

Über Markus Niedenhoff und seine Pferde als Co-Coaches

„Ich bin ich. Alles andere ist mir zu anstrengend“

(Ernst Feistl, zeitgenössischer Lyriker, Österreich)



Markus Niedenhoff

MBSR, Achtsamkeit, Mentaltraining, Energiearbeit, Transformations-Therapie, tiergestütztes Coaching

Menschen brauchen andere Menschen um zu überleben, genauso wie Pferde als Herdentiere andere Pferde brauchen. Menschen lernen im Laufe der Entwicklung durch die Erfahrungen die sie machen sich anzupassen, unterzuordnen, Erwartungen zu entsprechen...

Dahinter steht häufig der Wunsch nach sozialer Anerkennung. Jeder von uns hat sich schon einmal dabei ertappt so zu reagieren, wie es die Gesellschaft von einem erwartet und hat dabei die eigenen Bedürfnisse unterdrückt.

„Jeder Mensch hat seine eigene Identität, eine einzigartige Persönlichkeit.“

„Sei Du selbst, alle anderen gibt es schon.“

(Oscar Wilde)

Der Mensch verfügt als einziges Lebewesen über eine derart komplexe Kommunikation. Sowohl verbal, als auch nonverbal senden wir unserem Gegenüber permanent Informationen oder empfangen diese. Diese Kommunikation ist hoch anfällig für Missverständnisse. Es wird vermutet, dass bis zu 80 Prozent der zwischenmenschlichen Kommunikation auf nonverbaler Ebene abläuft. Für diese Ebene sind Pferde wahre Spezialisten.



Im Gegensatz zum Menschen (Raubtier) spürt ein Pferd (Fluchttier) so feine Signale, wie den Puls und jede feine Muskelspannung des Menschen. Menschen untereinander können die Mimik - z.B. als Reaktionen auf Zorn, Freude, Angst, ... - ihres Gegenübers sehr treffsicher interpretieren und in weiterer Folge darauf reagieren.

Wenn es sich jedoch um feinste mimische Reaktionen, die nur den Bruchteil einer Sekunde andauern, handelt, werden diese oft nicht mehr bewusst vom Menschen wahrgenommen.

Wenn Menschen ihre Gefühle versuchen zu verbergen, können diese mimischen Reaktionen oft die einzigen Hinweise sein. Sie kennen sicher das „Bauchgefühl“, dass sich dann in solchen Situationen bemerkbar macht und einen Widerspruch in Ihnen hervorruft.

Pferde können durch ihre Sensibilität diese Signale besser wahrnehmen und

zeigen uns dies durch ihre Reaktionen. Sie denken nicht so komplex wie der Mensch und reagieren dadurch dementsprechend.

Pferde als Herdentiere verständigen sich über körpersprachliche Signale - nonverbale Kommunikation. Da dies ihre einzige Kommunikationsform ist, verfügen Pferde über höchst sensible Antennen, die die kleinsten körpersprachlichen Signale der Menschen erfassen können. In der Körpersprache zeigt der Mensch immer das wahre Selbst.

Pferde haben sich die Eigenschaft bewahrt, ehrlich und unmittelbar zu reagieren. Sie begegnen dem Menschen völlig unvoreingenommen, wertfrei und freundlich und können mit ihrer Feinfühligkeit seelische Grundstimmungen erfassen. Es heißt nicht umsonst: „Pferde sind der Spiegel deiner Seele.“



Diese wunderbare Eigenschaft dieser Tiere nutze ich für meine Arbeit mit Menschen.

Theoretisch können wir unsere Emotionen und intuitiven Signale gut über unsere Körper spüren. Im beruflichen Kontext geht es jedoch oft darum, souverän, cool und gelassen in schwierigen Situationen zu handeln. Wir überhören, übergehen, die Signale unseres Körpers. Und spielen damit mit der Gefahr, den Kontakt zu uns (und zu anderen) zu verlieren. Damit vernachlässigen wir einen Top-Berater, der uns immer zur Verfügung steht - unsere Körpersprache.

Ich möchte Sie einladen, ihn (wieder) besser kennen zu lernen.

Ich biete Ihnen in einem geschützten Rahmen Ihre Sinneswahrnehmungen in der Natur zu erleben. Dabei nehmen wir zu uns und den Pferden Kontakt auf. Die Präsenz der Pferde hilft uns, im Hier und Jetzt zu sein. Sie erinnern uns an die Sprache unseres Körpers und wie diese durch unsere Emotionen und Gedanken geprägt wird.

Ich nenne diesen Prozess:

„Mit Pferden. Sein.“



Ich bin der festen Überzeugung das Menschen im Spannungsfeld von heutigen Organisationen nur glücklich sein können, wenn Sie sich Ihrer selbst bewusst sind. Ich verstehe den Mensch in Organisationen – sei es Führungskraft oder Mitarbeiter(in) – mehr als die bloße Addition seiner verschiedenen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Er ist für mich vielmehr ein Gesamt aus Interessen, Wünschen und Bedürfnissen, aus Zielvorstellungen und Vorhaben, aus Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie aus einer Vielzahl privater und beruflicher Erfahrungen.

Herzlichst

Ihr Markus Niedenhoff