

## **Was wir von Pferden lernen können....**

Pferde sind Meister im Lesen der Körpersprache. Sie nehmen kleinste Nuancen der Körpersprache wahr und reagieren unmittelbar. Ohne diese ausgeprägte Wahrnehmungsfähigkeit würden die Kommunikationswege innerhalb der Herden viel zu lange dauern und wären die Pferde wahrscheinlich schon lange ausgestorben.

Da Pferde es gewohnt sind, auf die Körpersprache zu achten, übertragen sie diese Kommunikationsform auf den Umgang mit uns Menschen. Sie nehmen uns genauso intensiv wahr wie jedes Pferd in ihrer Herde. In ihrem unmittelbaren eindeutigen Feedback fungieren sie als Medium, als Spiegel und geben uns eine klare Rückmeldung zu unserem Verhalten und unserer inneren Haltung, darauf, ob wir uns klar ausdrücken oder ambivalent kommunizieren. Mit Hilfe der sensiblen Wahrnehmungsfähigkeit der Pferde lernen wir viel über uns und andere.

Im Rahmen des Dialoges zwischen Mensch und Pferd geht es darum, das Vertrauen des Pferdes zu gewinnen, eine positive natürliche Präsenz zu entwickeln und einzusetzen, das eigene Selbstvertrauen zu stärken, das persönliche Kommunikationsverhalten zu reflektieren und abhängig von der jeweiligen Situation, Ihrer und der Pferde-Persönlichkeit, den passenden Kommunikationsstil herauszufinden.

## **Authentisch und klar kommunizieren**

In der alltäglichen Kommunikation trägt die Körpersprache zu 92 % dazu bei, wie eine Botschaft verstanden wird. Die Fähigkeit, klare authentische Botschaften zu senden beeinflusst den Verlauf von Kommunikation entscheidend.

Die Botschaften der Körpersprache richten sich dabei in ihrer reflexiven Funktion nicht nur an andere an der Kommunikation beteiligte Personen, sondern mit der ihr innewohnenden Kraft auch auf die eigene Person. Eine devote Körperhaltung, ein selbstbewusstes Lachen, ein aufrechter Gang gibt nicht nur Auskunft über die Persönlichkeit und deren Position, sondern wirkt auch auf das Selbst zurück. Die Körpersprache entfaltet so eine besondere Wirkung.

Im Rahmen der frühkindlichen Erziehung erlernen wir den Einsatz von Körperstrategien. Diese spielen eine entscheidende Rolle für den Erfolg von Kommunikation. Harmlose Gesten entpuppen sich dabei oft als Machtmittel hierarchischer Beziehungen. Wer sich wem wie nähert, wem weicht, wen zuerst berührt und wie viel Raum einnimmt, sagt viel über die Person selbst, ihr Verhältnis zu sich selbst und anderen aus.

Das pferdegestützte Kommunikationstraining bietet die Möglichkeit, persönliche Stärken zu entwickeln, Hindernisse zu überwinden und das Selbstbewusstsein mittels kommunikativer Methoden und Körperstrategien zu stärken.

## **Inhalte**

- Grundlagen der Kommunikation
- Reflexion des kommunikativen Verhaltens
- Wechselwirkung: Gefühl & Körper
- Persönliche Wirksamkeit
- Präsenz und Durchsetzungskraft
- Grenzen setzen
- Hindernisse überwinden
- Einsatz von Körperstrategien

## **Ziele**

- Schärfung der Wahrnehmung
- Kongruent und klar kommunizieren
- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und berücksichtigen
- Vertrauen aufbauen
- Respekt verschaffen und Grenzen setzen
- Ziele definieren, verfolgen und durchsetzen

## **Zielgruppe**

Frauen, die ihre Kommunikation verbessern und ihr Durchsetzungsvermögen stärken wollen

## **Methodisches:**

Das Training findet in eng miteinander verzahnten modularen Einheiten auf dem Reitplatz, der Reithalle und im Seminarraum statt. Praktische Übungen mit Pferd und reflexive inhaltliche Trainingselemente wechseln einander ab.

Es sind keinerlei Erfahrungen mit Pferd erforderlich. Bitte bringen Sie wettergemäße Kleidung mit.

## Fragen, die Sie beschäftigen?

- Was bedeutet „Authentizität“ in der Kommunikation?
- Wie kann ich achtsamer mit mir und anderen umgehen?
- Was brauche ich, um klare und eindeutige Signale zu setzen?
- Welche Ansprüche habe ich an mich als Person?
- Wie wirke ich auf andere?
- Was benötige ich, um mir zu vertrauen und meine Belange angemessen zu vertreten?
- Welche häufig auftretende Kommunikations- und Konfliktmuster schränken mich ein?
- Wie gehe ich mit meinen eigenen Widersprüchen um?
- Wie komme ich in meine Kraft und wie lasse ich sie mir nehmen?
- Wie kann ich in schwierigen Situationen meine Ziele im Auge behalten und durchsetzen?

## Wir über uns



### Trainerin & Co-Trainer

#### Telse S. Grohs

Organisationsberaterin, Coach, Trainerin (IHK)  
NLP-Practitioner, -Master (DVNLP)  
ROMPC®-Coach/-Beraterin  
FREE THE LIMBIC® Business Consultant  
Soziologin, Verlags-/Industriekaufrau  
&

#### Court, Remus und Hannes

### Informationen unter:

grohs consulting – Beratung Coaching - Training  
Ansprechpartnerin: Telse S. Grohs  
fon / fax: 04 31 - 67 94 321 / 67 94 385  
e-mail: [contact@gn-tc.com](mailto:contact@gn-tc.com)  
[www.gn-tc.com](http://www.gn-tc.com)

### Seminartermin

Fr. 7. Sept. 2018, 9-17 Uhr

### Seminarort:

Horsewing Training Groß Vollstedt



**Authentisch kommunizieren  
pferdegestütztes  
Kommunikationstraining  
für Frauen**

