

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Einleitung	9
Teil A – Das magische Dreieck erklärt die Wirkung	13
Was ist pferdegestütztes Coaching?	15
Die kraftvolle Wirkung des Pferdes – 15 gute Gründe, ein Pferd im Coaching einzusetzen	16
Pferde haben keine Erwartungen	17
Berührung tut gut	17
Pferde werten nicht	19
Der kohärente Herzrhythmus	20
Spiegelneuronen – Pferde spiegeln Menschen	21
Parallelen ziehen	23
Pferde lesen Körpersprache und Emotionen	24
Pferde geben unmittelbares Feedback	25
Pferde kommunizieren ehrlich	26
Pferde schenken Aufmerksamkeit	26
Mit Gefühlen nachhaltig lernen	27
Mehrkanalig lernen	27
Andere beeinflussen können	28
Das Pferd als Freund und Begleiter	28
Freude am Tun	29
Die kraftvolle Wirkung des inneren Erlebens	29
Selbstreflexion	30
Alte Muster	31
Die Welt, ein Spiegel meines Inneren	32
Zeit für mich	34
Exkurs: Selbstcoaching am Pferd	35
Die kraftvolle Wirkung des begleitenden Coachings	38
Was ist Coaching?	39
Vier Gründe für eine Coachingbegleitung	40
Exkurs: Meine drei Lieblingsfragen für einen Perspektivwechsel	43
Zusammenfassung: Die R.E.Z.P.I.R.E.®-Methode im pferdegestützten Coaching	45
Teil B – Gänsehautmomente und wahre Geschichten von pferdegestützten Coaches	49
Ruhe aushalten können – Coaching bei gefühltem Burnout	51
Handballer gewinnen die Saison – Teamcoaching	52
Mut finden – Coaching mit Lebenslinie	53
Ein Betriebsrat muss ackern – Verhandlungskoaching	55
Verständnis füreinander – Paarcoaching/Paartherapie	56

Wohin soll ich ziehen? – Entscheidungcoaching	58
Für sich einstehen – Selbstsicherheitscoaching	59
Geschäftsführer und Prokuristin stimmen sich nicht ab – Businesscoaching	60
Teamleiter werden sicherer – Führungskräftecoaching	61
Vater und Mutter finden ihre Rollen wieder – Familiencoaching	62
Sich durchsetzen, sich Respekt verschaffen – Jugendliche coachen	65
Seinem Inneren nachgehen – Walk and Coach	66
Führungskraft hat Schlüsselmoment – Coaching am Koppelzaun	67
Kontrollbedürfnis und Perfektionsbestreben –	
Coaching als Therapieergänzung	68
Arbeit für drei – Resilienzcoaching	70
Grenzen setzen – Coaching bei Mobbing	72
Ein neues Team wächst zusammen – Teamentwicklung	73
Präsent sein – Life Coaching	76
Bettina holt sich ihre Stimme zurück – Berufliches Coaching	77
Zukunft gestalten – Systemische Aufstellung mit Pferden	80
Doppelter Verlust – Trauerbegleitung mit Pferd	81
 Teil C – Qualität im pferdegestützten Coaching	 83
Der Qualitätsbegriff	85
 Prozessqualität: Der Ablauf eines pferdegestützten Coachings	 86
Auftrag droht!	90
Abgemacht ist abgemacht – der Vertrag	91
Ohne Ziel keine Evaluation	92
Exkurs: Die S.M.A.R.T.E.-Formel in der Zielklärung	93
Der Kern des Ganzen: Das pferdegestützte Coaching	96
Exkurs: Meine drei Lieblingsübungen mit dem Pferd	97
Mehr erkennen im Film	98
Und wie geht es weiter?	101
Was hat's gebracht? – Evaluation des Ergebnisses/Ergebnisqualität	104
Exkurs: Wie kann man Coaching messbar machen?	105
Qualität steigern – Evaluation der eigenen Performance	106
 Persönliche Qualität: Was ein pferdegestützter Coach können und wissen sollte	 106
Fachkompetenz	109
Methodenkompetenz	111
Erfahrungswissen	112
Steuerungskompetenz	113
Sozialkompetenz	114
Exkurs: Die ethische Grundhaltung des pferdegestützten Coaches nach EQzellent®	117
 Strukturqualität: Das Umfeld und die Rahmenbedingungen	 119
Die Hauptakteure: Welche Pferde nehme ich?	119
Der Seminarort: Brauche ich eine Halle?	125

Das Material: Weniger ist mehr!	126
Exkurs: Meine Checkliste für Seminare	127
Die Erlaubnis nach § 11 Tierschutzgesetz: Darf ich einfach loslegen?	128
Die richtige Versicherung: Sicher ist sicher!	129
Und wenn sich jemand verletzt?	130
Und zum Schluss ...	130
Übersicht der teilnehmenden pferdegestützten Coaches	133
Danksagung	137
Über die Autorin	138