

Ausbildung Pferdeunterstützter Coach

Modul 1

Selbstwahrnehmung



Ausgangslage: Selbstwahrnehmung

Was ist Selbstwahrnehmung?

- Definition: Die Fähigkeit, die eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen bewusst wahrzunehmen.
- Bedeutung: Selbstwahrnehmung ist die Grundlage für persönliches Wachstum und emotionale Intelligenz.
- Herausforderung: Viele Menschen haben durch gesellschaftliche Prägungen verlernt, ihre Gefühle wahrzunehmen und ihnen zu vertrauen.

Der erste Schritt: Zugang zu den eigenen Gefühlen

- Emotionen erkennen: Eigene Emotionen bewusst wahrnehmen, ohne sie zu bewerten.
- Gedanken und Gefühle im Einklang: Authentizität entsteht, wenn Kopf und Herz übereinstimmen.
- Im Coaching: Menschen unterstützen, wieder eine Verbindung zu ihren Emotionen aufzubauen.

Pferde als Spiegel der Selbstwahrnehmung

- Unvoreingenommenheit: Pferde bewerten nicht und reagieren direkt auf das, was sie wahrnehmen.
- Echtsein als Schlüssel: Ein Pferd entspannt sich nur, wenn der Mensch authentisch ist und im Einklang mit seinen Gefühlen.
- Spiegelung: Pferde zeigen unmittelbar, wie klar und stimmig wir in unserem Inneren sind.

Selbstwahrnehmung ist die Grundlage für jede innere Arbeit, weil sie wie ein Kompass funktioniert, der uns Orientierung gibt.

Hier sind die wichtigsten Aspekte, warum sie so essenziell ist:

Verstehen der eigenen Gefühle und Bedürfnisse

- Ohne Selbstwahrnehmung können wir unsere Emotionen nicht klar benennen oder verstehen.
- Gefühle sind wichtige Signale, die uns zeigen, was uns guttut oder schadet.
- Durch Selbstwahrnehmung lernen wir, unsere Bedürfnisse zu erkennen und bewusste Entscheidungen zu treffen.

Erkennen von Mustern und Glaubenssätzen

- Viele Verhaltensweisen und Denkmuster laufen unbewusst ab.
- Selbstwahrnehmung macht diese Muster sichtbar und gibt uns die Möglichkeit, sie zu hinterfragen.
- Nur, was wir erkennen, können wir auch verändern.

Förderung von Selbstregulation und innerem Gleichgewicht

- Wenn wir unsere Gefühle wahrnehmen, können wir sie auch besser steuern.
- Anstatt von Emotionen überrollt zu werden, gewinnen wir die Fähigkeit, gelassen zu reagieren.
- Innere Balance entsteht, wenn wir verstehen, was in uns vorgeht und bewusst damit umgehen.

Steigerung der Authentizität und Selbstakzeptanz

- Selbstwahrnehmung hilft uns, uns selbst besser kennenzulernen und zu akzeptieren, wer wir wirklich sind.
- Sie ermöglicht uns, authentisch zu leben, weil wir nicht mehr versuchen müssen, uns anzupassen oder zu verstecken.

Basis für echte Veränderung

- Veränderung beginnt immer mit der Erkenntnis, dass etwas in uns nicht im Einklang ist.
- Ohne Selbstwahrnehmung bleibt vieles im Verborgenen, und wir wiederholen alte Muster.
- Bewusstes Wahrnehmen ist der erste Schritt, um Neues zu gestalten.

Warum Pferde in diesem Prozess so wertvoll sind:

Pferde unterstützen die Selbstwahrnehmung auf einzigartige Weise:

- Sie reagieren direkt und unverfälscht auf unsere innere Haltung.
- Sie spiegeln, ob wir wirklich authentisch und im Einklang mit uns selbst sind.
- Mit ihrer Hilfe können wir unsere Gefühle nicht ignorieren, sondern lernen, sie anzunehmen und bewusst damit zu arbeiten.

Selbstwahrnehmung ist der Schlüssel, der die Tür zu unserer inneren Welt öffnet und ohne diese Grundlage bleibt jede innere Arbeit oberflächlich.

Viel Freude bei der Umsetzung!

