stellefant.ch
DER STELLENMARKT FÜR DIE NORDWESTSCHWEIZ.

Empowerment mit einer Pferdestärke

Mit pferdegestütztem Coaching aus der Burnout-Falle

CHRISTINE ODETTE MEIER*

Pferde sind sehr feinfühlig und geben ehrliches Feedback, losgelöst von unseren menschlichen Urteilen und Vorurteilen. In Zusammenarbeit mit einem Coach können sie die Selbstheilungskräfte mobilisieren und beschleunigen.

André Flammer, Personalleiter der Helvetia, ist besorgt. Nach längerer krankheitsbedingter Abwesenheit ist Alain F. (Name geändert) am Arbeitsplatz zurück. Doch sein Gesundheitszustand hat sich kaum verbessert. Schon nach kurzer Zeit ermüdet der 43-jährige Mann, leidet an depressiver Verstimmung und hält den beruflichen Belastungen nicht mehr stand. Nach mehreren Gesprächen mit dem Mitarbeiter empfiehlt ihm der Personalleiter ein pferdegestütztes Coaching, um diese Lebenskrise zu überwinden.

Empowerment mit einem Tier? Ja, denn ein Pferd ist nicht nur eine kraftvolle, majestätische Erscheinung, es ist auch eine sensible Persönlichkeit, die Gemütszustand und Verhaltensmuster im Menschen erkennt und darauf reagiert, ohne dabei verletzend zu wirken. Der Vierbeiner spürt instinktiv, was dem Menschen fehlt und gibt ihm auf seine Weise Rückmeldung: Denn Pferde messen uns nicht an dem, was wir wissen oder geleistet haben, sondern nehmen unser gegenwärtiges Verhalten wahr.



Pferde. Sie sind dem Menschen zugewandt und mobilisieren Kräfte. Foto Ursi Beekman

SELBSTVERANTWORTUNG. Wie der erwähnte Mitarbeiter leiden heute viele Menschen an diesen Zuständen der inneren Leere, der seelischen, körperlichen Verausgabung und der Hoffnungslosigkeit – dem Burnout-Syndrom. Neben Energielosigkeit, emotionaler Erschöpfung und innerer Distanziertheit zur Arbeit machen sich auch verschiedene körperliche Anzeichen bemerkbar. Ein wichtiges Symptom dieser Erkrankung ist, dass sich die Betroffenen nicht mehr selbst helfen können und externe Unterstützung benötigen. Beim pferdegestützten Coaching setzt der Coach das Empowerment ein – einen Prozess der Selbstermächtigung. Er hilft dem Coachee – Alain F. –, einen Zustand der Selbstverantwortung und Selbstbestimmung zu erreichen sowie Gestaltungsspielräume und eigene Ressourcen wahrzunehmen und zu nutzen. Mit unterschiedlichen Methoden und Techniken begleitet der professionelle Coach den Coachee und unterstützt ihn dabei, seine Lebensfreude und Energie, sein Selbstwertgefühl und seine Entscheidungs- und Arbeitsfähigkeit zurückzugewinnen. Dabei werden die Stresssymptome, Denk- und Handlungsmuster sowie das Selbstbild des Betroffenen ganzheitlich betrachtet.

Das Pferd als eigentlicher Co-Trainer hilft, die Sinne zu wecken und internalisierte Verhaltensmuster aufzudecken. Pferdegestütztes Coaching ist keine Reittherapie auf dem Pferd, sondern ein Arbeiten unter Einbezug des Pferdes. Coach, Coachee und Pferd begeben sich in die Natur, um Abstand zu gewinnen und mit bestimmten Übungen (Halten und Führen des Pferdes, Motivationsarbeit, Setzen von Grenzen etc.) Neues zu erproben. Dabei reagiert das Pferd instinktiv auf Verhalten und Gemütszustand des Coachee. Der Vierbeiner spürt Angst und Trauer genauso wie Gelassenheit und Freude; vieles spielt sich auf der emotionalen Ebene ab, was die Aufnahme- und Lernbereitschaft des Coachee unterstützt.

ERHALT DER ARBEITSFÄHIGKEIT. Wichtig für den nachhaltigen Erfolg des Coachings ist die Kooperation von Personalleiter, Vorgesetztem, Coach und Coachee. Innerhalb dieses Verbandes werden klare Ziele formuliert, Arbeitsprozesse überdacht und in Etappen überprüft. Allenfalls werden auch weitere Spezialisten (Ärzte) beigezogen. Während des One-on-one-Coachings hatte Alain F. diverse Schlüsselerlebnisse und bekam sein Leben wieder in den Griff. Die Arbeitsfähigkeit bei Helvetia blieb während des ganzen Coaching-Prozesses mit einem Teilpensum erhalten, was die vollumfängliche Reintegration in den Arbeitsprozess förderte.

Rückblickend fasst Alain F. seine Erfahrungen wie folgt zusammen: «Weg vom Alltag, in unbeschwerter Umgebung und ohne Zeitdruck, lernte ich, die Welt durch neue Augen zu sehen, meine eigenen Kraftquellen zu reaktivieren und mich an kleinen Dingen zu erfreuen. Die Stunden, die wir zu dritt im Wald verbrachten und arbeiteten, waren einmalig. Unvergesslich sind die Momente, als der Wallach mit seinem feinen Gespür mich aus meinen Tiefs holte, indem er mich stupste und vorwärtsstiess, wenn er merkte, dass ich kein Weiterkommen sah. Momente, in denen meine Coachfrau mich ‹auffing›, mir den Rücken stärkte und die Suche nach neuen individuellen Lösungen weiterging.»

*Christine Odette Meier, eidg. dipl. PR-Beraterin und Coach, Basel.

> www.im-dialog.ch

IMPRESSUM

Stellefant – eine Beilage der Basler Zeitung, Neuen Fricktaler Zeitung, Volksstimme Sissach, Die Oberbadische, Markgräfler und der Weiler Zeitung
Verantwortlich:
Chefredaktor Basler Zeitung. Matthias Geering
Leiter Werbemarkt. Harry Zaugg
Anzeigenleiterin. Alexandra Heiniger

Verlag. Hochbergerstrasse 15, 4002 Basel
Tel. 061 639 11 11, Fax 061 631 19 59, verlag@baz.ch

Inserate Basel: Basler Zeitung Medien Werbe AG
Hochbergerstrasse 15, 4002 Basel
Telefon 061 639 10 50
Telefax 061 639 10 20
stellefant@baz.ch

Inserate Liestal: Basler Zeitung Medien Werbe AG
Kasernenstrasse 16/Postfach,
4410 Liestal
Telefon 061 927 13 45
Telefax 061 921 28 48
stellefant@baz.ch

Annoncenpreis. Fr. 4.84 s/w oder farbig, exkl. MwSt.
Inserateschluss: Mittwoch, 10 Uhr