen.

⁷ i.A.a. horsesense, 2017

4.2.1.2 *Ablauf Pferdegestütztes Coaching*

Ein Prozess, in dem die Methode des Pferdegestützten Coaching eingesetzt wird, beginnt ebenfalls mit dem Erstgespräch und einer kurzen Zielklärung des Coachings.

Statt einer Ist-Analyse findet im Anschluss direkt die erste Einheit mit dem Pferd statt. Je nach Ziel erhalten die Coachees eine Aufgabe, die sie mit dem Pferd absolvieren sollen (Beispiel Absatz 4.2.4 Vorteile und Funktionsweise des Pferdegestützten Coaching)

Durch die Art und Weise, wie der Coachee diese Aufgabe löst und durch die Reaktion des Pferdes auf die Körpersprache und Gefühle und Gedanken des Coachees, kann die Ist-Analyse durch die Selbstreflektion abgeleitet werden.

Die Pferde halten dem Coachee während der Arbeit durch ihre Reaktionen einen Spiegel vor, sodass der Coachee seine Verhaltensmuster und Strukturen unmittelbar erkennen kann. Es wird direkt sichtbar, wann sich ein Gedanke, ein Gefühl, eine Blockade oder eine Unsicherheit beim Coachee auftut, weil das Pferd diese Änderungen wahrnimmt und in seinen Reaktionen widerspiegelt. Der Coachee reflektiert sein Verhalten und seine Beobachtungen mit dem Coach. Der Pferdegestützte Coach ist ausgebildet das Pferd und die Situationen zwischen Coachee und Pferd gezielt zu beobachten und gezielte Reflektionsfragen dem Coachee zu stellen.

Die Ist-Analyse mit dem Pferd ist durch die gespiegelten Verhaltensweisen des Pferdes sehr effektiv und erleichtert die Reflektion für den Coachee.

Im Anschluss der Reflektion sind die Themen des Coachees sichtbar geworden und können in weiteren Coaching Interventionen aufgegriffen werden. Dazu werden Interventionen mit oder ohne Pferd durchgeführt, je nachdem, welche Methoden und Maßnahmen zur Zielerreichung passen.

4.2.2 *Integration eines Pferdegestützten Coachings in den Ablauf eines Systemisches Coaching*

Ein Pferdegestütztes Coaching ist damit keine alleinstehende Methode, sondern kann in den systemischen Coaching-Prozess integriert werden (Abbildung 5: Pferdegestütztes Coaching als Teil des systemischen Coaching-Prozesses)

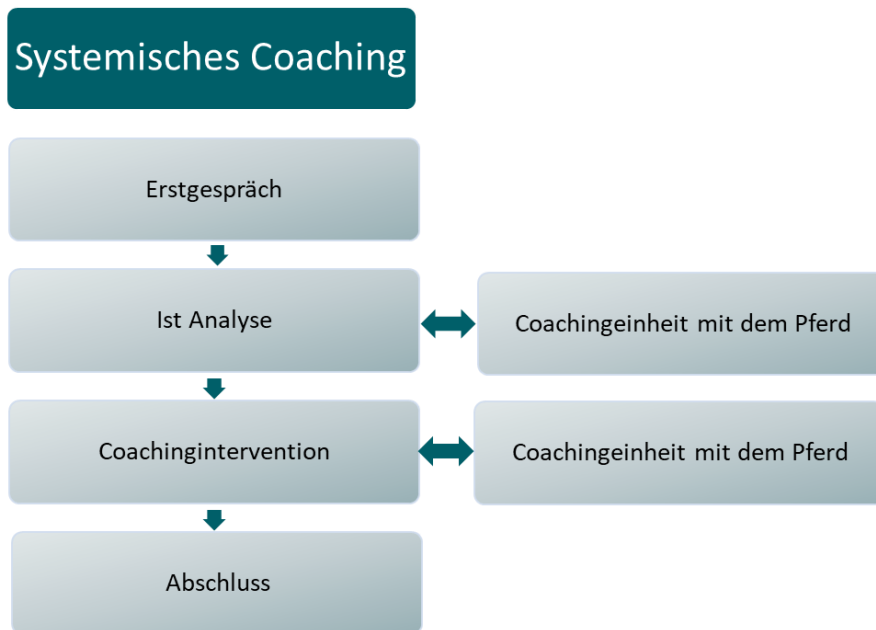


Abbildung 5: Pferdegestütztes Coaching als Teil des systemischen Coaching-Prozesses

Statt einer Ist-Analyse oder einer Coachingintervention kann eine Coachingeinheit mit dem Pferd genutzt werden. Je nachdem, welche Methode für die Zielerreichung zielführend ist.

4.2.3 Vorteile und Funktionsweise des Pferdegestützten Coaching

Der Vorteil des Pferdegestützten Coaching ist, dass der Coachee durch die Arbeit mit den Pferden ein direktes Erlebnis hat und die Erkenntnisse und Ergebnisse nachhaltig sind. Das Erlebnis entsteht durch den Gebrauch der verschiedenen Sinne in Kombination: das Riechen des Pferdes, das Spüren des Fells, das Sehen der Reaktionen, das Hören der Stallgeräusche und das Empfinden von Emotionen.

Bei der Arbeit mit den Pferden tritt der Coachee aus seiner Komfortzone heraus und greift auf seine unbewussten und natürlichen Verhaltensweisen zurück. Das sind auch die Verhaltensweisen, die der Coachee in Stresssituationen nutzt und die immer dann angewandt werden, wenn er unbewusst handelt, also nicht versucht, sein Verhalten zu steuern.

Das Pferd nimmt diese Verhaltensweisen wahr und reagiert darauf. Über diese Reaktionen erfährt der Coachee wie sein Verhalten auf das Pferd gewirkt hat und kann sein Verhalten direkt ändern. Auf die Änderungen der Verhaltensweisen wird auch das Pferd sein Verhalten ändern.

4.2.4 Beispiel eines Pferdegestützten Coachings

Damit die Arbeit mit dem Pferd etwas greifbarer wird, anbei ein Beispiel anhand eines Coaching-Falls. Der Name des Coachees wurde geändert.

Anna Lena kam zum Pferdegestützten Coaching und sagte, in stressigen Situationen sei sie immer sehr angespannt und hätte schlechte Laune – und zeige diese auch anderen gegenüber. Das wolle sie ändern und in stressigen Situationen gelassener bleiben.

Also erhielt sie die Aufgabe innerhalb von drei Minuten einen kleinen Parcours (eine Hindernisfolge) aufzubauen und diesen Parcours mit dem Pferd zu meistern.

Anna Lena lief zügig, fast hektisch los, baute einen Parcours auf (der für die 3 Minuten viel zu lang war) und lief hektisch mit dem Halsring frontal auf das Pferd zu (Abbildung 6: Anna Lena geht frontal auf das Pferd zu). Das Pferd erschrak und lief davon. Nun dauerte es eine Weile, bis Anna Lena das Pferd zu fassen bekam. Das gelang ihr erst, als sie die Zeit vergaß (das sagte sie im Anschluss bei der Reflektion) und entspannt auf das Pferd zuging. Dann gelang ihr auch der Parcours.



Abbildung 6: Anna Lena geht frontal auf das Pferd zu

Bei der Reflektion und auf Nachfrage, ob sie eine Parallele zu ihrem Alltag ziehen konnte reflektierte Anna Lena, dass es genau so gelaufen sei wie in vielen stressigen Situationen.

Der Zeitplan würde nicht stimmen – sie wolle zu viel in zu kurzer Zeit und statt in Ruhe zu überlegen, wie sie vorgehen will, rennt sie erst einmal los. Auch vergraulte sie ihre Freunde in stressigen Situationen, die auch erst wiederkämen, wenn sie wieder ruhiger sei.

Sie kam zu dem Entschluss, dass sie versuchen würde besser zu planen und sich selbst nicht zu sehr unter Druck zu setzen.

Bei einem Gespräch 6 Wochen nach dem Coaching sagte Anna Lena, dass sie nun immer das Pferd vor sich sähe, wenn sie mal wieder losrennen will. Seither konnte sie auch ihre Zeitplanung besser strukturieren.

5 Fazit

Pferdegestütztes Coaching ist eine Methode, die mit dem systemischen Ansatz arbeitet, da ebenso wie beim Systemische Coaching das System und dessen Wechselwirkungen im System des Coachees betrachtet wird.

Im Gegensatz zum rein systemischen Coaching wird als „Hilfsmittel“ das Pferd als Co-Trainer eingesetzt – also ein weiteres Element im sozialen System. Mit Hilfe des zusätzlichen Elements gelingt es, dass der Coaching-Prozess sehr effektiv und nachhaltig ist, da der Coachee durch das Erleben ein anderes Begreifen in der Selbstreflektion hat.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Systemebenen eines Menschen	4
Abbildung 2: Systemische Arbeit eines Coaches	5
Abbildung 3: Offensichtliche und feine Kommunikation in einer Pferdeherde	6
Abbildung 4: Gegenüberstellung des Coaching-Prozesses im Systemischen und Pferdegestützten Coaching	7
Abbildung 5: Pferdegestütztes Coaching als Teil des systemischen Coaching-Prozesses	9
Abbildung 6: Anna Lena geht frontal auf das Pferd zu	10

Literaturverzeichnis

Anna Castronovo, 2018, PferdeSport International 1-2.2018, Spieglein, Spieglein: Wie Nervenzellen das Verhalten des Pferdes beeinflussen; http://anna-castronovo.de/PSI_Spiegelneuronen.pdf

Prof. Dr. Eberhard Feess, <https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/system-50117>, abgerufen am 18.02.2019

Horsesense 2017, Ausbildungsunterlagen zum Pferdegestützten Coach

Inkonstellation 2018, Ausbildungsunterlagen

Heidi Zöller, 2006, S.75; Das Pferd als Spiegel innerpsychischer Zustände: Chancen menschlicher Entwicklung, <https://www.mediation-steyerberg.de/infomaterialien/das-pferd-als-spiegel-innerpsychischer-zust%C3%A4nde/>, abgerufen am 18.02.2019

© Copyright 2019 – Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieser Arbeit, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Claudia Grajek. Bitte fragen Sie mich, falls Sie Inhalte dieser Ausarbeitung verwenden möchten.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG).

Angaben zum Autor

Claudia Grajek

Bahnhofstr. 28

64653 Lorsch

Mobile: +49 (0) 172 637 3336

E-Mail: kontakt@grajek-coaching.de

Web: <https://www.grajek-coaching.de>



Grajek Coaching bietet Pferdegestütztes Coaching für Personen und Teams, die ihre Kommunikation verbessern wollen. Ihr Schwerpunkt liegt in der nonverbalen Kommunikation und die Auswirkung des Mindsets auf diese.