AHAA®
Manufaktur

Themengebiet Leistung

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

Diese sind:

Themengebiet Entscheidung

Lernziel:

- Grundlagen bei Leistungsproblemen
- Wenn Druck entsteht
- Gesundheitliche Auswirkungen
- Wie Stress entsteht
- Die 12 Burnout Phasen
- Resilienz
- Achtsamkeit
- Übungsanleitung

Wenn Druck entsteht

Wenn wir unter Druck stehen und das Thema Leistung ausser Kontrolle gerät, können verschiedene Probleme auftreten, darunter:

Der Druck kann dazu führen, dass die Leistung abnimmt, da die Person sich gestresst fühlt und Schwierigkeiten hat, sich zu konzentrieren oder effektiv zu arbeiten.

Prokrastination

Der Druck kann dazu führen, dass die Person wichtige Aufgaben aufschiebt oder vermeidet, was zu einem Rückstand bei der Arbeit und einem erhöhten Stressniveau führen kann.

Angst und Stress

Der Druck, hohe Leistungsstandards zu erfüllen, kann zu Angst und Stress führen, was sich negativ auf die psychische Gesundheit auswirken und zu Symptomen wie Schlaflosigkeit, Reizbarkeit oder sogar Burnout führen kann.

Selbstzweifel

Wenn die Leistungserwartungen hoch sind und die Person Schwierigkeiten hat, diese zu erfüllen, können Selbstzweifel entstehen, was das Selbstvertrauen und die Motivation beeinträchtigen kann.

Fehlende Balance

Der Druck, hohe Leistungsstandards zu erfüllen, kann dazu führen, dass die Person andere wichtige Aspekte des Lebens vernachlässigt, wie zum Beispiel die Gesundheit, Beziehungen oder Freizeitaktivitäten, was langfristig zu einem Ungleichgewicht und Unzufriedenheit führen kann.

Soziale Isolation

Die Person könnte sich aufgrund des Drucks von anderen isolieren, sei es am Arbeitsplatz oder im persönlichen Leben, was zu einem Mangel an sozialer Unterstützung und einem erhöhten Gefühl der Einsamkeit führen kann.

Negative Bewertungen

Wenn die Leistungserwartungen nicht erfüllt werden, könnten negative Bewertungen oder Rückmeldungen von Vorgesetzten, Kollegen oder anderen wichtigen Personen entstehen, was das Selbstwertgefühl weiter beeinträchtigen kann.

Gesundheitliche Auswirkungen

Langfristiger Stress und Druck bezüglich der Leistung können zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen.

Leistungsprobleme können häufig aus der tief verwurzelten Angst entstehen, nicht gut genug zu sein. Diese Angst kann durch negative Glaubenssätze verstärkt werden, die in der Person verankert sind. Solche Glaubenssätze könnten beinhalten:

- "Ich bin nicht klug/genug begabt, um erfolgreich zu sein."
- "Andere sind immer besser als ich."
- "Mein Wert hängt von meiner Leistung ab."
- "Ich muss perfekt sein, um akzeptiert zu werden."

Es ist wichtig, diese negativen Glaubenssätze zu identifizieren und anzugehen, um eine gesündere Einstellung zur Leistung zu entwickeln. Dies kann durch gezieltes Coaching (Tool Glaubenssätze) und einer gesunden Selbstreflexion erreicht werden. Indem die Person lernt, diese negativen Überzeugungen zu hinterfragen und durch positive, unterstützende Gedanken zu ersetzen, kann sie ihr Selbstwertgefühl stärken und ihre Leistungsfähigkeit verbessern.

Wenn Stress krank macht

Noch nie war das Thema Stress so präsent wie heute. Stress ist individuell.

- Personen, die einem hohen Arbeitsdruck ausgesetzt sind, sei es aufgrund von straffen Zeitplänen, hoher Arbeitslast oder unzureichender Ressourcen, haben ein erhöhtes Risiko für Stress und Burnout.

- Menschen, die sich selbst hohe Standards setzen und Perfektion anstreben, sind anfälliger für Stress, da sie oft nie mit ihren eigenen Leistungen zufrieden sind und sich ständig unter Druck setzen, um unrealistische Ziele zu erreichen.

- Eine toxische Arbeitskultur, unzureichende Unterstützung von Vorgesetzten oder Kollegen, ein Mangel an Anerkennung und Belohnung sowie Konflikte am Arbeitsplatz können das Risiko für Stress und Burnout erhöhen.

- Personen, die Schwierigkeiten haben, Arbeit und persönliches Leben in Einklang zu bringen, und die dazu neigen, Überstunden zu machen oder sich ständig mit Arbeit zu beschäftigen, können einem erhöhten Risiko für Burnout ausgesetzt sein.

- Das Gefühl, wenig Kontrolle über die Arbeitsbedingungen oder den Arbeitsprozess zu haben, kann zu einem Gefühl der Hilflosigkeit und Frustration führen, was das Risiko für Stress und Burnout erhöht.

- Einige persönliche Merkmale wie Perfektionismus, ein hohes Bedürfnis nach Anerkennung, geringes Selbstwertgefühl oder ein mangelndes Bewältigungsvermögen können das Risiko für Stress und Burnout erhöhen.

- Menschen, die über einen längeren Zeitraum hinweg überlastet sind, sei es aufgrund von beruflichen oder persönlichen Verpflichtungen, können anfälliger für Burnout sein, da ihr Körper und Geist keine ausreichende Erholung erfahren.

Stress ist eine Rektion im Körper und gerade die Arbeit mit unseren Kunden im Pferdegestützten Coaching kann hier sehr viel bewirken. Wisse dazu Folgendes:

Wie stress entsteht:

Stress entsteht durch Überlastung, wenn die von aussen und von innen gestellten Anforderungen nicht mit den subjektiv wahrgenommenen, persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten übereinstimmen.

Stress ist ein allgegenwärtiges Phänomen in unserem modernen Leben und kann schwerwiegende Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben. Glücklicherweise gibt es jedoch verschiedene Wege, um Stress zu bewältigen und ein ausgewogeneres, entspannteres Leben zu führen.

Ein wichtiger Schritt bei der Bewältigung von Stress ist die Selbstreflexion. Indem wir uns bewusst machen, was uns stressig macht und wie unser Körper und Geist darauf reagieren, können wir gezieltere Strategien entwickeln, um damit umzugehen. Dies kann beinhalten, Stressauslöser zu identifizieren, wie z.B. bestimmte Situationen, Gedankenmuster oder Verhaltensweisen, und zu lernen, wie wir besser darauf reagieren können.

Eine weitere wichtige Methode zur Stressbewältigung ist die Pflege unserer körperlichen Gesundheit. Regelmässige Bewegung, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf können dazu beitragen, Stress abzubauen und unseren Körper widerstandsfähiger gegen Stress zu machen. Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga oder progressive Muskelentspannung können ebenfalls dazu beitragen, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen.

Es ist auch wichtig, soziale Unterstützung zu suchen und zu nutzen. Sich mit Freunden, Familie oder Kollegen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen, kann helfen, Stress abzubauen und das Gefühl der Verbundenheit zu stärken. Zudem kann das Teilen von Problemen und Sorgen mit anderen oft dazu beitragen, sie in Perspektive zu setzen und Lösungen zu finden.

Darüber hinaus kann die Schaffung von Auszeiten und das Einbauen von Entspannungsphasen in unseren Alltag dazu beitragen, den Stress zu reduzieren. Dies kann bedeuten, bewusst Zeit für Hobbys und Interessen zu reservieren, Natur zu geniessen, sich kreativ zu betätigen oder einfach nur zu entspannen und zu atmen.

Letztendlich ist es wichtig zu erkennen, dass Stress ein natürlicher Bestandteil des Lebens ist, aber auch, dass wir die Macht haben, darauf zu reagieren und unsere Reaktionen zu beeinflussen. Indem wir uns bewusst um unsere körperliche und mentale Gesundheit kümmern, soziale Unterstützung suchen und Zeit für Entspannung und Erholung einplanen, können wir effektive Wege finden, um Stress zu bewältigen und ein erfüllteres Leben zu führen.

Gestresste Kunden, die das erste Mal ein Coaching buchen, profitieren sehr stark von einem Walk & Talk mit dem Pferd in der Natur. Das Tool «Sorgen ablegen» kann hier bereits sehr viel Druck abbauen und den Grundstein für die weitere Arbeit legen.

Burnout-Phasen nach Freudenberger

Der Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger hat 1974 den Burnout-Begriff erstmals in der Fachliteratur erwähnt und auch 12 Burnout-Phasen beschrieben. Da es sich um ein Modell handelt, müssen die folgenden Burnout-Phasen nicht in dieser Reihenfolge ablaufen und können sich auch in ihrer Intensität unterscheiden.

Phase 1 : Der Zwang, sich zu beweisen

In dieser Phase fällt allein die Vorstellung bereits schwer, im Job mal nicht alles zu schaffen. Betroffene versuchen, alles perfektionistisch zu erledigen und leiden unter.

Phase 2: Verstärkter Einsatz

Der Zwang aus der ersten Phase verstärkt sich, Betroffene denken, alles alleine und möglichst schnell erledigen zu müssen.

Phase 3: Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse

Die Not wird zu Tugend und Betroffene beschreiben die in dieser Phase oft als etwas Positives („Workaholic"). Die eigenen Bedürfnisse treten jedoch an die zweite Stelle, so kann es zu einem ungesunden Lebensstil, zum Beispiel durch kommen. Bei der Arbeit passieren erste Fehler.

Phase 4: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

Konflikte können auftreten und es kann zu Konflikten kommen, zum Beispiel mit dem Partner oder der Partnerin – beides wird jedoch wenig wahrgenommen. Die Fehlleistungen im Job werden mehr, zum Beispiel Zuspätkommen oder vergessene Termine.

Phase 5: Umdeutung von Werten

Die Arbeit steht an erster Stelle, Familie, Freunde und Hobbys treten in den Hintergrund. Von Erholung keine Spur. Betroffene erscheinen anderen gegenüber härter und weniger empathisch.

Phase 6: Verleugnung der Probleme

Betroffene werden zynischer, verbitterter und isolieren sich. Der Ton kann aggressiver werden, die Arbeitsleistung lässt deutlich nach. Körperliche Beschwerden verstärken sich.

Phase 7: Rückzug

Der Betroffene ist nicht mehr kritikfähig, grundsätzlich abweisend, fühlt sich selbst jedoch orientierungs- perspektivenlos. Im Job wird nur noch das Nötigste getan.

Phase 8: Verhaltensänderung

Betroffene sind zunehmend gleichgültig, reagieren gleichzeitig jedoch empfindlich, unangemessen oder sind überaus misstrauisch. Alles wird als Angriff erlebt. Der Job wird als große Belastung empfunden.

Phase 9: Depersonalisation

Betroffene fühlen sich in dieser Phase nicht mehr wie sie selbst, ihr Leben kommt ihnen sinnlos vor. Sie haben das Gefühl, nur noch „funktionieren" zu müssen, selbst die Körperhygiene kann vernachlässigt werden.

Phase 10: Innere Leere

In dieser Phase erleben Betroffene vor allem, fühlen sich nutzlos, sind ängstlich und es kann auch zu Panikattacken kommen.

Phase 11: Depression

Betroffene können empfinden, fühlen sich komplett und verzweifelt, es kann zu Erschöpfungszuständen und Blackouts kommen.

Phase 12: Völlige Erschöpfung Die völlige Erschöpfung ist ein psychischer Zusammenbruch, auch eine körperliche Erkrankung ist möglich. Betroffene befinden sich in einer Notfallsituation und schnelles Handeln ist erforderlich.

Wege aus dem Burnout

Es gibt verschiedene Wege aus dem Burnout, die individuell auf die Bedürfnisse und Umstände der betroffenen Person zugeschnitten sein sollten. Hier sind einige mögliche Wege, wie wir im Coaching unsere Kunden begleiten und unterstützen können. Hier ist klar zu erwähnen, dass wir unsere Kunden ab Stufe 8 nicht mehr begleiten können und hier sofort medizinische und therapeutische Fachhilfe beigezogen werden muss. Die Begleitung durch den Coach ist jedoch präventiv oder auch im Anschluss zu einem Klinikaufenthalt sinnvoll und kann äusserst unterstützend sein.

Mögliche Begleitung

Der erste Schritt kann sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, indem man mit dem Kunden erarbeitet, sich einzugestehen, die Situation anzunehmen, zu erkennen und eine Fachstelle aufzusuchen. Oftmals kommt gerade in der Arbeit mit dem Pferd die Erkenntnis, wie der eigene Zustand in Wirklichkeit ist.

Es kann hilfreich sein, mit dem Arbeitgeber über mögliche Anpassungen am Arbeitsplatz zu sprechen, wie z.B. die Reduzierung der Arbeitsbelastung, flexible Arbeitszeiten, eine Umverteilung der Aufgaben Solche Gespräche kann man mit dem Kunden ausarbeiten und vorbereiten.

Zeit für Selbstfürsorge nehmen, sich wieder um die körperliche und psychische Gesundheit kümmern – solche Bewältigungsstrategien kann man mit dem Kunden ausarbeiten – Ressourcen erarbeiten und Mentalreisen zum Tagesprogramm werden lassen.

Es ist wichtig, klare Grenzen zu setzen und zu lernen, "Nein" zu sagen, wenn die eigenen Kapazitäten erschöpft sind. Dies kann bedeuten, sich nicht für zusätzliche Aufgaben zu engagieren oder die Arbeitszeit zu begrenzen, um ausreichend Zeit für Erholung und Entspannung zu haben – ideal für ein pferdeunterstütztes Coaching.

Eigene Werte erkennen - oft werden eigene Werte übergangen oder sind bekannt. Hier kann es von grosser Hilfe sein, Werte und Bedürfnisse anzuschauen und diese bewusst zu machen.

Die Wiederaufnahme von Hobbys und Interessen ausserhalb der Arbeit kann dazu beitragen, die Lebensfreude wiederzuentdecken und ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und persönlichem Leben herzustellen – der Weg zum Ziel kann hier aufzeigen, wie das umgesetzt werden kann.

Es ist wichtig zu betonen, dass der Weg aus dem Burnout ein individueller Prozess ist und Zeit, Geduld und Unterstützung erfordert. Es kann auch hilfreich sein, Rückfälle als Teil des Genesungsprozesses zu akzeptieren und sich selbst Mitgefühl und Selbstfürsorge entgegenzubringen.

Resilient werden

Resilienz ist die Fähigkeit, mit Herausforderungen, Rückschlägen und Stresssituationen konstruktiv umzugehen und gestärkt daraus hervorzugehen. Im Coaching können verschiedene Ansätze verwendet werden, um die Resilienz eines Kunden zu entwickeln:

Stärkung der Selbstwahrnehmung: Der erste Schritt besteht darin, dem Kunden zu helfen, sich selbst besser kennenzulernen und seine Stärken, Schwächen, Bedürfnisse und Bewältigungsstrategien zu identifizieren. Durch eine verbesserte Selbstwahrnehmung kann der Kunde besser einschätzen, wie er auf Stress reagiert und welche Ressourcen er zur Verfügung hat, um damit umzugehen.

Aufbau von Selbstfürsorge: Resiliente Menschen kümmern sich gut um sich selbst und wissen, wie sie sich in stressigen Zeiten unterstützen können. Im Coaching können Techniken zur Förderung der Selbstfürsorge vermittelt werden, wie z.B. regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, Entspannungsübungen und der Aufbau eines unterstützenden sozialen Netzwerks.

Förderung von Problemlösungsfähigkeiten: Resiliente Menschen sind in der Lage, Probleme konstruktiv anzugehen und Lösungen zu finden. Im Coaching können Techniken zur Verbesserung der Problemlösungsfähigkeiten vermittelt werden, wie z.B. die Identifizierung von Zielen, die Entwicklung von Handlungsplänen und die Überwindung von Hindernissen.

Förderung von Flexibilität und Anpassungsfähigkeit: Resiliente Menschen sind flexibel und können sich an veränderte Umstände anpassen. Im Coaching können Übungen durchgeführt werden, um die Flexibilität und Anpassungsfähigkeit des Kunden zu fördern, wie z.B. das Perspektivenwechsel oder das Erstellen von Alternativplänen.

Stärkung von Selbstvertrauen und Optimismus: Resiliente Menschen haben Vertrauen in ihre Fähigkeiten und sind optimistisch, dass sie auch schwierige Situationen bewältigen können. Im Coaching können Techniken zur Stärkung des Selbstvertrauens und zur Förderung eines optimistischen Mindsets vermittelt werden, wie z.B. die Anerkennung von Erfolgen, die Betrachtung von Herausforderungen als Chancen zur persönlichen Entwicklung und die Nutzung von positiven Affirmationen.

Achtsam im Alltag

Achtsamkeitstraining spielt eine entscheidende Rolle in der Stressbewältigung und der Prävention von Burnout. In unserem hektischen Alltag ist es leicht, sich von Stress überwältigt zu fühlen und sich in einem ständigen Zustand der Anspannung zu befinden. Achtsamkeit bietet einen Weg, um aus diesem Teufelskreis auszubrechen und eine gesündere Beziehung zu Stress aufzubauen.

Durch Achtsamkeitstraining lernen Kunden, im Hier und Jetzt präsent zu sein und bewusst auf ihre Gedanken, Emotionen und körperlichen Empfindungen zu achten, ohne sie zu bewerten oder zu verurteilen. Dies ermöglicht es ihnen, einen Schritt zurückzutreten und eine Perspektive einzunehmen, die es ihnen ermöglicht, mit Stressoren auf eine ruhigere und gelassenere Weise umzugehen.

Indem Kunden lernen, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten und sich selbst mit Mitgefühl zu behandeln, können sie ihre Resilienz stärken und besser in der Lage sein, den Anforderungen des Lebens standzuhalten.

ÜBUNG: ROUNDPEN

ÜBUNG: BLINDES VERTRAUEN

ÜBUNG: PARCOUR

.

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