AHAA®
Manufaktur

Themengebiet Perspektive

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 Perspektiven

Lernziel:

- Grundlagen der Perspektivenarbeit
- Menschenbild «meine Welt» als Modell
- Coaching-Konzept «LifeDesign»
- Arbeiten mit dem Metamodell
- Übungsanleitung «Goldader» und «Leitstern» und «Prototyp»
- Selbsterfahrung & Dokumentation

Grundlagen Perspektivenarbeit

Manche Menschen brauchen eine Perspektive, um sich im Leben zu orientieren. Und manche Menschen brauchen dies nicht, sie sind wohl damit, jeden Tag zu nehmen wie er kommt. In diesem Thema arbeiten wir mit der ersteren Sorte, denjenigen Menschen, die ohne Perspektive motivationslos durchs Leben gehen.

Manchmal kommen solche Menschen in ein Coaching und sagen, sie hätten ihre Orientierung verloren, sie wüssten nicht mehr wo ein und aus, sie hätten sich verloren oder sie würden sich dauernd im Kreise drehen. Oder sie bewegen sich im Zickzack, wie eine Maus, die ausser Atem ihr Mauseloch sucht, während der Kater ihr auflauert.

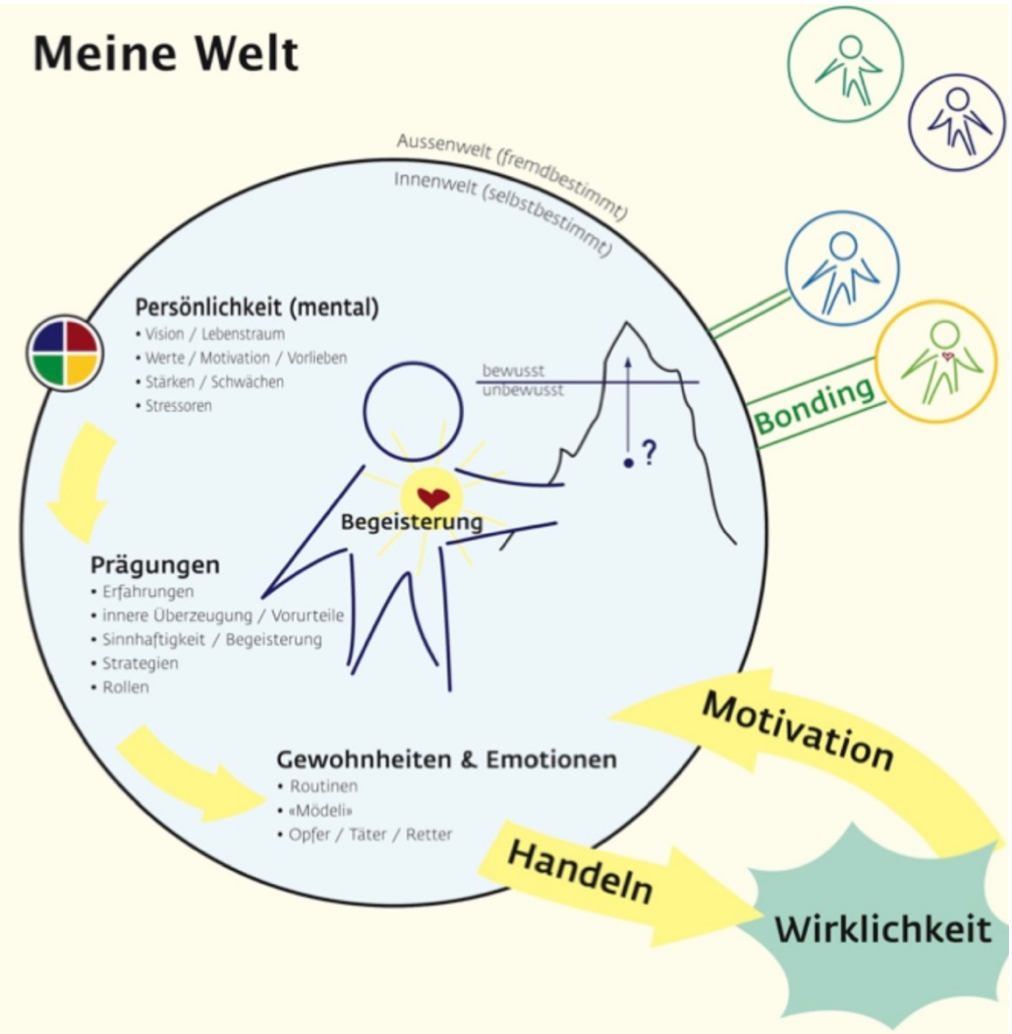
Es gibt auch Momente, da ist eine Neuorientierung hilfreich und sinnvoll, zum Beispiel

- Wenn man nicht mehr zufrieden ist im Job und nun etwas passieren muss
- Wenn man nicht die Erfolge generiert, die man einmal erträumt hatte
- Wenn man zusammen zieht und gemeinsam einen Hausstand gründet
- Wenn die Familie Nachwuchs bekommt, zügelt oder die Kinder ausfliegen
- Wenn man beruflich eine neue Richtung einschlägt oder darüber nachdenkt, sich selbstständig zu machen
- Bei einem unerwarteten Schicksalsschlag

Menschenbild «meine Welt»

Jeder Mensch hat seine eigene Welt, mit seiner eigenen Persönlichkeit, seinem Lebenstraum, seinen Werten und Erfahrungen, seinen ureigensten Strategien im Umgang mit Lebenssituationen.

Folgende Grafik zeichnet eine sinnvolle Systemik im Umgang mit Menschen, speziell im Coaching.


Meine Welt
Aussenwelt (fremdbestimmt)
Innenwelt (selbstbestimmt)
Persönlichkeit (mental)
• Vision / Lebenstraum
• Werte / Motivation / Vorlieben
• Stärken / Schwächen
• Stressoren
bewusst
unbewusst
?
Bonding
Begeisterung
Prägungen
• Erfahrungen
• innere Überzeugung / Vorurteile
• Sinnhaftigkeit / Begeisterung
• Strategien
• Rollen
Motivation
Gewohnheiten & Emotionen
• Routinen
• «Mödeli»
• Opfer / Täter / Retter
Handeln
Wirklichkeit

Schau diese Grafik mal an und versuche dir ein Bild zu folgenden Fragen zu machen:

- Was sagt dir diese Grafik ganz allgemein?
- Was ist ihre Kernaussage?
- Was bedeuten die Symbole und die Aussagen?
- Was kannst du noch nicht so klar zuordnen, was ist dir eher unbekannt?

Wenn wir als Coach mit Menschen in diesem Bereich arbeiten, ist es von grosser Bedeutung, seine Welt zu verstehen. Das ist die Basis die nötig ist, eine ernstzunehmende Perspektive – auch aus einer oft «aussichtslosen Position» aufzubauen.

All diese Aspekte sind Teile davon, wie ein Mensch seine Perspektiven einschätzt (eigene Filter, Muster, Glaubenssätze, Erlebtes etc.) und sind prägend. Behalte dieses Modell im Hinterkopf während der Begleitung, es wird Dich dabei unterstützen, die richtigen Fragen zu stellen.

Coaching-Konzept «LifeDesign»

das Konzept LifeDesign ist ein Ansatz, der im Coaching eingesetzt wird, um Kunden dabei zu unterstützen, ihr Leben bewusst zu gestalten und aktiv an der Gestaltung ihres Lebensweges zu arbeiten. Das Ziel von LifeDesign ist es, Kunden dabei zu helfen, Klarheit über ihre Ziele, Werte und Prioritäten zu gewinnen und entsprechend ihren individuellen Vorstellungen und Bedürfnissen zu leben.

Im Rahmen von LifeDesign werden Kunden ermutigt, sich intensiv mit verschiedenen Lebensbereichen wie Beruf, Beziehungen, Gesundheit, persönlicher Entwicklung und Freizeit zu beschäftigen. Sie werden dazu angeregt, ihre Träume, Wünsche und Ziele zu identifizieren und konkrete Schritte zu entwickeln, um sie zu verwirklichen.

Ein zentraler Aspekt des LifeDesign-Konzepts ist die Betonung der persönlichen Verantwortung und Selbstbestimmung. Kunden werden dazu ermutigt, aktiv Entscheidungen zu treffen und ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen, anstatt passiv den äußeren Umständen zu folgen.

Durch die Anwendung von LifeDesign im Coaching können Kunden ein tieferes Verständnis von sich selbst und ihren Lebenszielen entwickeln. Sie lernen, ihre Ressourcen und Fähigkeiten effektiv einzusetzen, um ihr Leben entsprechend ihren Werten und Prioritäten zu gestalten. Auf diese Weise können sie ein erfüllteres und authentischeres Leben führen, das im Einklang mit ihren persönlichen Vorstellungen von Glück und Erfolg steht.

Die unzähligen Anwendungen in der Praxis haben und aufgezeigt, dass Kunden mit dieser Arbeit persönlich sehr viel mitnehmen und sich neue Perspektiven in verhältnismässig kurzer Zeit entfalten. Die Begleitung mit dem Pferd bietet sich hier super an.

Das Metamodel

Perspektiven entfalten – ein Coaching-Konzept in 3 Schritten

Perspektivenarbeit ist ein Prozess, ein Ablauf in drei Schritten. Die Dauer der Schritte ist sehr individuell. Meistens braucht es mehrere Coaching-Sessions um hier Klarheit zu gewinnen. Hier die drei Schritte:

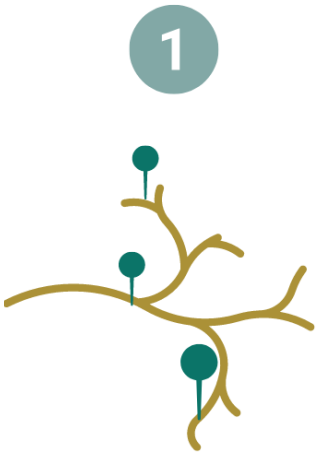
DAS METAMODEL IM LIFEDESIGN

- **Schritt 1:** Ein Blick in die Vergangenheit. Der Mensch baut seine Zukunft immer auf die Erfahrungen und Erkenntnisse seiner Vergangenheit.

- **Schritt 2:** Der Blick in die Zukunft. Der Mensch braucht eine Richtung, wohin er sich entwickeln will.

- **Schritt 3:** Konkrete Einzelschritte um die Richtung zu Schritt 2 einzuschlagen.

Schritt 1: Ein Blick in die Vergangenheit (Goldader)



Viele Menschen haben eine angeschlagene Beziehung zu ihrer Vergangenheit. Sie schauen nicht gerne zurück. Zuviele Enttäuschungen wurden erlebt – Misserfolge – „schlimme“ Erfahrungen. Doch wenn all dies nicht gewesen wäre, so hätten wir viel viel weniger Erfahrungen und Learnings in unserem Rucksack.

Wir wollen wir einen wertschätzenden Blick in die Vergangenheit werfen. Dies wird ein ganz spezieller Akt. Praktisch alle Menschen lernen in Coachings damit ihre Vergangenheit als Ressource zu wertschätzen. Sie haben dabei neues gelernt, viel erkannt, neue Fähigkeiten erarbeitet.

Über die Jahre läppert sich einiges zusammen und erscheint im Rückblick als essentiell, wertvoll und lohnende Momente. So kommt der Mensch in Frieden mit sich und seiner Vergangenheit. Das ist eine ganz neue Erfahrung. Wir lernen, dass wir uns nicht dagegen sperren müssen, dass es nicht weh tut es anzuschauen und dass daraus eine ganz tiefe Wertschätzung für sich und sein Leben entsteht.

Die Grundannahme dieser Arbeit: Jeder Mensch hat eine Goldader. Vielleicht ist sie ihm im Moment nicht bewusst, jedoch er kann sie entdecken.

Im Schritt 1 arbeiten wir mit der Metapher der Goldader. Eine Goldader ist in der Regel von aussen unsichtbar, unter dem Boden verborgen. Die Goldader symbolisiert dein Gold, das du bereits in deinem Leben geschürft hast. Sie beinhaltet Erfahrungen, Learnings, Prägungen sowie erfahrene Strategien. Wir wollen sie nun behutsam entdecken und sichtbar machen.

- Gewisse Abzweigungen wurden erzeugt, weil gerade eine wichtige Person in deiner Nähe war.
- Im Zeichnen dieser Struktur fällt es langsam auf, was die eigentlich Hauptader ist und was sie ausmacht.

Coachinganleitung: die 5 Schritte der Übung «Goldader» (siehe Übungskarte Schritt 1 – 5)

Schritt 1 & 2

Vorbereitung für deinen Kunden: ***(AHAA©-Methode: Analyse)***

Diese Arbeit kann auch als Aufgabe für die bevorstehende Session aufgetragen werden (Schritt 1).

Wenn wir damit vor Ort arbeiten (Schritt 2), fordern wir den Kunden auf:

- «Zieh dich mal still zurück, ganz für dich selber.»
- «Gehe dein Leben Schritt für Schritt zurück, erinnere dich, was so die wichtigen Stationen waren, die dich zutiefst berührten»
- «Gehe soweit zurück wie du noch vage Erinnerungen hast»
- «Bringe diese Stationen in eine Timeline und stelle sie wie eine Goldader dar»
- «Welche Menschen standen dir dabei in der spezifischen Station nahe?»
- «Welche Rolle spielten sie damals in deinem Leben?»
- «Was war ihr Beitrag?»

Versuche pro Station zu erkennen, was sie auszeichnet:

Erfahrungen, Erkenntnisse, Learnings, Inneres Wachstum, Selbstwert, Verdienst, Einnahmen

- «Welche Auswirkung hat dies auf dein nachfolgendes Leben gehabt?»
- «Was ist der Nutzen dieser Auswirkung auf dein zukünftiges Leben?»
- «Was wäre wohl, wenn du dies nicht erlebt hättest?»

Schritt 3

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

- Lass seine Hauptader auslegen – mit einem Seil.
- Lasse ihn die 4-6 wichtigsten Stationen seines Lebens mit Bodenankern markieren – Stationen, die für sein zukünftiges Leben von Bedeutung sein werden.

Schritt 4

- Lass den Kunden an die Bodenanker abgehen – jeden einzeln – reinfühlen
- Das Pferd begleitet den Kunden (frei oder am Strick, je nach Location&Sicherung)

Frage nach:

- «Wenn Du diese ganze Goldader anschaust, was macht das mit Dir?
- «Was sagst Du zu Dir?» Was gibt Dir das hier gerade?»
- «Erkennst Du die Hauptader? Welche besonderen Eigenschaften hat sie?»

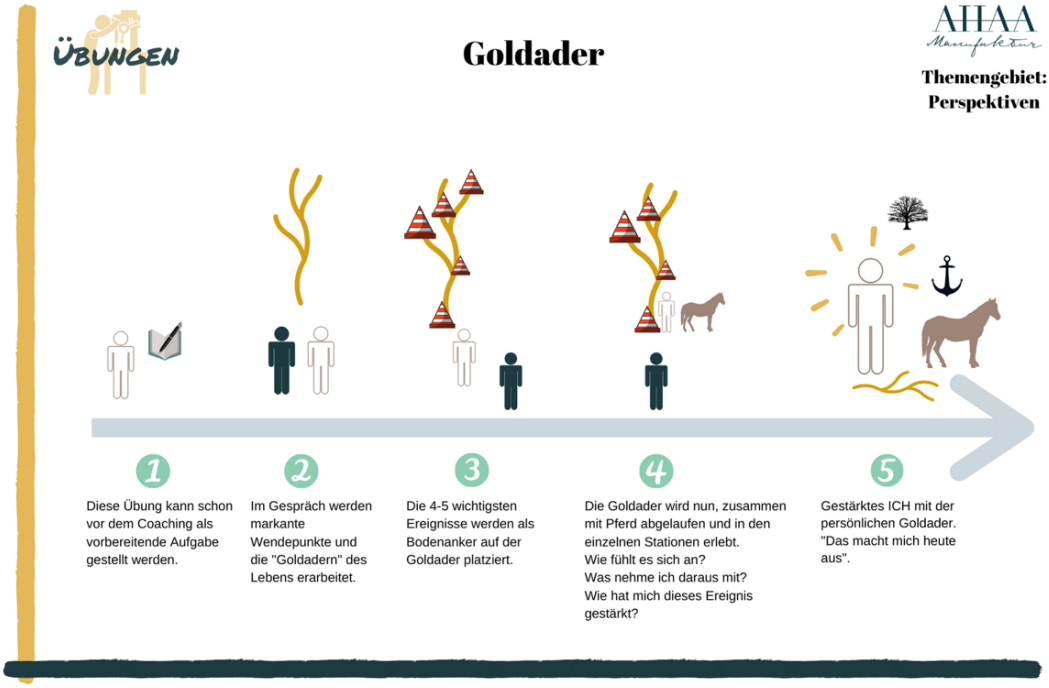
Beobachtet gemeinsam die Reaktion des Pferdes, stelle ihm folgende Fragen:

- «Wie fühlt es sich an?»
- «Wie empfindest Du die Reaktion des Pferdes?»
- «Was zeigt sie Dir?»

Schritt 5

Anschliessend gemeinsam reflektieren (*AHAA©-Methode: Aktion)*

- «Was nehme ich daraus mit?»
- «Wie hat mich dieses Ereignis gestärkt?»
- Das gestärkte ICH lässt sich gut ankern (Tool 5)



Wichtig zu wissen für Dich:

- Hauptadern zeigen sich erst mit der Zeit – es braucht eine gewisse Reife und Erfahrung.
- Hauptadern sind meistens eine Quelle für Flow, für besonder Talente – für den Herzensweg.
- Hauptadern zeigen deine sehr stimmige Art, oft angereichert mit 10‘000 Stunden Erfahrung und Passion.
- Diese Art und deren Fähigkeiten sind nicht angelernt durch institutionelles Lernen.
- Sie wurden aus dem Leben gelernt. Das kann dir keiner wegnehmen. Und das wissen andere in der Regel nicht von dir.

Was ist die Wirkung der Goldader?

- Das Selbstvertrauen wird gestärkt – ganz aus dem Inneren heraus
- Es schafft Bewusstsein und Selbsterkenntnis
- Werte werden herauskristallisiert
- Es gibt möglicherweise einen neuen Zugang zur eigenen Identität (Rollenwechsel)
- Der Mensch kommt in die Kraft
- Emotionen dürfen auf den Tisch
- Es stellt sich oft Erleichterung und Leichtigkeit ein
- Das Vertrauen zu anderen Menschen wächst – Urvertrauen ins sich und andere
- Klarheit und Selbstsicherheit werden gestärkt

„Perspektiven entfalten“ - Schritt 2: Der Blick in die Zukunft (Leitstern)

2

LEITSTERN

Will man sein Leben neu gestalten, neu ausrichten, so ist es oft hilfreich, dem ganzen eine Richtung zu geben. Und das ist nicht das gleiche wie ein Ziel. Es geht darum, dem Menschen zu helfen, dass er sich orientieren kann. Und meistens ist es so, dass man dies beruflich will. In der Praxis zeigt es sich allerdings, dass das Privatleben eine nicht minder wichtige Rolle spielt. Darum betrachten wir hier wirklich alle essentiellen Bereiche des Lebens!

Grundannahme: Jeder Mensch hat seine eigenen Lebensbereiche, die für ihn wichtig sind. Vielleicht sind sie ihm im Moment nicht bewusst, jedoch er kann sie entdecken. Wenn einer dieser Lebensbereiche nicht sauber bewirtschaftet wird, so leiden alle anderen Bereich darunter. Bei einem gut ballancierten Mix der Lebensbereiche stellt sich eine solide, nachhaltige Lebensqualität ein. Das ist die Grundlage von Lebensfreude und Erfüllung.

Im Schritt 2 arbeiten wir mit der Metapher des Leitsterns. Jeder Mensch hat einen solchen Leitstern, oft ist er aber unbewusst, wirkt aber trotzdem. Die Kunst ist es mit einem minimalen Set von Lebensbereichen eine gute Lebensqualität zu erreichen. Denke daran: jeder einzelne Lebensbereich will bewirtschaftet werden. Wenn du zu viele davon hast, kommst du schnell in die Überforderung! No worry, wenn dein Kunde zu viele hat, wird er es in diesem Prozess schnell merken, da das Leben dann extrem komplex wird.

Coachinganleitung: die 5 Schritte der Übung «Leitstern» (siehe Übungskarte Schritt 1 – 5)

Schritt 1 & 2

Vorbereitung für deinen Kunden: *(AHAA©-Methode: Analyse)*

Diese Arbeit kann auch als Aufgabe für die bevorstehende Session aufgetragen werden (Schritt 1).

Wenn wir damit vor Ort arbeiten (Schritt 2), fordere ihn auf:

- «Frage dich, was dir im Leben wichtig ist.»
- «Welche Lebensbereiche brauchst du, damit du ein rundum zufriedenes Leben leben kannst?»
- «Bringe diese Lebensbereiche aufs Papier du versuche daraus einen Stern zu bilden.»
- «Jeder Lebensbereich steht für einen Zacken des Sterns»
- «Gib jedem Zacken eine besondere Farbe»

Mögliche Zacken sind:

Familie	*Partnerschaft*	*Karriere*	*Beruf*	*Freizeit*
Wohnen / Zuhause	*Sport*	*Bewegung*	*Ernährung*	*Ferien*
Reisen	*Weiterentwicklung*	*Freunde*	*Politik*	*Tiere*
Solides finanzielles Einkommen	*Zeit für mich / Me Time*	*Religion*	*Finanzielle Sicherheit*	

Schritt 3

Aufstellung: (*AHAA©-Methode: Herausforderung und Auswirkung*)
Tausche mit deinem Kunden aus, welche Lebensbereiche oder Zacken er für sich und seinen Lebensstil gefunden hat. Lass sie dir erklären.

Nun geht es darum, jeden einzelnen Zacken anzuschauen und zu fragen, welche Ausprägungen der Zacken hat, wenn es ganz gut ist. – Eigenschaften – Werte - Wünsche – Träume.

Erarbeite das zusammen mit dem Kunden und visualisiert das auf der Skizze des Leitsterns.

1. Was ist mir in diesem Lebensbereich (Zacken) wichtig?
2. Wie ist es, wenn sich dieser Lebensbereich ganz gut anfühlt?
3. Welche Ausprägungen hat er?
4. Welche konkreten Aktivitäten geben mir in diesem Lebensbereich Energie, Flow?
5. Was mache ich in diesem Lebensbereich, das eher mühsam ist? – weniger davon machen?
6. Was möchte ich in diesem Lebensbereich unter allen Umständen vermeiden?

Reflektiere mit dem Kunden, welche «Knacknüsse» oder «Baustellen» er in welchen Zacken hat, wo er etwas in die Wege leiten muss. Du kannst dazu allenfalls die Grafik auf folgender Seite nutzen.

Wie gut kann ich im Moment meine Lebensbereiche (Zacken) leben?

Anmerkung: Eine Spalte entspricht einem Lebensbereich, nutze die entsprechende Farbe, um die Stärke einzutragen.

Stark

Wenig

Was fällt mir auf? Was ist nun angesagt?

Schritt 4

Aktive Begleitung mit dem Pferd

Lass den erarbeiteten Leitstern auslegen – mit Bodenankern.

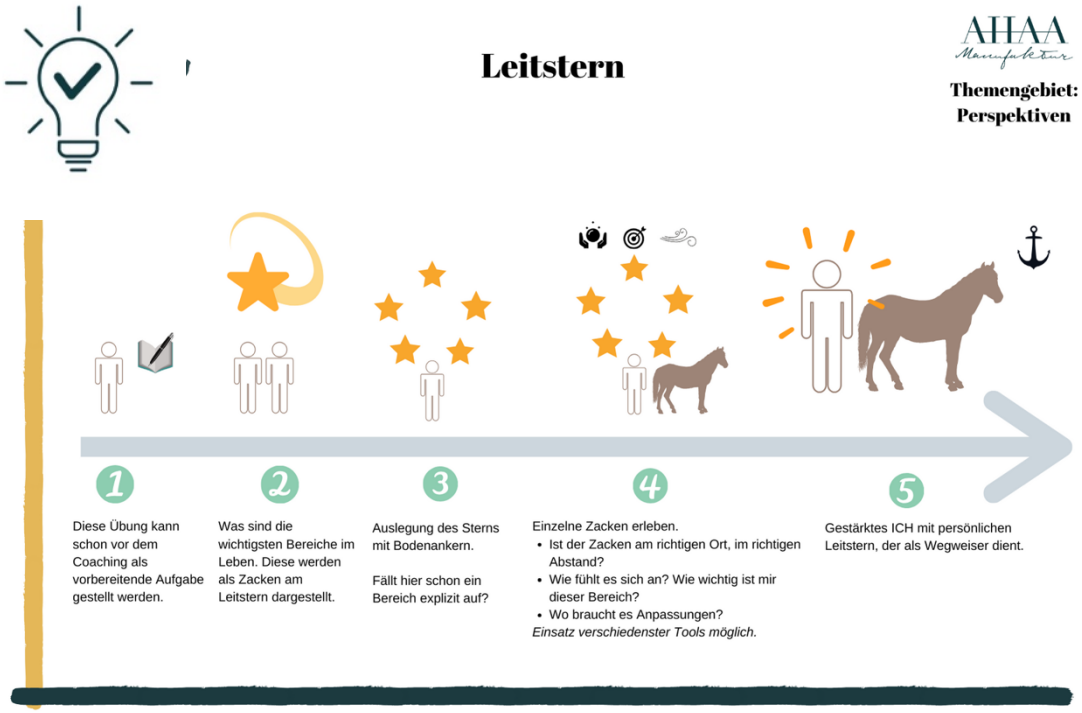
Lass den Kunden an die einzelnen Ankerpunkte stehen, mit dem Pferd, lass ihn in die Situation einfühlen und beobachte die Reaktion des Pferdes. Tauscht aus, was ihr feststellt.

- «Welche Station hat die höchste Energie?»
- «Was wird verstärkt?»
- «Wo bekommt ein Zacken noch eine andere oder erweiterte Bedeutung?»
- «Was nimmst Du für Dich persönlich mit aus dieser gesamten Arbeit?»
- «Wie reagiert das Pferd?»
- «Was heisst das für Dich?»

Schritt 5

Anschliessend gemeinsam reflektieren (*AHAA©-Methode: Aktion)* Frage nach:

- «Wenn Du das anschaust, was wird Dir bewusst?»
- «Was nimmst Du für Dich persönlich mit aus dieser Arbeit mit Deinem Leitstern?
- Auch hier lässt sich das gestärkte ICH mit dem persönlichen Leitstern gut ankern.



Welches Verhalten zeigt an, dass der Mensch seine Orientierung verloren hat?

Mögliche Anzeichen:

- Ich weiss nicht was ich will...
- Es geht mir nicht gut...
- Ich weiss nicht, ob ich das kann, ob ich das erreiche...
- Ich bin gestresst, müde, nervös, unruhig...
- Ich bin nicht mehr verspielt, so ernst...
- Ich kann nicht mehr schlafen
- Ich weiss nicht mehr weiter
- Ich bin frustriert
- Ich bin fremdbestimmt
- Ich bin auf der Suche nach...
- Ich habe meinen Halt verloren...
- Ich habe die Freude verloren...
- Mein Glas ist nur noch halbvoll
- Ich habe meinen Job verloren
- Ich habe meinen Sinn verloren...
- Das aktuelle Leben ist so unsinnig...
- Ich habe keine Kraft mehr...
- Ich bin einfach krank...
- Ich habe keine Begeisterung mehr für...
- Mir mangelt es an Passion...

So verhält sich möglicherweise der Kunde im Alltag:

- Hypern
- Zickzack
- Im Kreis drehen
- Flucht
- Tot stellen - oft mit Medi‘

Was ist die Wirkung, wenn der Mensch wieder Orientierung gefunden hat?

- Ist fokussierter, weniger Ablenkung
- Er hat eine klare Richtung
- Er kann sich abgrenzen
- Er hat mehr Raum für Selbstbestimmung und nimmt ihn auch ein
- Er lebt seine eigenen Bedürfnisse und setzt sich für sie ein
- Idee, T räume werden plötzlich erreichbar
- Selbstsicherheit und Klarheit nehmen zu
- Die innere Stärke wird spürbar
- Die Bewusstheit für die wichtigen Dinge im Leben steigt
- Baustellen und Knacknüsse werden bewusst
- Es macht Lust, etwas anzupacken und zu erledigen

„Perspektiven entfalten“ - Schritt 3: Konkrete Einzelschritte (Prototypen)

PROTOTYP

Grundannahme: **Es ist nun angesagt, die ersten Schritte in der Umsetzung der einzelnen Zacken zu designen.**

Wir nutzen hier das Konzept der Prototypen. Ein Prototyp ist ein ganz kleiner Schritt in der Umsetzung eines bestimmten Lebensbereichs oder Zackens. Er ist klar designed, was du damit erreichen möchtest. Und er ist einerseits mühelos, andererseits mit praktisch null Risiko. Das Ziel eines Prototypen ist Klarheit oder Erkenntnis.

Ein gelungener Prototyp erzeugt Selbstwert und eine innere Überzeugung, weiter zu machen. Ein floppender Prototyp zeigt dir auf, wo du noch nachbessern musst, an was du noch nicht gedacht hast, was noch zu schwer ist.

Coachinganleitung: die 3 Schritte der Übung «Prototypen» (keine Übungskarte)

Schritt 1:

Vorbereitung für deinen Kunden: ***(AHAA©-Methode: Analyse)***

- Wenn du die Ergebnisse aus dem Leitstern nimmst, siehst du, wo dein Kunde ansetzen will.
- Erarbeite mit ihm sinnvolle Schritte dazu, pro Zacken, der eine Baustelle oder eine Knacknuss aufweist.
- Sucht nicht zu weit in der Zukunft, sondern die ersten Schritte, die nun nötig sind.

Schritt 2:

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

Leite Deinen Kunden an:

- «Wähle einen Zacken aus, aus einem der wichtigen Lebensbereiche aus dem Leitstern.».
- «Lege den Weg mit einem Seil so aus, dass er eine Timeline ergibt».
- «Platziere Bodenanker für alle vorgesehenen Prototypen - in sinnvollen Abständen.»
- «Verifiziere die Reihenfolge und den Gehalt der einzelnen ausgelegten Prototypen».

Frage:

- «Hat der Prototyp genug Energie?»

- «Was signalisiert das Pferd?»
- «Ist die Reihenfolge stimmig?»

Achte auf die Reaktion des Pferdes und reflektiere diese mit Deinem Kunden.

Schritt 3

Als letzter Schritt gilt es nun den Transfer zu machen (*AHAA©-Methode: Aktion)*

- «Was hat sich hier nun geklärt?»
- «Was weisst du jetzt, was vorher noch vage war?»
- «Welche eindeutigen Impulse nimmst du mit?»
- «Welche Bedeutung hat diese Arbeit mit Protoypen für Deine Zukunft?»
- «Was willst Du als nächstes angehen?»

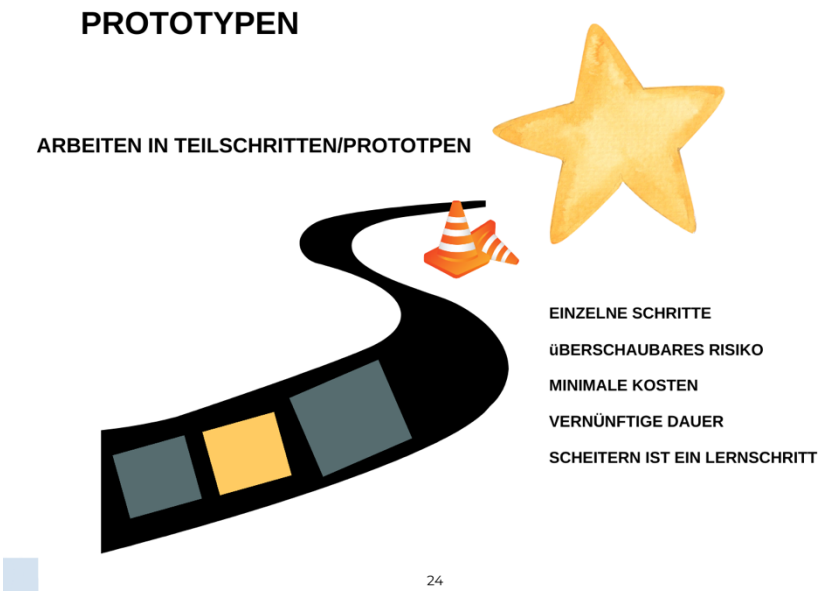
Umsetzung verbindlich machen:

Menschen können sich einiges vornehmen, wenn sie jedoch nicht aktiv werden, dann bleibt das bei einem frommen Wunsch. Damit bewegt sich nichts. Und alles bleibt beim Alten.

Anders ausgedrückt: Sobald verbindlich gehandelt wird, hat die Vorarbeit mit der Goldader, dem Leitstern und den Prototypen Sinn gemacht.

Kläre mit deinem Kunden:

- «Was ist konkret dein erster nächster Schritt in der Umsetzung?»
- «Wann beginnst du damit?»
- «Mit welchen Werkzeugen, welchen Menschen machst du das?»
- «Was ist deine spezielle Herausforderung für diesen nächsten Schritt?«Wie signalisierst du mir als Coach, dass er stattgefunden hat?»



„Anmerkung zur Umsetzung der Prototypen»

Wenn die Vorarbeit Früchte trägt, dann ist die Eigenmotivation deines Kunden sehr hoch. Du musst ihn dann nicht stossen, er kann es kaum erwarten anzufangen.

Und wenn er dann an die Arbeit geht, so wird es ganz leichtfüssig sein. In der Regel gibt es hier keine Morxerei, kein Stress, kein Druck. Das was passieren muss geschieht völlig druckfrei, innerlich stimmig und freudvoll.

In den meisten Fällen ist das eine neue Erfahrung im Leben Deines KundenPrototypen helfen, Mindfucks zu lösen: «ich darf Fehler machen», «ich darf ausprobieren», etc.

! *Achtung: Es gibt keine Übungskarte für das Erarbeiten von Prototypen. Halte Dich einfach an die angeleiteten 3 Schritte.*

Der Einsatz von Prototypen im LifeDesign-Prozess ermöglicht es Kunden, ihre Ideen praktisch zu erproben, bevor sie sich vollständig darauf festlegen. Dabei geht es darum, in kleinen Schritten voranzugehen und durch konkrete Erfahrungen zu lernen und sich weiterzuentwickeln.

Ein Prototyp kann beispielsweise die Form eines beruflichen Praktikums, eines Freiwilligenprojekts, eines Weiterbildungskurses oder einer anderen vorübergehenden Engagementform annehmen. Kunden können diese Prototypen nutzen, um ihre Interessen und Fähigkeiten zu testen, neue Erfahrungen zu sammeln und ihre persönlichen Präferenzen und Prioritäten besser zu verstehen.

Durch die praktische Umsetzung von Prototypen können Kunden wertvolle Erkenntnisse gewinnen und ihre Lebensziele und -pläne entsprechend anpassen. Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Optionen auszuprobieren und zu sehen, welche am besten zu ihren individuellen Bedürfnissen und Vorstellungen passen.

Der Einsatz von Prototypen im LifeDesign-Coaching trägt dazu bei, dass Kunden ihre Lebensgestaltung bewusst und zielgerichtet angehen können. Sie können so besser herausfinden, was sie wirklich wollen und wie sie ihre Lebensziele effektiv verwirklichen können.

"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