

Daniela Landgraf • Verena Neuse

75 Coachingkarten

Übungen für tiergestütztes Training und Coaching

Mit
16-seitigem
Booklet



BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Bildkartenset ist erhältlich als:
GTIN 4019172300371 Print
ISBN 978-3-407-36937-6 (PDF)

1. Auflage 2023

© 2023 Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Julia Zubcic
Umschlaggestaltung: Jenny Pötzsch
Umschlagfotos: © Verena Neuse
Satz und Herstellung: Michael Matl
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhaltsverzeichnis

Von und mit Tieren lernen	2
Mensch, Tier, Natur	2
Warum überhaupt tiergestützt arbeiten?	3
Wichtig: Es geht nicht um die Tiere	4
Welche Tiere eignen sich für den Einsatz?	4
Rolle der Tiere	5
Welches Tier für welches Thema?	6
Ausstattung der Tiere	8
Wie Sie das Kartenset nutzen können	9
Hinweis zu den Bildern	10
Struktur der Übungen	10
Arten von Übungen	11
Weiterführende Literatur	15
Autorinnen und Fotograf:innen	16

Von und mit Tieren lernen

»Tiere erreichen Stellen,
da kommt man als Mensch gar nicht hin«
(Verena Neuse)

Mensch, Tier, Natur

Die heutige Welt ist online, ständig und in allen Bereichen. Ein Großteil des Lebens findet mittlerweile digital statt, sowohl beruflich als auch privat. Der Informationsüberfluss und die ständige Erreichbarkeit machen es vielen Menschen immer schwerer, einmal wirklich runterzukommen und im wahrsten Sinne des Wortes abzuschalten.

Dabei brauchen Körper und Seele eine regelmäßige Auszeit sowie eine langfristige Balance von Anspannung und Entspannung, um nicht dauerhaft krank zu werden. Und auch das Gehirn kann die zahlreichen eingehenden Reize nur im Ruhezustand verarbeiten, sonst ist kein Lernen möglich und damit auch keine Veränderung.

Ein weiteres Problem des modernen Menschen ist die Entfremdung von der Natur. Bereits im Jahr 2005 prägte Autor Richard Louv dafür den Begriff des *Natur-Defizit-Syndroms*. Er betont die Relevanz von Naturerfahrungen für die körperliche, geistige und seelische Gesundheit des Menschen und

reicht sich damit in die Riege namhafter Denker wie Humboldt oder Rousseau ein.

Diese Gedanken werden im therapeutischen und mittlerweile auch im pädagogischen Bereich schon länger erfolgreich umgesetzt, es gibt Natur-, Umwelt- und auch tiergestützte Pädagogik. In der Erwachsenenbildung und der Personalentwicklung fanden erst vor etwa 20 Jahren die ersten tiergestützten Angebote Einzug – und wurden damals noch von vielen belächelt.

Mittlerweile ist die »Methode Tier« nicht nur weithin bekannt, sondern auch anerkannt. Das Angebot an tiergestützten Maßnahmen im Training und Coaching nimmt ständig zu – und treibt manchmal seltsame Blüten. Die beiden Autorinnen haben sich daher sowohl in ihrem *Praxisbuch für tiergestütztes Training und Coaching* (2021) als auch mit diesem Kartenset vorgenommen, anwendbare, umsetzbare und vor allem in den Alltag der Teilnehmer:innen übertragbare Übungen zusammen zu stellen.

Da das pferdegestützte Training nach wie vor den größten Teil der Angebote am Markt ausmacht, ist diesen Tieren etwa ein Drittel der Karten gewidmet. Außerdem kommen Hunde, Esel, Lamas, Ziegen, Greifvögel, Wölfe, Katzen und sogar Hühner »zu Wort«. Viele der vorgestellten Übungen lassen

sich auch mit anderen Tieren durchführen, ebenso sind die beschriebenen Auswertungsfragen oft universell einsetzbar. Es lohnt sich also, einen Blick in alle Karten zu werfen, auch wenn Sie vielleicht nie selbst einen Greifvogel auf der Hand halten werden oder gegen Katzenhaare allergisch sind. Lassen Sie sich inspirieren und werden Sie kreativ!

Hinweis: Genauso wie die Ziege, das Huhn, der Esel jeweils für beide Geschlechter stehen, so gilt das auch in unseren Texten, wenn dort der Coachee oder die Teilnehmerin steht – es sind immer alle angesprochen, egal ob männlich, weiblich oder divers. Deshalb haben wir auf den Karten abwechselnd die weibliche und die männliche Schreibweise gewählt. Uns war der Lesefluss wichtig und wir wollten die begrenzte Zeichenanzahl auf den Karten lieber für Inhalte verwenden. Im Booklet verwenden wir außerhalb von Beispielen den Gender-Doppelpunkt. Indem wir eine diskriminierungssensible Sprache verwenden, sollen möglichst alle Menschen sprachlich sichtbar sein und angesprochen werden.

Warum überhaupt tiergestützt arbeiten?

Tiere leben im Hier und Jetzt und müssen jede Situation in Sekundenbruchteilen auf ihre Bedeutung und ihr mögliches Gefahrenpotenzial hin beurteilen können, egal ob als Raub- oder als Fluchttier. Dafür greifen sie auch nach teil-

weise jahrtausendelanger Domestikation auf ihr natürliches Erfahrungswissen zurück und reagieren unmittelbar und instinktiv. Eine Bewertung ihrer Reaktion im Sinne von Wirkung oder Erwünschtheit findet dabei nicht statt.

Ebenso bewertungsfrei reagieren Tiere auch auf das menschliche Verhalten im Training oder Coaching. Sie haben keinerlei Vorurteile oder Projektionen in Bezug auf ihr zweibeiniges Gegenüber, sondern reagieren ausschließlich auf der Verhaltensebene. Sie sind immer ehrlich und werden nie persönlich. Somit ist das tierische Feedback deutlich leichter anzunehmen als die Rückmeldung eines Kollegen, einer Mitarbeiterin oder auch eines Trainers.

Zusätzlich zeigt ein Tier sehr deutlich, wie es den Kontakt und die Beziehung im jeweiligen Moment wahrnimmt und ob das gezeigte Verhalten mit der inneren Haltung des Menschen übereinstimmt oder nicht. Es spürt die Person hinter all ihren Rollen und Fassaden – und zwar auch dann, wenn diese sich selbst nicht mehr spürt. Durch dieses Feedback können die Teilnehmer:innen lernen, sich und andere (wieder) als das wahr- und anzunehmen, was alle Menschen sind: fühlende Wesen, mit Stärken und Schwächen, mit Ängsten und Bedürfnissen. Diese Erfahrung kann den Umgang mit sich selbst und anderen sowohl im Privaten als auch im Berufsleben grundlegend verändern – und zwar nachhaltig zum Besseren. Besonders wirkungsvoll ist dabei auch der Lernweg, der weniger rational als vielmehr emotional und damit ausgesprochen gehirnfreundlich ist.

Das wussten Sie alles schon, weil Sie bereits tiergestützt arbeiten und die Wirksamkeit erleben durften? Oder denken Sie gerade »Das möchte ich meinen Kund:innen auch ermöglichen!«?

In beiden Fällen ist dieses Kartenset genau das Richtige für Sie: Wenn Sie bereits tiergestützte:r Trainer:in oder Coach:in sind, dann finden Sie hier viele Anregungen für praktische Übungen, die Sie derart aufbereitet und zusammengestellt vielleicht noch nicht kennen. Wenn Sie als Trainer:in oder Coach:in arbeiten und zukünftig (Ihre) Tiere dabei einsetzen möchten, bekommen Sie mit diesem Kartenset einen umfassenden Einblick in Themenbereiche und Einsatzmöglichkeiten verschiedener Tierarten. Vielleicht arbeiten Sie auch bereits mit einer Tierart zusammen und sind auf der Suche nach Input zum Einsatz anderer Tierarten – auch dann werden Sie in diesem Kartenset fündig.

Wichtig: Es geht nicht um die Tiere

Die Teilnehmenden lernen im Training und Coaching von und mit den eingesetzten Tieren, vor allem durch Beobachtung und Interaktion. Dabei geht aber nie um die Tiere selbst bzw. um den fachgerechten Umgang mit der jeweiligen Tierart. Denn was hilft es einer Führungskraft im Büro, wenn sie weiß, mit welcher Technik sie ein Pferd in Bewegung setzen kann? Wozu muss eine Mutter das Handzeichen für »Platz«

beim Hund kennen? Stattdessen steht immer der Transfer des Erlebten im Vordergrund: Wann ist der Coachee in einer ähnlichen Situation? Welche Denk- und Handlungsmuster kommen ihm bekannt vor? Wie kann er anders reagieren? Ein Thema, das im Umgang mit Tieren fast zwangsläufig auftaucht, ist außerdem die Übereinstimmung von innerer Haltung und äußerem Verhalten.

Die Tiere sind in diesem Prozess – bei aller Liebe und Wertschätzung gegenüber dem einzelnen Lebewesen – Methode und »Mittel zum Zweck«. Sie dienen zum Beispiel beim Beobachten als Projektionsfläche und Metapher, spiegeln im direkten Kontakt die eigene Einstellung und können beim Führen sowohl Trainingspartner als auch Lehrmeister sein.

Da nicht das Tier(-wissen), sondern der Mensch mit seinen Themen im Mittelpunkt steht, haben auch Reiter:innen, Hundebesitzer:innen oder andere Tierkenner keinen Vorteil bei den Übungen. Im Gegenteil: Manchmal versperrt das Vorwissen sogar zunächst den Blick auf neue Erfahrungen und erschwert den Perspektivwechsel von »Mein Hund macht das aber« zu »Warum will dieser Hund nicht mit mir arbeiten?«.

Welche Tiere eignen sich für den Einsatz?

Zunächst steht natürlich die Entscheidung an, mit welchen Tieren Sie überhaupt arbeiten möchten und können. Theore-

tisch können Sie alle Tierarten einsetzen, mit denen Sie sich gut auskennen und Erfahrung haben.

Haben Sie bereits Pferde oder Hunde? Wollen Sie sich Ziegen oder Esel anschaffen? Oder kennen Sie jemanden mit Lamas? Es müssen nicht unbedingt die eigenen Tiere sein, mit denen Sie arbeiten – auch wenn die Qualität der Zusammenarbeit natürlich mit zunehmender Vertrautheit wächst.

Wichtig ist, dass die Tiere menschenbezogen sind, wenn sie im Training oder Coaching mit den Teilnehmer:innen interagieren sollen. Sie sollten außerdem an den Umgang mit fremden und wechselnden Menschen gewöhnt sein. Nervenstärke und Gelassenheit sind ebenfalls gute Voraussetzungen. Wichtiger als eine bestimmte Ausbildung sind daher der Charakter des jeweiligen Tieres sowie eine möglichst naturnahe und artgerechte Haltung und eine wesensgerechte Auslastung.

Sinnvoll ist es außerdem, die Tiere möglichst wenig zu konditionieren, damit sie völlig frei reagieren können. Daher arbeiten wir bei unseren Veranstaltungen auch überwiegend ohne Leckerlis oder Futterlob.

Natürlich steht immer die Sicherheit aller Beteiligten im Vordergrund, sowohl physisch als auch psychisch. Dabei ist auch das subjektive Sicherheitsgefühl entscheidend – das gilt sowohl für die teilnehmenden Menschen als auch für die eingesetzten Tiere. Es kann beispielsweise sein, dass ein Esel wunderbar für eine Beobachtungsübung eingesetzt werden

kann, aber nicht für Führübungen geeignet ist. Ein Hund geht vielleicht motiviert an der Leine, wird aber nicht gerne angefasst. Lamas sind generell distanzierter als andere Führtiere, aber natürlich gibt es auch unter ihnen verschiedenste Charaktere, die es zu beachten und passend zu integrieren gilt. Nur wenn die Tiere freiwillig und gerne im Training oder Coaching mitarbeiten, können die Teilnehmer:innen davon profitieren.

Rolle der Tiere

Die meisten Anbieter:innen bezeichnen ihre tierischen Partner als Co-Trainer, häufig liest man aber auch – vor allem im pferdegestützten Bereich – von Tieren als Trainern. Beide Varianten stimmen, beide funktionieren, beide wirken. Allerdings hat diese Differenzierung Einfluss auf die Bedeutung der Tiere im Prozess und damit auch Auswirkung auf die Arbeit der Teilnehmenden mit den jeweiligen Tieren. Wo liegt nun der Unterschied?

Wir möchten für die kommenden Ausführungen folgende Definition treffen: Könnte der Coach oder die Trainerin auch alleine, also ohne tierische Unterstützung, mit den Coachees arbeiten und mit ihnen Ergebnisse erzielen, so sind die Tiere als Co-Trainer anzusehen, mit deren Hilfe Prozesse beschleunigt oder vertieft werden können. Steht dagegen die Arbeit mit den Tieren im Mittelpunkt und ent-

steht der Prozess erst aus der Interaktion der Teilnehmenden mit den Tieren, werden die Tiere als Trainer (bzw. Coaches) bezeichnet. Der menschliche Part initiiert in diesem Fall den Prozess und begleitet ihn, steuert ihn aber nicht bewusst.

Eine weitere Unterscheidung kann man wie folgt treffen: Die Tiere sind entweder »echte« (Co-)Trainer und (Co-)Coaches, die als Spiegel oder Vergrößerungsglas für Themen der Coachees dienen. Sie werden aktiv eingesetzt und zeigen durch ihr Verhalten die Themen, Verhaltensmuster und inneren Haltungen der Teilnehmenden auf. Oder sie dienen eher als »funktionale« Begleiter. Diese Tiere dienen entweder der Beobachtung, oder als Kraftgeber, oder als Tröster oder ähnliches.

Die Arbeit der Teilnehmenden mit den Tieren wird durch diese Unterscheidungen insofern beeinflusst, als ein mehr oder minder fester Rahmen bzw. ein unterschiedlich großer Freiraum in Bezug auf die konkreten Aufgabenstellungen bestehen kann. Generell kann man sagen: Je mehr Freiraum für die Mensch-Tier-Interaktion besteht, desto eher haben die Tiere die Rolle des Trainers oder Coaches. Je klarer der Ablauf der einzelnen Übungen definiert ist, desto eher sind die Tiere als Co-Trainer oder Co-Coaches im Einsatz. Meistens wird es in der Praxis zu einer Mischung aus beiden Varianten kommen, die sich an Thema, Übung und Prozess orientiert. Daher ist die Entscheidung für »Co- oder nicht Co-« auch vor allem eine Frage der eigenen Haltung.

Welches Tier für welches Thema?

Der »Klassiker« im tiergestützten Training und Coaching und der Schwerpunkt beider Autorinnen ist seit rund 20 Jahren die Arbeit mit *Pferden*. Diese wurden von Anfang an vor allem für Managerseminare und Führungskräfte Trainings eingesetzt, weil das Herdenverhalten und die Rollen der Leittiere perfekte Metaphern für Führungssituationen in Unternehmen bieten. Auch Teamentwicklungen, Kommunikationstrainings und Coachings zur Persönlichkeitsentwicklung lassen sich wunderbar mit Pferden durchführen.

Esel hingegen eignen sich vor allem für die Themen Führung und Veränderung, aber auch Resilienz. Sie leben genauso wie Pferde in der Herde, sind aber nicht so stark hierarchisch strukturiert – das macht sie zu perfekten Sparringspartnern für die Themen Augenhöhe, Veränderungen und Geduld.

Die gleichen Themen finden sich auch in der Arbeit mit *Greifvögeln* wieder, obwohl diese bis auf wenige Ausnahmen ausgeprägte Einzelgänger sind. Je nach Falkner:in, die oder den Sie für die Zusammenarbeit gewinnen können, besteht die Möglichkeit, die Vögel selbst zu handhaben – im besten Fall im Flug oder sogar im Freiflug. Hier findet sich das Thema »Haltung« so plakativ wieder, wie bei keiner anderen Tierart.

Genau wie Greifvögel sind *Lamas* und *Alpakas* von Natur aus eher Distanztiere und lassen sich meist nicht gerne anfassen. Natürlich eignen sie sich trotzdem für Führübungen,

aber auch Themen rund um Distanz und Nähe sind bei den Neuweltkamelen gut aufgehoben.

Gleiches gilt für *Ziegen*, die von Natur aus eher scheu sind und gerne in ihrem Tempo Kontakt aufnehmen. Eine Besonderheit ist hier der starke Gruppenzusammenhalt, den man gut für die Arbeit mit Teams und anderen Gruppen nutzen kann. Die meisten Teilnehmer:innen kennen Ziegen nur aus den Streichelgehegen von Tierparks und haben Vorurteile in Bezug auf Geruch und Verhalten. Auch das lässt sich wunderbar thematisieren.

Hunde sind davon das genaue Gegenteil und mögen üblicherweise die menschliche Nähe inklusive Körperkontakt. Außerdem haben die meisten Menschen zu Hunden einen Bezug und eine Meinung. Hunde sind prädestiniert für alle Übungen rund um die Themen Kommunikation, Motivation und Kooperation. Und sie haben einen großen Vorteil gegenüber den bisher genannten Tieren: mit Hunden ist man mobil. Die Teilnehmer:innen müssen nicht in den Stall kommen, sondern Sie können mit den Hunden auch zu ihnen fahren und beispielsweise im firmeneigenen Seminarraum arbeiten. Für so manches Unternehmen wirkt ein tiergestütztes Training dadurch weniger »abenteuerlich« und wird schneller gebucht. Zwar können Sie auch mit Greifvögeln mobil sein, doch brauchen Sie dafür zahlreiche Voraussetzungen und Genehmigungen für eine Arbeit vor Ort.

Mit *Hühnern* oder *Katzen* würden wir kein eigenes Seminar oder Coaching anbieten, da die Möglichkeiten zum konkre-

ten Einsatz bei ihnen begrenzt sind. Beide eignen sich jedoch als wertvolle Ergänzung, wenn sie ohnehin vor Ort sind. Ideen, wie man diese Tiere sinnvoll integrieren kann, finden Sie in den Karten.

Da bei beiden Tierarten vor allem die Beobachtung zur Reflexion anregen soll, bieten sie die perfekte Überleitung zur Kategorie der reinen *Beobachtungstiere*. Das sind die Tiere, mit denen die Teilnehmer:innen grundsätzlich nicht direkt interagieren, sondern durchgängig durch einen Zaun voneinander getrennt sind – wie zum Beispiel Wölfe in einem Wildpark. Sehen Sie dies als Inspiration, sich selbst auch mit anderen Tieren, die nur beobachtet werden können, auseinanderzusetzen und sie in Ihr Angebot mit aufzunehmen. Sie können mit Ihren Coachees beispielsweise in einen Zoo oder Tierpark fahren und sich dort eine Tierart aussuchen, die zu dem Thema der Coachees passt. Dafür eignen sich eigentlich alle Tiere, die in einer Gruppe zusammenleben, beispielsweise Affen, Löwen, Robben, Gazellen oder Meerschweinchen.

Ergänzend haben wir Ihnen noch einige Übungen mit sogenannten Symboltieren zusammen gestellt, die als Einstieg oder Ausklang eines tiergestützten Trainings oder Coachings geeignet sind, sich aber auch wunderbar in die Arbeit mit den »echten« Tieren einbauen lassen.

Ausstattung der Tiere

Jedes eingesetzte Tier sollte eine individuelle Grundausstattung für die Arbeit haben, die eine gute Passform hat und sauber ist – einerseits für die gepflegte Optik, aber auch für das Wohlbefinden potenzieller Allergiker unter den Teilnehmenden.

Die Ausstattung für die Arbeit mit Greifvögeln besteht vor allem aus passenden Falknerhandschuhen, die von der oder dem Falkner:in in verschiedenen Größen bereitgestellt werden.

Die folgenden Tierarten benötigen für ihren Einsatz gut sitzende Halfter oder Halsbänder und einen oder mehrere Führstricke beziehungsweise Leinen. Es gibt natürlich auch Übungen mit den »nackten« Tieren, aber zu irgendeinem Zeitpunkt im Coaching und Training müssen sie immer einmal von A nach B bewegt oder festgehalten werden.

Pferde: Wir empfehlen gepolsterte Halfter, da Teilnehmer:innen auch einmal stärker am Strick ziehen als notwendig. Vom Gebrauch von Knotenhalftern raten wir grundsätzlich ab, diese gehören unseres Erachtens nur in professionelle Hände. Wir nutzen spezielle Seminarhalfter für unsere Pferde und sind sicher, dass sie den Unterschied bemerken und wissen, dass ein »Arbeitstag« bevorsteht.

Esel: Es gibt spezielle Eselhalfter, die der anderen Kopfform der Tiere Rechnung tragen. Nur in seltenen Fällen passt ein Ponyhalfter auf einen Eselkopf. Außerdem sollten die Halfter hinter den Ohren zu öffnen sein und nicht darüber gezogen werden, da dies für die Tiere unangenehm ist – nicht umsonst werden die Tiere liebevoll »Langohren« genannt.

Lamas: Auch hier ist ein passendes Halfter Pflicht – notfalls maßgefertigt. Durch die langen Hälse und die verhältnismäßig kleinen Köpfe sind Lamas besonders anfällig für unsachgemäßes Führen.

Ziegen: Es gibt Ziegenhalfter, wir bevorzugen für unsere Tiere aber Halsbänder. Da eine Ziege ihren Kopf ausgesprochen gelenkig drehen kann, kann ein Halfter in manchen Situationen eher eine Gefahr als eine Hilfe darstellen. Die Halsbänder sollten im besten Fall breit und gepolstert sein und auf keinen Fall in den empfindlichen Hals der Tiere einschneiden, falls diese einmal an der Leine oder am Strick ziehen. Vorsicht bei verstellbaren Leinen: Hier können sich die Tiere mit ihren Hörnern verfangen.

Hunde: Ob die eingesetzten Hunde ein Halsband oder ein Geschirr tragen sollten, ist Geschmackssache und in der Hundeausbildung ein heiß diskutiertes Thema. Unsere Hunde tragen im Alltag Halsbänder – und darum auch im Coaching und Seminar. Diese sind besonders breit und mit ihren

Namen bestickt. Das sieht hübsch aus und ermöglicht einen schonenden Umgang mit der Leine. Ein Geschirr muss sehr gut sitzen, um für den Hund nicht unangenehm zu sein – dafür schont es aber bei Bedarf seinen Hals und Nacken. Wir haben für die Übungen verschiedene Leinen zur Verfügung, von kurz und fest über lang und verstellbar bis zur 10 Meter langen Schleppleine. Ungeeignet sind Rollleinen.

Grundsätzlich gilt: Jedes Equipment muss dem Tier passen, Ihnen gefallen und für die Teilnehmer:innen, die meistens Lai:innen sind, gut zu verwenden sein. Darum favorisieren wir bei den Führstricken zum Beispiel solche mit Karabinerhaken statt sogenannter Panikhaken. Mit denen können alle umgehen und sie vermeiden unnötiges Herumnesteln, was die Verbindung zum Tier unterbrechen könnte.

Wie Sie das Kartenset nutzen können

Mit den 75 vorgestellten Übungen bekommen Sie einen großen Tool-Koffer für tiergestützte Interventionen im Training und Coaching. Bitte betrachten Sie das Kartenset als Anregung, nicht als Anleitung. Es ist quasi Ihr Buffet, von dem Sie sich bedienen können. Stellen Sie die Übungen so zusammen, wie Sie zu Ihnen, Ihren Kund:innen, Ihren Gegebenheiten und Ihren Tieren passen. Die Übungen auf den Karten dürfen natürlich gerne verändert, angepasst, ergänzt und kombiniert werden.

Die Karten sind so aufgebaut, dass wir bestimmte Übungen und bestimmte Themen einzelnen Tierarten zugeordnet haben. Selbstverständlich können Sie die Übungen auch mit anderen Tieren ausprobieren und neue Übungen kreieren. Eine Variante jeder Übung kann zum Beispiel sein, dass nicht gesprochen werden darf.

Denken Sie jedoch bei aller Kreativität bitte immer daran: keine Übung ohne konkreten Sinn. Stellen Sie sich stets darauf ein, dass Ihre Teilnehmenden wissen wollen, warum diese Übung gerade durchgeführt wurde. Dabei darf der Sinn auch manchmal etwas Banales sein wie eine Entspannung zwischendurch oder eine Auflockerung.

Nach jeder Übung sollte eine Reflexions- bzw. Auswertungsrunde stattfinden. Die Reflexionsfragen sollten vor dem

Hintergrund des konkreten Themas gestellt werden. Sie finden zu den meisten Übungen jeweils Anregungen für Reflexions- und Auswertungsfragen auf den Karten, die wir gerne nutzen und die sich bewährt haben. Doch sehen Sie auch diese Fragen nur als Ideen und Vorschläge. Denn jede Auswertung lebt von den Teilnehmenden, deren Themen – und Ihnen!

Eine Auswahl an allgemeinen Reflexionsfragen zu den Beobachtungs-, den Kontakt- und den Führübungen finden Sie als Downloadmaterial unter beltz.de/4019172300371. Besonders bei Gruppen kann es sinnvoll sein, dass jede:r Teilnehmer:in diese zunächst individuell beantwortet. Streichen Sie dabei gerne die Fragen, die Ihnen für Ihre Übung nicht passend erscheinen und ergänzen Sie eigene Fragen.

Wir freuen uns übrigens, wenn Sie uns neu entwickelte Übungen und Ihre Erfahrungen damit zukommen lassen. Denn auch wir lernen gerne immer weiter. Unsere E-Mail-Adressen finden Sie am Ende dieses Booklets.

Hinweis zu den Bildern

Wir arbeiten mit unseren Tieren fast ausschließlich unter freiem Himmel, weil wir die Einbeziehung der umgebenden Natur bei (fast) jedem Wetter als großen Mehrwert ansehen. Aus diesem Grund – und wegen der optischen Einheitlichkeit – sind alle Fotos auf den Karten Outdoor-Aufnahmen.

Natürlich können die meisten Übungen genauso gut in einer Reithalle, im Stall, im überdachten Gehege oder sogar im Seminar- oder Coachingraum stattfinden. Wenn Sie die Möglichkeit haben, probieren Sie gern einmal den Unterschied aus!

Struktur der Übungen

Auf den Karten finden Sie neben der Überschrift der Übung zunächst in Piktogrammen die Tierarten, die auch jeweils einer eigenen Farbe zugeordnet sind. Darunter finden Sie die Zielgruppen (Training und/oder Coaching) und dazu den Materialbedarf jeder Übung. Der Hauptunterschied zwischen einer Übung für Training oder Coaching liegt in der unterschiedlichen Gruppengröße, mit der sinnvollerweise gearbeitet werden kann: Ein Coaching richtet sich an einzelne Teilnehmer:innen oder Kleingruppen und bietet Raum für individuelle Lösungen. Ein Training findet in einer größeren Gruppe statt, zum Beispiel mit einem Team, und führt eher zu gemeinsamen Erkenntnissen für alle Teilnehmer:innen.

Den größten Teil der Karte nimmt die Beschreibung des Übungsablaufs ein. Viele Übungen können unabhängig vom Thema und der Tierart zunächst einmal recht ähnlich wirken – so soll zum Beispiel ein Hund, ein Pferd oder eine Ziege entlang einer vorgegebenen Strecke an der Leine oder am Strick geführt werden. Entscheidend ist allerdings immer der Bezugsrahmen, in dem die jeweilige Übung stattfindet:

Geht es um Selbstführung oder um die Führung anderer? Um die Kommunikation im Team oder die persönliche Resilienz? Will die Teilnehmerin erst einmal etwas über ein Thema lernen oder gibt es im Alltag schon Probleme? Hat sie überhaupt ein konkretes Anliegen oder steht die allgemeine Selbstreflexion im Vordergrund?

Und natürlich geben die verschiedenen Tierarten jeder Übung auch einen ganz eigenen Schwerpunkt – einen Esel zu führen erfordert beispielsweise etwas gänzlich anderes als die Führung eines Pferdes.

Arten von Übungen

Unabhängig von der eingesetzten Tierart können die vorgestellten Übungen nach mehreren Kriterien unterschieden werden, zunächst einmal nach dem *Wo*, *Wie*, *Wer* und *Was*. Damit meinen wir nicht, ob wir während der Übung im Seminarraum oder auf dem Reitplatz sind, sondern:

Wo: Treffen die Teilnehmer:innen die Tiere in ihrer Welt, also im Stall oder auf der Weide? Oder holen wir die Tiere in unsere Welt, zum Beispiel in eine Reithalle oder im Fall von Hunden in einen Seminarraum? Das macht vor allem für die Tiere einen großen Unterschied, man kann aber auch die Menschen bewusst darauf hinweisen – vor allem, wenn man bei den Tieren zu Besuch ist. Hier bietet schon das Setting an sich, Raum zur Reflexion.

Wie: Handelt es sich um eine freie Begegnung oder um eine angeleitete Aufgabe? Das macht sowohl für die Tiere als auch für die Menschen einen Unterschied: Kann das Tier sich jederzeit zurückziehen oder ist der Raum begrenzt? Hat der Coachee einen konkreten Auftrag oder kann er dem Tier völlig absichtslos begegnen?

Wer: Geht es um die Interaktion der Tiere untereinander, wie es bei Beobachtungsübungen der Fall ist oder sollen Mensch und Tier sich begegnen bzw. etwas miteinander tun?

Was: Sollen Mensch und/oder Tier etwas Bestimmtes tun? Sollen sie etwas Bestimmtes nicht tun oder bewusst lassen? Soll die Teilnehmerin das Tier an etwas hindern?

Wenn Sie Kenntnisse zu den Lebensskripten von Eric Berne besitzen, können Sie diese bei allen Übungen parallel beobachten. Durch das Erkennen und Benennen des Lebensskriptes können Lösungsmöglichkeiten für die verschiedenen Themen gefunden werden. Bei den Lebensskripten handelt es sich um grundsätzliche Verhaltensweisen, die teilweise sogar fest im Charakter verankert sind. Doch nur, wenn ein Coachee bereit ist, seine innere Haltung oder eine Situation zu verändern, kann sich auch sein Thema lösen. Die drei Lebensskripte sind:

Das **Gewinner-Skript**: Die typische Grundhaltung ist: Entweder Dinge funktionieren oder ich habe Erfahrungen gesammelt. Es ist quasi das Lebensfreude-Konzept. Im tier-

gestützten Training freuen sie sich über all die neuen Erfahrungen, unabhängig davon, wie gut die einzelnen Übungen geklappt haben.

Das **banale Skript**: Diese Menschen leben im mehr oder weniger zufriedenen Mittelmaß. Manchmal träumen sie von einem anderen Leben, verändern aber nichts. Im tiergestützten Training machen sie alle Aufgaben brav mit, ergreifen aber selten von sich aus die Initiative.

Das **Verlierer-Skript**: Hierbei steht das Gefühl vom Leben benachteiligt zu sein im Vordergrund. Bei einem Lotogewinn würden diese Menschen lediglich feststellen, dass andere schon mal mehr gewonnen haben. Im tiergestützten Training kommen gerne mal Aussagen wie: »Das Tier mochte mich von Anfang an nicht.« oder »War ja klar, dass es vor mir wegrennt«.

Je größer die Selbsterkenntnis zu den Lebensskripten ist, desto größer ist die Chance, etwas zu verändern. Wenn Ihnen im Coaching oder Training Anzeichen für ein bestimmtes Lebensskript an Ihrer Coachee auffallen, können Sie diese mit ihr besprechen und gemeinsam gezielt darauf Einfluss nehmen.

Im nächsten Schritt können die meisten Übungen unterschieden werden in *Beobachtungsübungen*, *Kontaktübungen*, *Führübungen* und *Teamübungen*. Einige wenige Übungen fallen unter keine dieser Kategorien und dienen der Auflockerung oder Entspannung.

Beobachtungsübungen

Die anfängliche Beobachtung der jeweiligen Tiere erfüllt mehrere Zwecke. Zum einen ermöglicht sie Teilnehmer:innen mit Berührungsängsten, sich in Ruhe und schrittchenweise dem Thema »Tierkontakt« zu nähern. Zum anderen bietet sie die Chance, direkt Parallelen zwischen den Tieren und den Teilnehmer:innen bzw. Menschen an sich herauszuarbeiten, wie beispielsweise Gruppenkonstellationen, Kommunikation untereinander oder Hierarchien – so schafft man eine gute Grundlage für den folgenden Transfer.

Das Hauptthema von Beobachtungsübungen ist aber die Unterscheidung von Beobachtung, Wahrnehmung, Interpretation und Bewertung. Was sehen die Teilnehmer:innen wirklich und was machen sie daraus?

Die meisten Menschen schauen durch ihre ganz persönliche »Brille« und bewerten neue Situationen auf Grundlage ihrer eigenen Erfahrungen und Glaubenssätze. Was im Alltag häufig zu Konflikten führen kann, kann bei der Beobachtung der Tiere wunderbar thematisiert werden. Eine Situation zu beobachten und eine Situation zu bewerten, verändert oft grundlegend, wie Menschen darauf reagieren. Die Teilnehmenden werden auch feststellen, dass jede:r von ihnen etwas anderes wahrnimmt und es selten komplette Übereinstimmungen gibt.

Parallel zur Beobachtung oder im Anschluss daran kann die Übertragung auf das berufliche und/oder private Umfeld

der Teilnehmenden stattfinden: Wie oft wird zum Beispiel über eine vermeintliche Wahrheit oder über »richtig« und »falsch« diskutiert? Wie oft werden Verhaltensweisen von Menschen be- und verurteilt? Und wie häufig liegen wir genau damit falsch? An dieser Stelle ist es sinnvoll, dass Sie an dieser Stelle »wir« sagen, weil wir uns dabei auf keinen Fall ausnehmen sollten.

Kontaktübungen

Häufig ist der erste direkte Kontakt zum Tier einer der eindrucksvollsten Momente im Training oder Coaching. Hier werden Ängste deutlich, aber auch Vorurteile abgebaut. Vielleicht fasst sich das Esselfell ganz anders an als gedacht oder die Teilnehmerin stellt fest, dass Ziegen unerwartet schüchtern sind. Möglicherweise hatte der Coachee große Sorgen vor der Begegnung mit einem großen Tier wie dem Pferd und merkt nun zu seiner Überraschung, dass er sich in dessen Nähe ausgesprochen wohl fühlt. Ein wichtiges Thema beim Erstkontakt ist auch der Unterschied zwischen dem ersten Eindruck beim Beobachten und dem zweiten Eindruck beim persönlichen Kennenlernen – was leicht und direkt übertragbar ist auf den zwischenmenschlichen Kontakt. Natürlich können auch zu einem späteren Zeitpunkt Kontaktübungen eingesetzt werden, wenn es zum Beispiel um den Umgang mit Distanz und Nähe geht oder um die Einschätzung verschiedener Charaktere. Und auch das Be-

malen eines Pferdes kann mehr mit dem Kontakt zum Tier zu tun haben als mit der Kreativität der Coachee. Nicht zuletzt sind die Kontaktaufnahme und der Aufbau eines echten Kontaktes die Voraussetzung für jede weitere Interaktion mit dem jeweiligen Tier – ebenso wie im zwischenmenschlichen Umgang ist.

Führübungen

Führübungen machen den größten Teil der Karten aus. Diese Übungen richten sich aber mitnichten nur an Führungskräfte aus der Wirtschaft. Jeder Mensch hat irgendwann etwas mit Führung zu tun, und sei es »nur« die Führung seines eigenen Lebens. Der Transfer kann daher von der Kindererziehung bis zur Unternehmensführung reichen.

Bei jeder Führübung steht für Sie am Anfang das Beobachten der Mensch-Tier-Interaktion. Beobachtet werden können zum Beispiel die Blickrichtung beim Führen, die Körpersprache und Haltung sowie die verbale und nonverbale Kommunikation zwischen Mensch und Tier, beispielsweise: Wie kurz oder lang wird der Strick beziehungsweise die Leine gehalten? Gehen Mensch und Tier neben- oder hintereinander? Wer bestimmt das Tempo? Was passiert, wenn es nicht weitergeht

Vor jeder Übung sollte klargestellt werden, dass die persönliche Art der Führung nie richtig oder falsch ist, auch wenn es besser oder schlechter laufen kann. Es geht dabei

Autorinnen und Fotograf:innen



Daniela Landgraf

Daniela Landgraf, geb. 1972, ist erfolgreiche Keynote-Speakerin, Trainerin, Autorin und Coach, vor allem in den Bereichen Selbstwert, mentale Stärke und Krisenbewältigung. Seit 2013 bietet sie auch pferdegestützte Persönlichkeitsentwicklung,

Führungskräfte trainings, Teamtrainings und individuelle Coachings an. Im Juli 2019 wurde sie vom Managermagazin als eine von 11 Top-Coaches Deutschlands präsentiert. Websites:

www.coachingundpferd.de

www.danielalandgraf.com

www.Ostsee-Begegnungshof.de

www.autorin-daniela-landgraf.de

E-Mail: dl@danielalandgraf.com



Verena Neuse

Verena Neuse, geb. 1970, arbeitet seit 20 Jahren als Management-Trainerin und Business Coach, als tiergestützte Pädagogin sowie als Kinder- und Jugendcoach – immer mit tierischer Unterstützung. Die Betriebswirtin betreibt einen eigenen Se-

minarhof am Stadtrand von Hamburg mit rund dreißig Tieren von Huhn bis Pferd, bildet Trainer:innen und Coaches für die tiergestützte Arbeit aus und ist Vorstandsmitglied der EAHAE (European Association for Horse Assisted Education) sowie Vorsitzende des von ihr gegründeten Lerntiere e.V. Websites:

www.die-naturakademie.de

www.die-pferdeakademie.de

www.lerntiere.de

E-Mail: VN@die-naturakademie.de

Fotograf:innen:

Das Lichtbildstudio

Fotostudio Snapshotz

Friedrun Reinhold

Daniela Landgraf

Verena Neuse

Silke Christensen

Klaudia Brommund



Persönlichkeiten auf zwei und vier Beinen

Training & Coaching



Art

Kontaktübung

Rahmen

Alle Teilnehmerinnen,
zwei bis vier Hunde

Material

Eventuell Flipchart

In dieser Übung geht es darum, die Persönlichkeiten der einzelnen Hunde kennen zu lernen und einzuschätzen. Besonders dann, wenn die hundegestützte Arbeit mit einem Persönlichkeitsmodell wie beispielsweise DISG oder Insights MDI kombiniert werden soll, bietet es sich an, mit vier Tieren zu arbeiten, die klare Verhaltensunterschiede zeigen: Ein Hund ist vielleicht sehr kontaktfreudig, während ein anderer die Menschen erst einmal von Weitem beobachtet und nicht gerne angefasst werden möchte. Einer möchte lieber weiterspielen und fordert einen anderen Hund oder eine der Teilnehmerinnen dazu auf, während ein anderer ganz sichtbar auf seine Aufgabe wartet.

Wichtig ist: Keine Teilnehmerin muss die Hunde in dieser Übung berühren. Wenn jemand das (noch) nicht möchte, ist das vollkommen in Ordnung – Kontakt zu jemand anderem herzustellen hat ja auch zwischen Menschen nicht unbedingt etwas mit Körperkontakt zu tun.

In der Auswertung kann darauf eingegangen werden, ob der Eindruck, den die Teilnehmerinnen von den einzelnen Hunden haben, vom ersten Eindruck bei der Beobachtung abweicht. Oft ist dies der Fall und verstärkt noch einmal die Erkenntnis, dass wir alle mit

gedanklichen »Schubladen« unterwegs sind, in die wir neue Eindrücke zunächst einordnen. Das ist auch gut so und wichtig für das Gehirn, um alle Reize zu verarbeiten. Wichtig ist es aber, diese Schublade offen zu lassen, um weiteren Eindrücken und Korrekturen eine Chance zu geben.

Der zweite Aspekt ist, dass aus »den Hunden« einzelne Charaktere werden, mit Namen und Eigenheiten, die man erst bei näherem Kontakt bemerken kann – egal, ob es ein kleiner weißer Fleck auf der Nase ist oder ein besonders weiches Fell, ob ein Hund jedem die Hand ablecken möchte oder vor Berührungen zurückweicht.

Beides schafft einen nützlichen Bezugsrahmen für die weitere Arbeit im Training und Coaching, auf den man immer wieder zurückgreifen kann – zum Beispiel, wenn eine Teilnehmerin Probleme mit einer Übung hat: »Wie hattest du diese Hündin nochmal eingeschätzt? Was für ein Typ ist sie? Passt ihr Verhalten dazu? Passt dein Verhalten dazu?«

Bei der Arbeit mit einem Persönlichkeitsmodell können die einzelnen Hunde auch bildlich am Flipchart den einzelnen Typen zugeordnet werden.