



Themengebiet Abgrenzung

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:

Diese sind:



Lernziele:



- Grundlagen bei Abgrenzungsproblemen
- Probleme durch Abgrenzungsthematik
- Abgrenzung vs Kontrolle
- Grenzarbeit
- Übungsanleitung «Raum einnehmen» und «Haus bauen»

Themengebiet Abgrenzung

Wenn du von persönlicher Abgrenzungsproblematik sprichst, beziehst du dich auf die Schwierigkeit, persönliche Grenzen zu setzen und "Nein" zu sagen. Menschen, die Schwierigkeiten haben, sich persönlich abzugrenzen, neigen dazu, sich stark um die Bedürfnisse und Erwartungen anderer zu kümmern, oft auf Kosten ihrer eigenen Bedürfnisse und Wünsche.

Diese "People Pleaser" oder "Everybody's Darling" haben oft Angst vor Ablehnung oder Konfrontation und versuchen daher, es allen recht zu machen. Dies kann zu Überlastung, Stress und einem Gefühl der Unzufriedenheit führen, da die eigenen Bedürfnisse vernachlässigt werden.

In der Coachingbegleitung ist es für den Kunden wichtig zu erkennen, dass es in Ordnung ist, Grenzen zu setzen und "Nein" zu sagen, wenn dies notwendig ist, um die eigene Arbeitsbelastung zu managen oder die persönliche Integrität zu wahren. Eine gesunde Abgrenzung fördert das Wohlbefinden und trägt dazu bei, effektiver und zufriedener im Berufsleben zu agieren. Es könnte hilfreich sein, Selbstbehauptungstechniken zu erlernen und die Kommunikation bezüglich eigener Grenzen zu verbessern.

Sich nicht abgrenzen zu können, kann folgende Bereiche betreffen und zu massiven Problemen führen:

Freundschaften

- Schwierigkeiten, Nein zu sagen, wenn Freunde um Hilfe bitten, selbst wenn es die eigene Zeit überfordert.
- Unfähigkeit, persönliche Bedürfnisse in einer Freundschaft klar zu kommunizieren, um Konflikte zu vermeiden.
- Schwierigkeiten, eigene Bedürfnisse zu äussern und für sich selbst einzustehen

Partnerschaft

- Übermässiges Nachgeben in Beziehungsangelegenheiten, um den Partner nicht zu enttäuschen.
- Probleme, persönliche Wünsche in Bezug auf Freizeitgestaltung oder gemeinsame Entscheidungen zu äussern.

Familienbeziehungen

- Schwierigkeiten, gegenüber Eltern oder Geschwistern persönliche Grenzen zu setzen.
- Übernahme zu vieler familiärer Verpflichtungen, ohne die eigene Belastbarkeit zu berücksichtigen.

Persönliche Entwicklung

- Probleme bei der Priorisierung eigener Ziele und Wünsche gegenüber den Erwartungen anderer.
- Schwierigkeiten, sich von Menschen oder Aktivitäten zu distanzieren, die nicht förderlich für die persönliche Entwicklung sind.

Gesundheit und Wohlbefinden

- Unfähigkeit, persönliche Gesundheitsziele zu verfolgen, um die Erwartungen anderer zu erfüllen.
- Übermäßige Anpassung des Lebensstils aufgrund des Drucks aus dem sozialen Umfeld, obwohl dies der eigenen Gesundheit abträglich ist.

Hobbys und Interessen

- Schwierigkeiten, eigene Vorlieben bei gemeinsamen Unternehmungen durchzusetzen.
- Übernahme von Verpflichtungen in Freizeitaktivitäten, die nicht den persönlichen Interessen entsprechen, um anderen zu gefallen.

Mental

"Ich respektiere deine Meinung, allerdings stimme ich trotzdem nicht zu!"

Körperlich

"Ich mag es nicht, wenn ich Leute umarme, die ich nicht kenne!"

Zeit

"Ich kann heute leider nur für eine Stunde bei dir bleiben!"

Innerlich

"Ich habe unter der Woche so viel zutun gehabt, jetzt brauche ich das Wochenende mal für mich!"

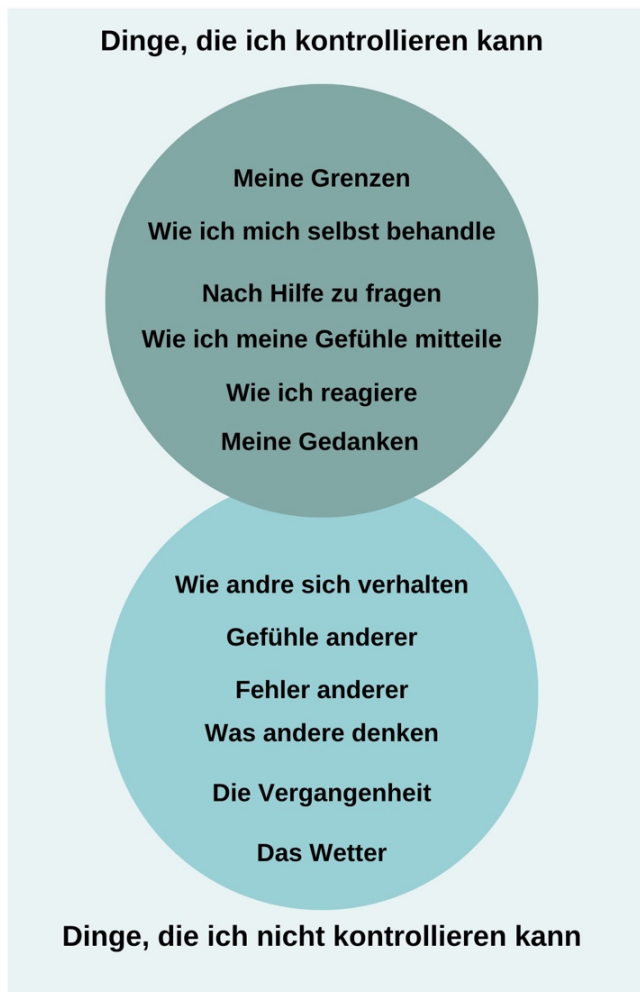
Gespräche

"Ich möchte mich lieber nicht bei diesem Gespräch beteiligen!"

Emotional

"Egal wie gerne ich dich gerade unterstützen möchte, ich habe gerade mental nicht genügend Kapazitäten!"

Abgrenzung vs Kontrolle



"Abgrenzung" bedeutet, sich selbst klar zu definieren, seine eigenen Grenzen zu kennen und zu respektieren. Es geht darum zu verstehen, was für einen wichtig ist und was nicht, und entsprechend zu handeln.

"Kontrolle" hingegen bezieht sich darauf, wie wir mit den Dingen umgehen, die in unserem Leben passieren. Es geht darum, bewusste Entscheidungen zu treffen und Verantwortung für unsere Handlungen zu übernehmen, anstatt uns von äusseren Einflüssen treiben zu lassen.

Also heisst es im Thema Abgrenzung auch immer an der Selbstkontrolle zu arbeiten. Beides wichtige Grundsteine, eine gesunde Balance zwischen Selbstachtung und Selbstführung zu finden.

Grenzarbeit

Es geht darum, ein Bewusstsein für die eigenen Grenzen aufzubauen, Kontrolle dafür zu übernehmen und bewusst zu erkennen, was es dazu braucht.

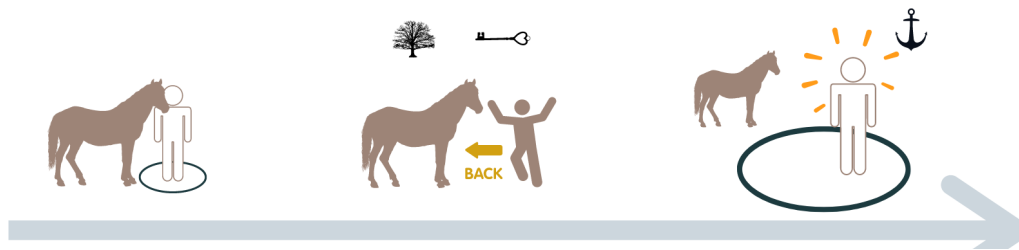
Hintergründe des «Überschreiten-lassens»

Ein immer stärkeres Bewusstsein dafür, dass die Grenze gerade überschritten worden ist stärkt die eigene Fähigkeit, aus dem Reagieren in Agieren zu kommen. Hier helfen folgende Reflexionsfragen:

- «Wann habe ich gemerkt, dass eine Grenze überschritten worden ist?»
- «Was geht in mir vor, wenn ich zulasse, dass meine Grenze überschritten wird?»
- «Wie waren die Empfindungen in meinem Körper (Kehle zugeschnürt, Klumpen im Bauch, etc.)»

Als Einstiegsübung kann man den Kunden seinen eigenen Raum spüren lassen und ihn bitten, diesen mit einem Seil auf dem Boden zu markieren. Im eigenen Raum stehend mit geschlossenen Augen kann man sich nun dem Kunden aus einer grösseren Distanz langsam nähern und ihn bitten darauf zu reagieren, wenn wir in die Distanz kommen, in der er uns wahrnimmt. Weitere Übungen sind gerade mit dem Pferd äusserst effektiv und machen deutlich, wie die innere Überzeugung tatsächlich da ist.

ÜBUNG «RAUM EINNEHMEN»



Mit dieser Übung können Kunden wahrnehmen, wie es um den persönlichen Raum steht.

- «Wie werde ich wahrgenommen?»
- «Wo sind meine persönlichen Grenzen?»
- «Wie wirke ich auf mein Gegenüber?»
- «Wo ist die Grenze des anderen?»

Coachinganleitung:

Die 4 Schritte der Übung «Raum einnehmen» (siehe Übungskarte Schritt 1 – 3)

Schritt 1 (AHAA©-Methode: Analyse)

Definition der Zielsituation, konkretes Beispiel

Schritt 2

Raum definieren in Beisein des Pferdes (AHAA©-Methode: Herausforderung und Auswirkung)

- Wie gross fühlt sich der persönliche Raum an?
- Seil oder andere Markierung entsprechend auslegen
- Pferd ist am Strick oder frei anwesend (je nach Location&Sicherheit)

Frage nach:

- «Wie fühlt es sich an in Deinem Raum?»
- «Wie ist die Distanz zum Pferd?»

Kunde gut begleiten. Sinneskanäle aktivieren, gut in den eigenen Raum hineinspüren lassen, Boden spüren, Verbindung zum Körper & im Hier und Jetzt.

In gutem Gefühl für diesen Raum auf das Pferd zugehen und dieses nach hinten schicken. Eigener Raum dabei behalten.

Fragen:

- «Wie nimmst Du die Reaktion des Pferdes für Dich wahr?»
- «Wie ist es für Dich, das Pferd weg zu schieben?»
- «Was macht das mit Dir?»
- «Was macht es mit Deinem Raum?»
- «Gibt es eine Veränderung in Eurer Beziehung dadurch, wenn ja welche?»
- «Verändert sich etwas in Dir, Deiner Körperwahrnehmung?»

Mit den Antworten arbeiten, ev. Glaubenssätze anschauen, hier können alle Tools eingesetzt werden. Übung erneut wiederholen, bis ein gutes Gefühl vorhanden ist.

Schritt 3

Gemeinsam reflektieren (AHAA[®]-Methode: Aktion)

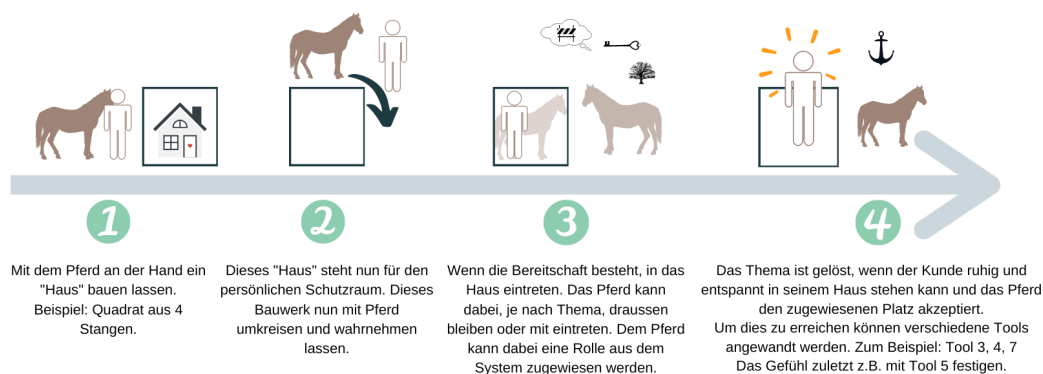
- «Was heisst das nun für Dich?»
- «In welcher Situation konkret kannst Du das Erlebte für Dich nutzen»
- «Was denkst Du, wird anders sein?»

Hier empfiehlt es sich, den Kunden aufzufordern, sich täglich mit diesem Thema zu beschäftigen und jeweils abends kleine Erfolge zu notieren. Grenzarbeit ist auch Fleissarbeit!

ÜBUNG «DAS HAUS»

Das ist die Hauptübung, wenn es darum geht, Grenzarbeit zu machen. Mit dieser Übung kann man alle Thematiken in diesem Bereich gut aufarbeiten, das Pferd einsetzen und durch unterschiedliche Settings den Kunden erleben lassen, was die Hintergründe des Abgrenzungsproblems sind.

Die Phasen der Übung sind folgende:



Coachinganleitung:

Die 5 Schritte der Übung «Haus bauen» (siehe Übungskarte Schritt 1 – 4)

Schritt 1 (AHAA©-Methode: Analyse)

Problem konkret beschreiben und Ziel der Session definieren. Hierfür brauchen wir ein konkretes, aktuelles Beispiel. Dafür einen Raum (Haus) stellvertretend für den persönlichen Raum bauen lassen (verschiedenes Material wie Stangen, Seile, etc.)

Schritt 2

Haus mit Pferd umkreisen und betrachten (AHAA©-Methode: Herausforderung und Auswirkung)

- «Wie nimmst Du diesen Raum wahr?»
- «Ist er gut so, braucht es eine Veränderung?»
- Pferd ist am Strick oder frei anwesend (je nach Location&Sicherheit)

Nun kann das Haus betreten werden. Das Pferd darf mit oder bleibt draussen, der Kunde bestimmt selbst. Hier geht es darum zu erfahren, wie sich die Empfindung verändert, je nach dem das Pferd drinnen oder Draussen ist, wie es sich anfühlt, das Pferd draussen stehen zu lassen oder reinzunehmen. Lass den Kunden ausprobieren, wahrnehmen, spüren.

Fragen:

- «Wie nimmst Du die Reaktion des Pferdes für Dich wahr?»
- «Wie ist es für Dich?»
- «Was macht das mit Dir?»
- «Was macht es mit Deinem Raum?»
- «Gibt es eine Veränderung in Eurer Beziehung dadurch, wenn ja welche?»
- «Verändert sich etwas in Dir, Deiner Körperwahrnehmung?»

Schritt 3 (AHAA©-Methode: Herausforderung und Auswirkung)

Ausgangsthema einbeziehen. Das Pferd kann hier stellvertretend für das Problem/Person aus dem System sein. Übung erneut wiederholen und die Erfahrung von vorher miteinbeziehen. Was braucht es hier? Ressourcen? Erkennen von Glaubenssätzen, einen tiefen Atemzug? Arbeite mit den Tools so lange, bis das Pferd den angewiesenen Platz zufrieden akzeptiert und der Kunde in einem guten Gefühl ist. Hier ist das Ankern immer ein schöner Abschluss.

Schritt 4

Gemeinsam reflektieren (AHAA©-Methode: Aktion)

- «Was heisst das nun für Dich?»
- «In welcher Situation konkret kannst Du das Erlebte für Dich nutzen»
- «Was denkst Du, wird anders sein?»

Abgrenzung ist das grosse Thema und es betrifft fast alle. Dahinter steht grosse Angst vor Ablehnung, Zurückweisung, nicht dazu zugehören, etc. So ist es stark verknüpft mit dem Thema Leistung oder auch Entscheidung.

Ein Bewusstsein für Grenzen schaffen, ausprobieren und neue Erfahrungen einbeziehen

Grenzen schaffen ist Bewusstseinsarbeit und erfordert aktives Wahrnehmen auf allen Ebenen. Es braucht hier eine gute Begleitung, die über eine längere Zeitspanne dauert, damit kein Druck aufgebaut werden kann. Da oft sehr tiefe Muster eine Grenzüberschreitung zulassen, ist achtsame Coachingarbeit seitens des Coaches ein absolutes Muss. Was braucht es, wie kann im Alltag geübt werden. Im Gegensatz zu «Nein ist ein ganzer Satz» soll das Setzen von wirkungsvollen Grenzen mit Freude und Leichtigkeit Anwendung in der Praxis führen, ansonsten ist die Arbeit wenig effektiv. Diese Themen können begleitend unterstützend sein, damit sich unser Kunde immer besser abgrenzen kann:

Selbstreflexion

Hilfestellungen zur Selbstreflexion zwischen den Coachingeinheiten sind sehr unterstützend und verstärken den Prozess enorm. Hier kann z.B. mit dem Funkenfänger gearbeitet werden – oder kreierte Dein eigenes Reflexionsblatt.

Ich-Zustand erkennen

Das Wissen aus der Transaktionsanalyse kann Deinen Kunden unterstützen, zu erkennen, was gerade läuft, lässt er sich wieder einmal die Grenze überschreiten. Die stetige Auseinandersetzung mit den 3 Zuständen können grosse Unterstützung bieten:



Bedürnisorientierte Kommunikation

Zu sagen, was wirklich wichtig ist, Bedürfnisse zu äussern und für sich selbst einzustehen beginnt in der Kommunikation. Hier kannst Du Dein Wissen aus der Gesprächsführung Deinem Kunden weitergeben und unterstützend sein.

Diese Grafik kann für Deine Kunden hilfreich sein:



Flexibilität und Zuversicht

Es dauert, bis ein Grenzstein versetzt ist und Akzeptanz findet. Rückschritte sind grosse und wichtige Lernschritte und geben neue Erkenntnis und Mut, es erneut anzupacken. Im Coachingverlauf macht es durchaus Sinn, auch an den Themen «Leistung» zu arbeiten und die eigene Resilienz zu stärken.

Dieses 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.

© Eigenverlag AHAA - Manufaktur, Michaela Oertli

Gestaltung: Michaela Oertli