

Ausbildung Pferdeunterstützter Coach

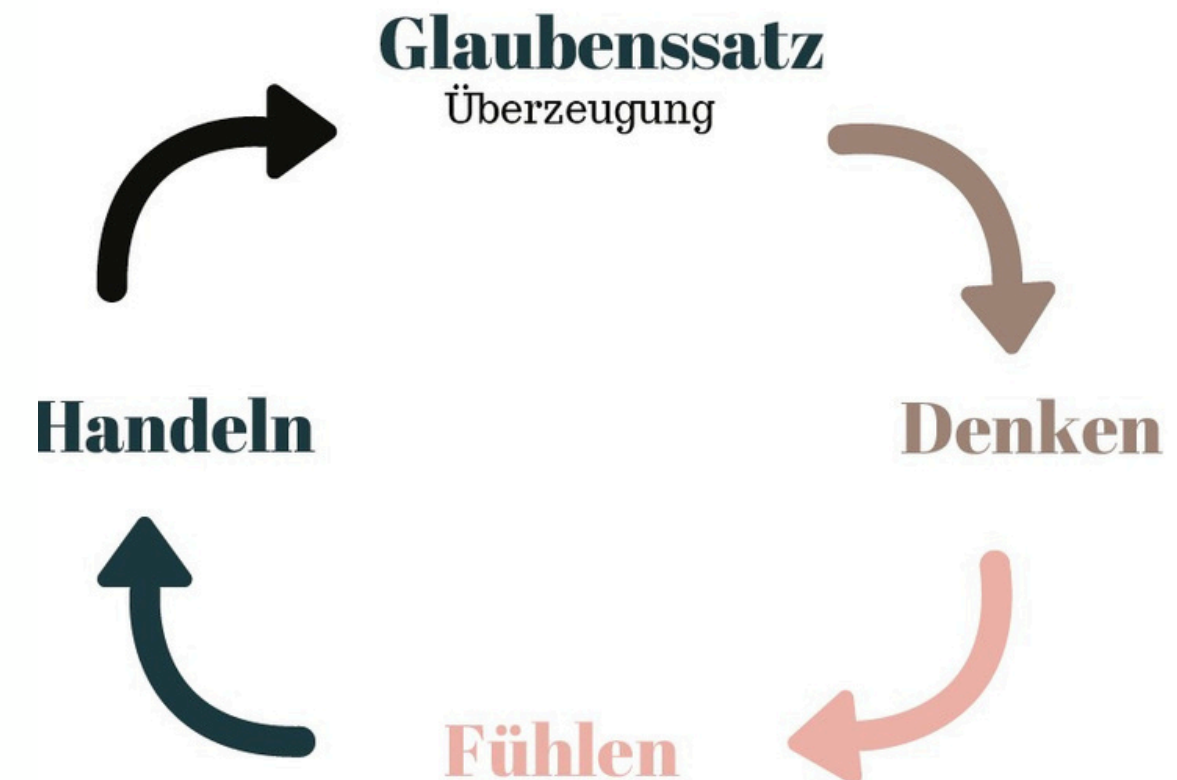
Modul 1

Unsere Filter



Ausgangslage: Filter

Bevor eine Situation von der Vernunft des Menschen eingeordnet werden kann, wird sie durch individuelle Filter wahrgenommen. Unsere Erfahrungen prägen diese Filter/ Überzeugungen/Glaubenssätze. Diese beeinflussen dann maßgeblich das Denken und Fühlen und somit unseren Wagenlenker, die Vernunft. Wir handeln entsprechend der Filter.



#selbsterfüllendeProphezeiung

Haben wir beispielsweise einmal die Erfahrung gemacht, dass wir von einem bestimmten Kollegen enttäuscht werden, werden wir das auch in Zukunft wieder erwarten. Die reine Präsenz desjenigen löst in uns dann Gefühle aus, die mit dieser Enttäuschung übereinstimmen. Wir treten dieser Person dann in einer Art und Weise entgegen, die deren Verhalten unterstützt und unterstützen so den Kreislauf. Das liegt daran, dass sich in intensiv erlebten Momenten neuronale Netzwerke im Gehirn bilden die immer wieder aktiviert werden, wenn die gleiche Ausgangslage sich wiederholt.

Im Coaching werden wir viel daran arbeiten, solche Netzwerke neu zu programmieren oder aufzulösen. Reiz und Reaktion also voneinander trennen.

Im Gegensatz zum Pferd können wir uns also vor etwas fürchten, ohne sofort zu fliehen. Das wir uns bewusst sind, was wir fühlen, und diese Gefühle bewerten und kontrollieren können, nennt man auch Emotionale Intelligenz.

Glaubenssatz (der Ursprung)

Ein Glaubenssatz ist eine tief verwurzelte Überzeugung, die wir im Laufe unseres Lebens entwickelt haben. Diese Überzeugungen entstehen oft durch Erziehung, persönliche Erfahrungen oder gesellschaftliche Einflüsse. Sie bilden eine Art inneres Regelwerk, nach dem wir die Welt interpretieren.

Beispiel: „Ich bin nicht gut genug.“



Denken (die Interpretation)

Unsere Glaubenssätze beeinflussen unmittelbar unsere Gedanken. Sie wirken wie ein Filter, durch den wir Informationen verarbeiten und Situationen bewerten. Unsere Gedanken entstehen also selten neutral, sondern sind durch unsere Glaubenssätze geprägt.

Beispiel: „Ich habe das Projekt nicht gut gemacht, weil ich nicht fähig genug bin.“



Fühlen (die emotionale Reaktion)

Die Art, wie wir denken, beeinflusst unsere Emotionen. Wenn unser Denken von negativen Glaubenssätzen geprägt ist, fühlen wir uns oft unsicher, ängstlich oder frustriert. Umgekehrt führen positive Glaubenssätze zu konstruktiven Gefühlen wie Zuversicht und Freude.

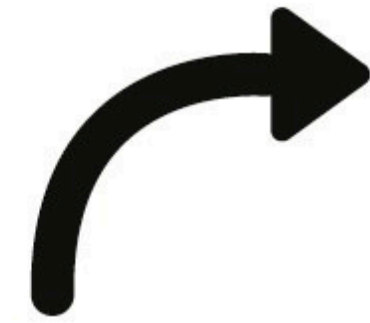
Beispiel: Gedanken wie „Ich bin nicht fähig“ können Gefühle wie Enttäuschung oder Scham hervorrufen.



Handeln (die äußere Reaktion)

Unsere Emotionen wiederum beeinflussen unser Handeln. Negative Emotionen führen häufig zu Vermeidungsverhalten, Selbstsabotage oder ungesunden Mustern, während positive Emotionen zu mutigem, konstruktivem Handeln inspirieren.

Beispiel: „Ich vermeide es, neue Projekte zu übernehmen, weil ich Angst habe, zu scheitern.“



Handeln



Der Filter als Gesamtbild

Dieser Kreislauf – Glaubenssatz, Denken, Fühlen, Handeln – bildet den Filter, durch den wir die Welt wahrnehmen und interpretieren. Alle neuen Informationen, Erlebnisse und Begegnungen werden durch diesen Filter geleitet. Das bedeutet, dass unsere Glaubenssätze unsere Realität prägen und sogar unbewusst lenken.

.

Warum ist dieser Filter wichtig?

Dieser Filter kann uns sowohl begrenzen als auch stärken. Wenn unsere Glaubenssätze negativ oder einschränkend sind, können wir in einem Kreislauf feststecken, der uns blockiert. Umgekehrt führen förderliche Glaubenssätze zu einem positiven Kreislauf, der uns motiviert und stärkt.

.

Ziel der pferdegestützten Arbeit

Im Coaching geht es darum, diesen Filter bewusst zu machen und zu hinterfragen:

- Welche Glaubenssätze prägen mein Denken und Handeln?
- Sind sie noch hilfreich oder sollte ich sie überarbeiten?
- Wie kann ich durch neue Erfahrungen und Perspektiven meinen Filter so anpassen, dass er mich unterstützt?

Mit Unterstützung der Pferde können diese Mechanismen greifbar und transformiert werden, da Pferde authentisch auf unser Handeln und unsere Energie reagieren. Das ermöglicht direkte Einsichten in unsere unbewussten Muster.

Viel Freude bei der Umsetzung!

