

## Ziele Einzelcoaching

### **Präsenz und Selbstwirksamkeit**

Jede Coaching-Einheit beginnt mit einer Zielsetzung

Das Pferd begegnet uns als neutraler Spiegel für unsere gespeicherten Energien. Es gibt uns ein Feedback, das sich stark von dem eines anderen Menschen unterscheidet. In Wahrheit können andere Personen uns nicht klar beurteilen, denn sie blicken durch den Nebel ihres eigenen konditionierten Interpretationsfilters, und das Risiko einer Fehleinschätzung ist sehr hoch.

Durch die gemeinsamen Erlebnisse und Erfahrungen mit Pferden, haben wir die Chance, uns selbst zu reflektieren, ohne eine Bewertung, Beurteilung oder sogar Verurteilung erfahren zu müssen. Die Möglichkeiten einer Weiterentwicklung geschehen leichter und der Widerstand ist viel geringer.

Es ergeben sich neue Perspektiven und so können neue eigene Wege entstehen und unsere Ressourcen werden deutlich und werden sogar gestärkt:

- Gestaltungsmotivation
- Führungsmotivation
- Flexibilität
- Handlungsorientierung
- Sensitivität
- Kontaktfähigkeit
- Soziabilität
- Teamorientierung
- Durchsetzungsstärke
- Emotionale Stabilität
- Belastbarkeit
- Selbstbewusstsein
- Körperempfindungen
- Wohlbefinden
- Vertrauen
- Selbstvertrauen
- Förderung von Achtsamkeit

Gleichzeitig erfolgt:

- Stressabbau
- Abbau von Berührungsängsten
- Angstbewältigung
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Verbesserung der Koordination
- Verbesserung der Körperwahrnehmung und Körperhaltung

Es geht um die Interaktion von Mensch und Pferd zum Beispiel bei Ängsten oder Prävention Burn out.

Wir Menschen können viel zu unserer Heilung beitragen.

## Der intentionale Heilungserfolg bei der pferdegestützten Kommunikation ist:

- Der Aufenthalt in der Natur
- Die Bewegung mit dem Pferd
- Das Getragen werden vom Pferd
- Authentisch zu sein
- Vertrauen durch Beziehung
- Sich zu erleben
- Sich zu verstehen
- zu entspannen
- sich weiterzuentwickeln



Cornelia Kopitzki  
Projektmanagerin  
G&K HorseDream GmbH  
Private Akademie Für Pferde, Führung und  
Kommunikation  
ZEIDLERHOF Oberbeisheim  
Lichtenhagener Str. 8  
D-34593 Knüllwald  
Telefon: +49 (0)2584 3639868  
Telefon: +49 (0)5685 9224233  
E-Mail: [cornelia.kopitzki@hosedream.net](mailto:cornelia.kopitzki@hosedream.net)