AHAA®
Manufaktur

Die Übungen - Themengebiet Entscheidung

Ausbildungslehrgang AHAA-Manufaktur
Autorin Michaela Oertli

Die Übungen der AHAA©-Methode

Die AHAA©-Methode ist so konzipiert, dass sie sicherstellt, dass in einer Pferdegestützten Coachinginteraktion keine Grenzen überschritten werden. Gewählt sind bewusst vier Themengebiete, die im Bereich der persönlichen Entwicklung und dem Erlernen von Soft Skills unterstützend sind. Der pferdegestützte Coach der mit dieser Methode arbeitet achtet bewusst auf die Grenzen zu Therapie oder gar medizinische Behandlung und verweist Kunden, die Anzeichen von psychischen Störungen oder gar Krankheiten zeigen oder andeuten, an die entsprechenden Fachpersonen weiter. Coaches, die ebenfalls eine therapeutische Ausbildung haben, können die Methode auch im therapeutischen Sinn mit dem Pferd als Coach einsetzen.

Die Themengebiete

Wir legen grossen Wert darauf, die Grenzen im Coaching nicht zu überschreiten und klar abzugrenzen, welche Themen wir mit unseren Kunden anschauen können.
Aus diesem Grund haben wir uns dazu entschieden, uns auf vier Hauptthemen im Lebensbereich der persönlichen Entwicklung zu fokussieren. Die Themen sind grenzüberfliessend, die Stärkung im jeweiligen Thema stärkt auch ein anderer Bereich. Es sind folgende Themen:

Themengebiet Entscheidung

Lernziel:

- Grundlagen bei Entscheidungsproblemen
- Die eigenen Werte kennen
- Die eigenen Ressourcen kennen
- Zieldefinition
- Übungsanleitung «Weg zum Ziel» und «Entscheiden»
- Selbsterfahrung & Dokumentation

Grundlagen Entscheidungsprobleme

Es gibt verschiedene Gründe, warum Menschen sich schwer damit tun, Entscheidungen zu treffen. Hier sind einige mögliche Ursachen:

Angst vor den Konsequenzen: Die Angst vor den möglichen Konsequenzen einer Entscheidung kann Menschen dazu bringen, sich zu zögern oder gar nicht zu entscheiden. Sie fürchten sich vor negativen Auswirkungen oder bereuen möglicherweise ihre Entscheidung später.

Unsicherheit über die eigenen Prioritäten: Manche Menschen haben Schwierigkeiten damit, ihre eigenen Prioritäten und Werte zu identifizieren. Ohne Klarheit darüber, was ihnen wirklich wichtig ist, fällt es ihnen schwer, fundierte Entscheidungen zu treffen.

Perfektionismus: Der Drang nach Perfektion kann Menschen dazu bringen, sich in Details zu verlieren und nach der idealen Lösung zu suchen. Sie zögern, eine Entscheidung zu treffen, solange sie nicht sicher sind, dass sie die bestmögliche Option gefunden haben.

Überforderung durch Auswahlmöglichkeiten: In einer Welt mit einer Vielzahl von Optionen und Möglichkeiten können Menschen sich überfordert fühlen und Schwierigkeiten haben, eine Entscheidung zu treffen. Sie sind möglicherweise überwältigt von der Fülle an Informationen und Auswahlmöglichkeiten.

Fehlende Entscheidungsfähigkeiten: Manche Menschen haben nie gelernt, wie man fundierte Entscheidungen trifft oder wie man mit Unsicherheit umgeht. Sie fühlen sich unsicher oder unvorbereitet, um eine Entscheidung zu treffen, und ziehen es vor, sich zurückzuhalten, anstatt ein Risiko einzugehen.

Diese und andere Faktoren können dazu führen, dass Menschen sich nicht entscheiden können. Dies kann zu grossem Druck führen, manchmal beschreiben die Kunden den Zustand, als ob sie total «gefangen» und erstarrt sind. Im Coaching können Kunden dabei unterstützt werden, diese Hindernisse zu identifizieren und zu überwinden, um bessere Entscheidungen zu treffen und mehr Vertrauen in ihre Fähigkeiten zu entwickeln.

Notiere Dir, was es für Situationen/Themen gibt, die Entscheidungsproblematik hervorrufen können:

Die eigenen Werte kennen

Das Kennen der eigenen Werte ist von entscheidender Bedeutung, wenn es darum geht, fundierte Entscheidungen zu treffen. Die eigenen Werte dienen als Leitlinien und Orientierungspunkte für das Handeln und die Lebensführung. Sie beeinflussen, was uns wichtig ist, wie wir Entscheidungen treffen und welche Ziele wir verfolgen.

Indem wir unsere eigenen Werte kennen, können wir besser verstehen, was uns wirklich am Herzen liegt und welche Prioritäten wir setzen möchten. Dies ermöglicht es uns, Entscheidungen zu treffen, die im Einklang mit unseren Werten und Überzeugungen stehen, und ein Leben zu führen, das authentisch und erfüllend ist.

Wenn wir unsere eigenen Werte nicht kennen, besteht die Gefahr, dass wir Entscheidungen treffen, die nicht zu uns passen oder im Widerspruch zu unseren tiefsten Überzeugungen stehen. Dies kann zu Unzufriedenheit, Konflikten und einem Gefühl der Entfremdung von uns selbst führen.

Daher ist es äusserst wichtig, sich bewusst mit seinen eigenen Werten auseinanderzusetzen und sie zu identifizieren. Im Coaching können Kunden dabei unterstützt werden, ihre Werte zu klären und zu verstehen, wie sie diese in ihr Leben integrieren können. Dies ermöglicht es ihnen, authentische Entscheidungen zu treffen, die ihrem innersten Wesen entsprechen und zu einem erfüllten und sinnerfüllten Leben führen.

Hier kannst Du als Basisarbeit die Werte mit Deinem Kunden erarbeiten (Tool Nr. 8)
Die ausgearbeiteten Werte kannst Du mit Deinem Kunden so weiterverarbeiten:

Meine Wertepyramide

3 - von Bedeutung, aber nicht vorrangig/bestimmend

2 - wichtig

1 - sehr wichtig (Fundamentwerte)

Der wichtigste Schritt zum Schluss dieser Übung ist, Dir für die Werte in Abschnitt 1 auch „das Bedürfnis“ dahinter zu erkennen.

- Was ist das Bedürfnis hinter diesen Werten?
- Warum sind sie Dir so wichtig?
- warum sind sie Deine Fundamentwerte?

Die eigenen Werte zu kennen ist die absolute Basic bei Entscheidungsproblematiken.

Aber auch Glaubenssätze und Gefühlsblockaden können eine Entscheidung blockieren. Du kannst als bei diesen Thematiken sehr gut mit den Tools Nr 3. (Gefühlsarbeit) Tools Nr. 4 Glaubenssätze aber auch mit Tool Nr. 7 Ressourcen arbeiten**.**

Eigene Ressourcen kennen

Das Kennen der eigenen Ressourcen ist wichtig, wenn es um das Thema Entscheidungen geht. Ressourcen können alles umfassen, was uns zur Verfügung steht, um Herausforderungen zu bewältigen, Ziele zu erreichen und Entscheidungen zu treffen. Dazu gehören nicht nur materielle Ressourcen wie Geld oder Zeit, sondern auch persönliche Fähigkeiten, soziale Unterstützung, emotionale Stärke und mentale Kapazitäten.

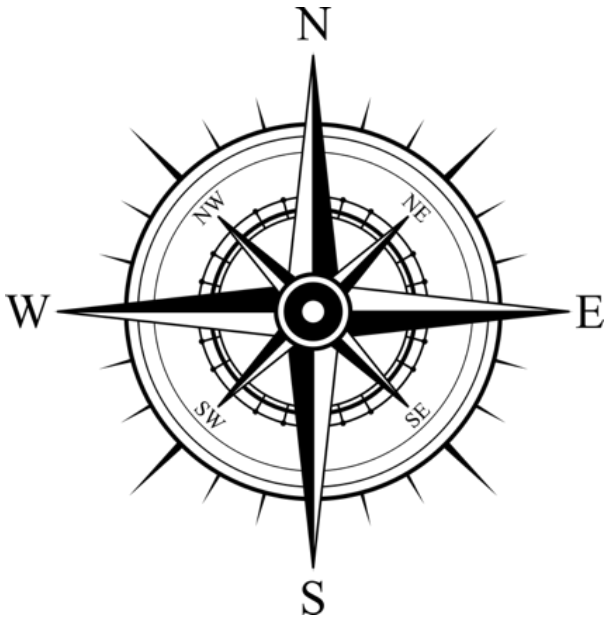
Indem wir unsere Ressourcen kennen und verstehen, können wir besser einschätzen, welche Optionen uns zur Verfügung stehen und wie wir sie am besten nutzen können. Wir können erkennen, welche Fähigkeiten und Stärken wir einsetzen können, um Herausforderungen zu meistern und unsere Ziele zu erreichen.

Darüber hinaus können wir durch das Bewusstsein für unsere Ressourcen auch besser einschätzen, welche Unterstützung wir benötigen und wo wir möglicherweise Hilfe suchen können. Dies kann uns dabei helfen, informierte Entscheidungen zu treffen und Strategien zu entwickeln, um Hindernisse zu überwinden und erfolgreich zu sein.

Auch hier kannst Du auf die eventuell bereits ausgearbeitet und bewusstgemachten Ressourcen zurückgreifen. Falls nicht, erarbeite diese mit dem Tool Nr. 7.

Das Ziel kennen
Wer sein Ziel kennt, kann sich leichter entscheiden. Mit dem Tool Nr. 9 kannst Du das Ziel mit Deinem Kunden ausarbeiten.

Denke immer daran, ein Ziel muss erreichbar sein. Lieber kleine Schritte machen, die erfolgreich erreicht werden als Grosse, die unerreichbar sind. Es gibt nichts motivierenderes als Erfolge zu feiern. Das ist die grösstmöglichste Motivation für



Coachinganleitung:
Die 3 Schritte der **Übung «Weg zum Ziel» (siehe Übungskarte Schritt 1 – 3)**

Schritt 1 ***(AHAA©-Methode: Analyse)***

Definition der Zielsituation, aber auch der Ausgangslage

Schritt 2

Aufstellung: (*AHAA©-Methode: Herausforderung und Auswirkung*)

- Wo stehe ich gerade (Bodenanker platzieren)
- Wo ist mein Ziel (Bodenanker platzieren)

Fragen zum gewählten Abstand, Ort der Platzierung stellen. Kunde auf der jeweiligen Position ins Gefühl bringen (Tool Nr. 3).

«Wie fühlt es sich hier an?»

Pferd ist am Strick oder frei anwesend (je nach Location&Sicherheit)

- «Welches sind die nächsten Schritte?
- «Welches sind die Hindernisse?»

Pro Schritt einen Bodenanker platzieren. Jeder Schritt einzeln bearbeiten. Hier kannst Du wenn nötig auf Deine gesamte Tool-Palette zugreifen.

Am Ziel angekommen mit dem Gefühl arbeiten.

- «Wie ist es hier?
- «Was wird anders aussehen, wenn es so ist?»

Dieses Gefühl kannst Du auch ankern.

Schritt 3

Gemeinsam reflektieren (*AHAA©-Methode: Aktion)*

- «Umsetzung der einzelnen Schritte besprechen»
- «Was braucht es tatsächlich?»
- «Wie merkst Du, dass Du das Ziel erreicht hast?»

Wichtig zu wissen für Dich:

Mit dieser Übung können wir unseren Kunden mögliche Varianten «erleben» lassen. Ebenso die Konsequenzen. Das Pferd reagiert auch bei der Vorstellung. Wichtig ist, dass Du den Kunden via Sinneskanäle in die jeweilige Situation führst. Diese Entscheidungssimulation kann äusserst hilfreich sein.

Oft hilft es auch, die einzelnen Schritte zu kennen und zu wissen, dass ein Vorhaben machbar ist.

Coachinganleitung: die 4 Schritte der **«Entscheiden (siehe Übungskarte Schritt 1 – 4)**

.

Selbsterfahrung & Dokumentation

1 Erarbeite die drei Schritte für Dich selbst.

Goldader – Leitstern sowie mindestens 1 Prototyp
(hier kannst Du z.B. auch ein möglicher Einstieg als PUC wählen)

2 Reflektiere was Dir diese Arbeit aufgezeigt hat

3 Dokumentiere diese schriftlich und halte alles für Dich wichtige fest.

"Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar"

Antoine de Saint-Exupéry

Dieses Zitat aus "Der Kleine Prinz" betont die Bedeutung, Dinge aus einer neuen Perspektive zu betrachten und mit dem Herzen zu sehen. Es erinnert daran, dass das Wesentliche oft nicht offensichtlich ist und dass wahre Einsicht und Verständnis aus einer tieferen, empathischen Betrachtung der Welt entstehen können. Es ermutigt dazu, über den oberflächlichen Blick hinaus zu schauen und neue Wege des Sehens und Verstehens zu entdecken.

Ausbildungshandbuch enthält geschützte Informationen der AHAA-Manufaktur für die Ausbildung zum Pferdeunterstützten Coach.
Sämtliche Inhalte dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt. Dem Eigentümer dieses Buches ist die Weiterverbreitung im Sinne von Nachdruck, Vervielfältigung, Digitalisierung oder öffentliche Wiedergabe ausdrücklich untersagt und kann leider zivil- und / oder strafrechtliche Konsequenzen haben. Die Anwendung des enthaltenen Wissens ist selbstverständlich erwünscht.

Die Inhalte des Buches sind von den Autoren sorgfältig erwogen und in vielen praktischen Anwendungen erprobt. Dennoch erfolgt keine Haftung oder Gewährleistung bei missbräuchlicher oder falscher Anwendung durch die Autoren. Eine Haftung für Personen-, Sach-, und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

Die AHAA-Methode ist eine geschützte und registrierte Marke, Urheberin ist Michaela Oertli, Inhaberin der AHAA-Manufaktur Schweiz sowie Lizenzgeberin AHAA-Manufaktur Deutschland und Frankreich.

© Eigenverlag AHAA - Manufaktur, Michaela Oertli