



Die Gestaltung einer Coaching-Session

AHAA®
Manufaktur

AHAA® Kids

Unsere Coachingsession besteht immer aus drei aufeinander abgestimmten Bausteinen:

Baustein

Frage

Inhalt

Coachingstruktur

Wie gestalte ich eine Session?

Der rote Faden einer AHAA® Kids Begleitung – vom Ankommen bis zum Abschluss.

Übungen

Welche Erfahrung möchte ich ermöglichen?

Übungen, die Kinder in ihrer Entwicklung unterstützen und Selbstwirksamkeit erlebbar machen.

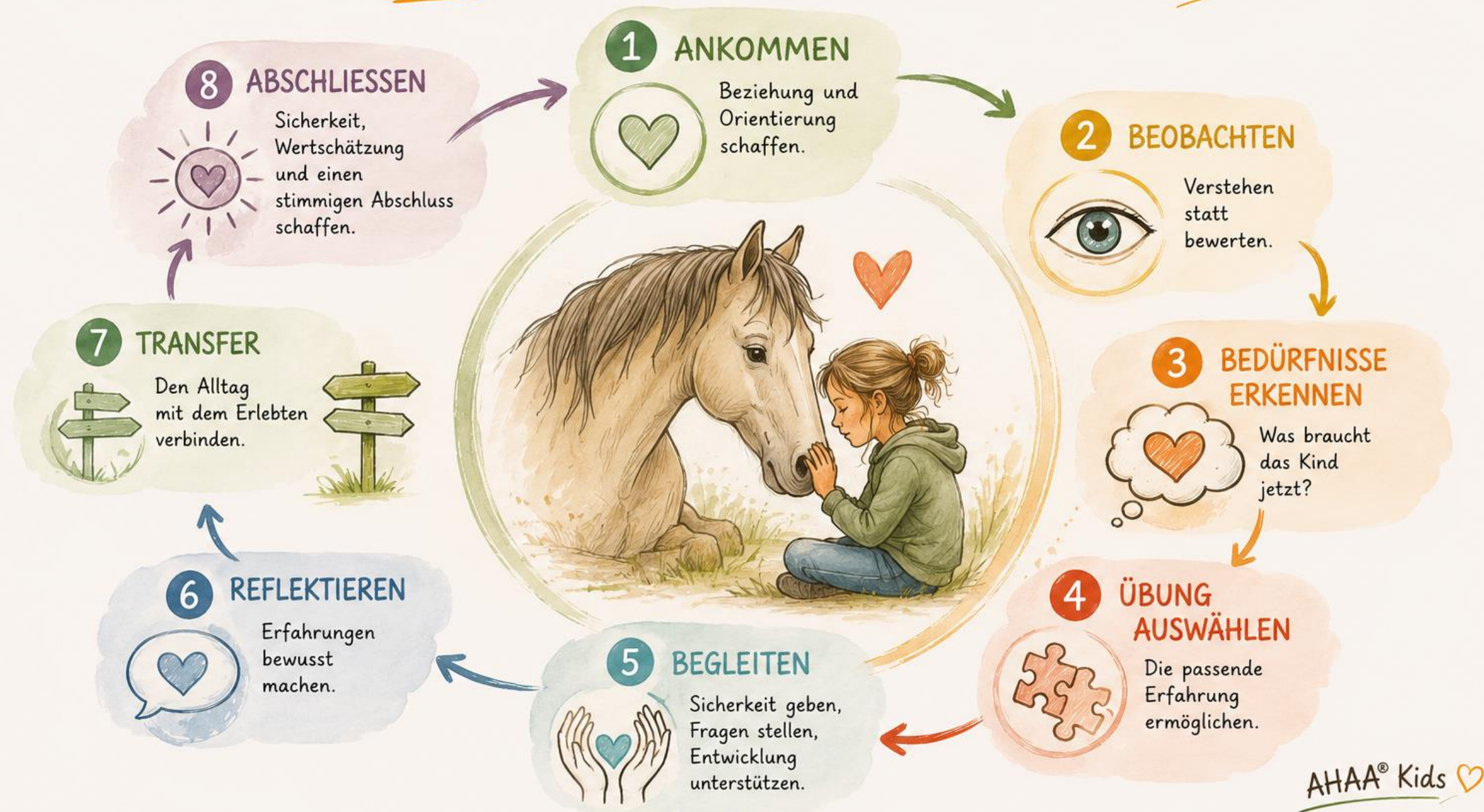
Coaching-Tools

Wie begleite ich das Kind?

Werkzeuge wie Gefühlsbarometer, BAUM, ABBA, Emotions- und Ressourcenkarten, die den Coachingprozess unterstützen.

AHAA® Kids Coachingstruktur

Sicherheit durch Beziehung. Entwicklung durch Erfahrung. 

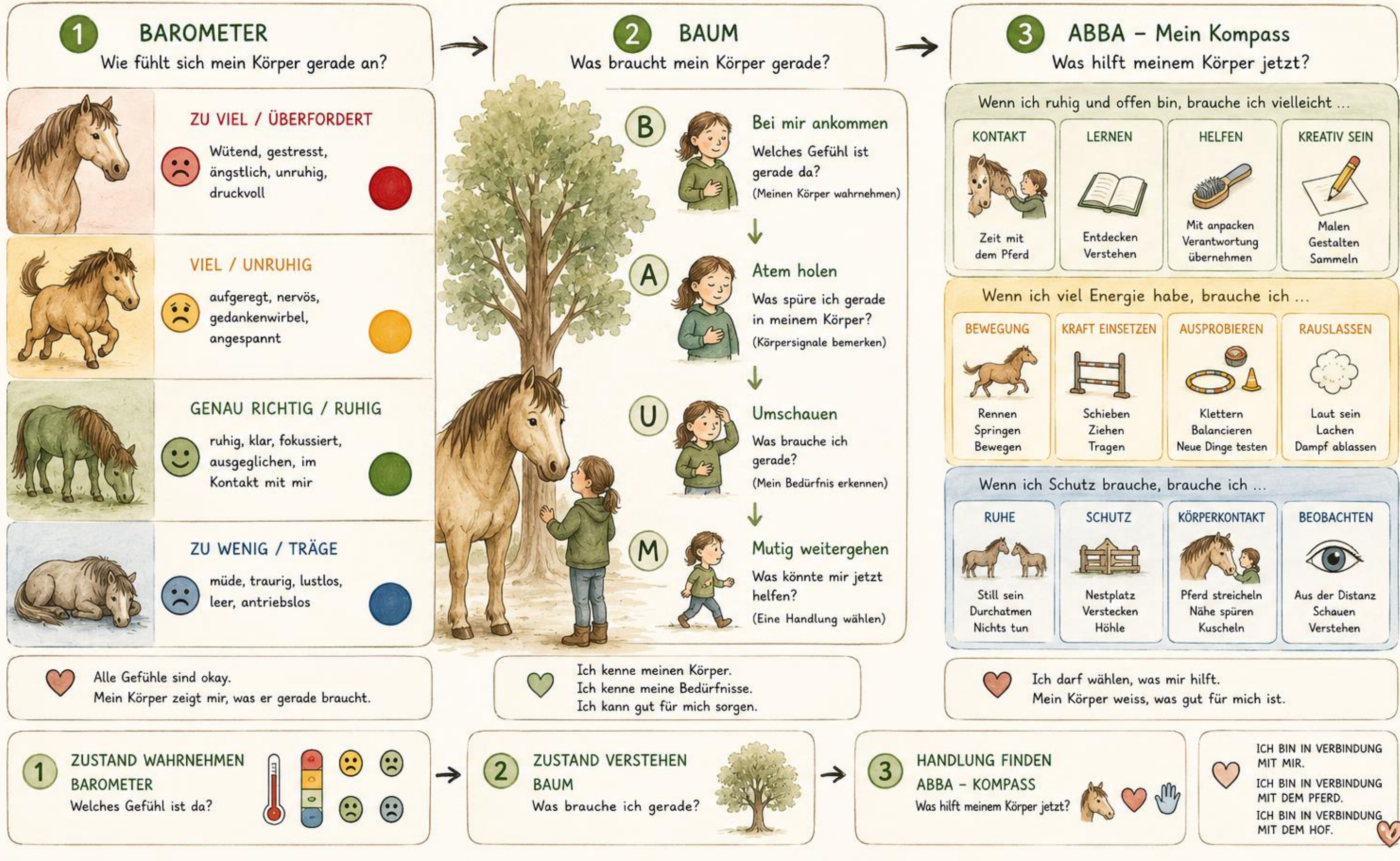


Die einzelnen Schritte Phase 1



♥ AHAA® Kids – SYSTEM: EIN WEG – DREI SCHRITTE ♥

Ich nehme meinen Körper wahr. Ich verstehe, was ich **brauche**. Ich handle so, dass es mir **hilft**.



1 BAROMETER

Wie fühlt sich mein Körper gerade an?



ZU VIEL / ÜBERFORDERT



Wütend, gestresst,
ängstlich, unruhig,
druckvoll



VIEL / UNRUHIG



aufgeregt, nervös,
gedankenwirbel,
angespannt



GENAU RICHTIG / RUHIG



ruhig, klar, fokussiert,
ausgeglichen, im
Kontakt mit mir



ZU WENIG / TRÄGE



müde, traurig, lustlos,
leer, antriebslos



Alle Gefühle sind okay.
Mein Körper zeigt mir, was er gerade braucht.

2 BAUM

Was braucht mein Körper gerade?

B



Bei mir ankommen
Welches Gefühl ist gerade da?
(Meinen Körper wahrnehmen)



A



Atem holen
Was spüre ich gerade in meinem Körper?
(Körpersignale bemerken)



U



Umschauen
Was brauche ich gerade?
(Mein Bedürfnis erkennen)



M



Mutig weitergehen
Was könnte mir jetzt helfen?
(Eine Handlung wählen)



Ich kenne meinen Körper.
Ich kenne meine Bedürfnisse.
Ich kann gut für mich sorgen.

3

ABBA – Mein Kompass

Was hilft meinem Körper jetzt?

Wenn ich ruhig und offen bin, brauche ich vielleicht ...

KONTAKT



Zeit mit
dem Pferd

LERNEN



Entdecken
Verstehen

HELFEN



Mit anpacken
Verantwortung
übernehmen

KREATIV SEIN



Malen
Gestalten
Sammeln

Wenn ich viel Energie habe, brauche ich ...

BEWEGUNG



Rennen
Springen
Bewegen

KRAFT EINSETZEN



Schieben
Ziehen
Tragen

AUSPROBIEREN



Klettern
Balancieren
Neue Dinge testen

RAUSLASSEN



Laut sein
Lachen
Dampf ablassen

Wenn ich Schutz brauche, brauche ich ...

RUHE



Still sein
Durchatmen
Nichts tun

SCHUTZ



Nestplatz
Verstecken
Höhle

KÖRPERKONTAKT



Pferd streicheln
Nähe spüren
Kuscheln

BEOBACHTEN



Aus der Distanz
Schauen
Verstehen



Ich darf wählen, was mir hilft.

Mein Körper weiss, was gut für mich ist.

Erst nach diesen 3 Schritten gehen wir weiter. Diese ersten 3 Schritte sind die absolut wichtigste Basis für den weiteren Ablauf und sind entscheidend dafür, wie sicher sich das Kind bei uns fühlen kann.

Die einzelnen Schritte Phase 2





3

ÜBUNG – DER ERFAHRUNGSRAUM



Was darf hier das Kind für sich erfahren?

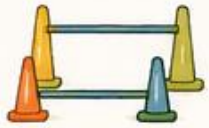


ÜBUNGEN & TOOLS



ZAUBERKREIS

Ich betrete einen sicheren Raum. Ich bin wichtig. Ich darf sein, wie ich bin.



PARCOURS

Ich probiere aus. Ich finde meinen Weg. Ich wachse an Herausforderungen.



SUPERKRAFT

Ich entdecke meine Stärken. Ich traue mir etwas zu. Ich bin stark!



GEFÜHLE GEHEN – ICH BLEIBE

Gefühle dürfen da sein. Ich atme. Ich bleibe in meiner Mitte.



INNERER KOMPASS

Ich höre auf mein Bauchgefühl. Ich treffe Entscheidungen, die zu mir passen.



WIR BEGLEITEN – KINDGERECHT & HALTEND



Wir beobachten mit allen Sinnen.



Wir spiegeln, was wir wahrnehmen.



Wir stellen offene, wertschätzende Fragen.



Wir schaffen Sicherheit und Orientierung.



Wir geben Impulse, keine Lösungen.

REFLEXION – KINDGERECHT & KURZ



Was hast du erlebt?
Was ist passiert?



Wie war das für dich?
Was hat dir gutgetan?



Was war neu oder besonders?
Was hast du über dich entdeckt?



Was hat dir geholfen?
Was hättest du noch gebraucht?



Was nimmst du mit in deinen Alltag?
Was möchtest du dir merken?



Wir lösen nichts.
Wir ermöglichen Erfahrungen.



Jedes Kind macht seinen eigenen Weg. Jede Erfahrung zählt. Alles darf sein.



Thema

Unsicherheit

Grenzen

Selbstvertrauen

Wut & Frustration

Angst

Überforderung

Veränderungen

Trennung

Impulsivität

Orientierung finden

Leistungsdruck

Entscheidungen treffen

Selbstwirksamkeit stärken

Mögliche Übungen

Zauberkreis • Superkraft

Zauberkreis • Parcours

Superkraft • Parcours

Gefühle gehen – ich bleibe

Zauberkreis • Gefühle gehen – ich bleibe

Gefühle gehen – ich bleibe • Parcours

Parcours

Parcours • Zauberkreis

Zauberkreis • Gefühle gehen – ich bleibe

Innerer Kompass

Innerer Kompass • Parcours

Innerer Kompass

Superkraft • Parcours

Übung

🔍 Zauberkreis

🐾 Parcours

★ Superkraft

🌿 Gefühle gehen – ich bleibe

🕒 Innerer Kompass *(ab ca. 12 Jahren)*

Ziel der Übung

Eigene körperliche und emotionale Grenzen wahrnehmen, Sicherheit erleben, Selbstwahrnehmung stärken, Entscheidungen treffen, Co-Regulation erfahren, das Pferd zunächst aus sicherer Distanz beobachten.

Herausforderungen meistern, eigenes Tempo finden, Pausen bewusst wählen, Grenzen respektieren, Selbstwirksamkeit erleben und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln.

Eigene Stärken entdecken, Selbstvertrauen aufbauen, die eigene Wirkung erleben, innere Sicherheit entwickeln und Selbstwirksamkeit stärken.

Gefühle wahrnehmen, ohne sie erklären zu müssen, Stress regulieren, trotz starker Emotionen im Kontakt bleiben und Co-Regulation erleben.

Eigene innere Lage wahrnehmen, Druck regulieren, Orientierung finden, Selbstwirksamkeit zurückgewinnen und Entscheidungen vorbereiten.

Besonders geeignet bei folgenden Themen

Grenzen setzen • Nähe und Distanz • Unsicherheit • Ängste • Impulsivität • Bindung und Vertrauen • Reizüberflutung • Ankommen in der Beziehung zum Pferd

Veränderungen • Übergänge • Schulstart • Schulweg • Trennung von Bezugspersonen • Prüfungs- und Leistungsdruck • Überforderung • Neue Situationen meistern

Geringes Selbstvertrauen • Schüchternheit • Anpassungsdruck • Mut entwickeln • Eigene Ressourcen entdecken • Selbstwert stärken • Neue Herausforderungen annehmen

Wut • Frustration • Angst • Traurigkeit • Überforderung • Emotionale Eskalationen • Rückzug • "Es klappt nicht"-Momente • Stressregulation

Schulstress • Leistungsdruck • Entscheidungsfindung • Motivation • Zukunftsfragen • Enttäuschungen • Erwartungen anderer • Eigene Richtung finden

Die einzelnen Schritte Phase 3





TRANSFER



Eine gute Session endet nicht auf dem Hof.
Sie geht mit nach Hause.



Gemeinsam überlegen wir



Wo kannst du das
wieder brauchen?



Wer könnte dich
unterstützen?



Woran erinnerst du
dich morgen?



Kleine Schritte.
Grosse Wirkung.
Du bist nicht allein.



Dein Erlebnis. Deine Stärken. Dein Weg. *Wir glauben an dich.*



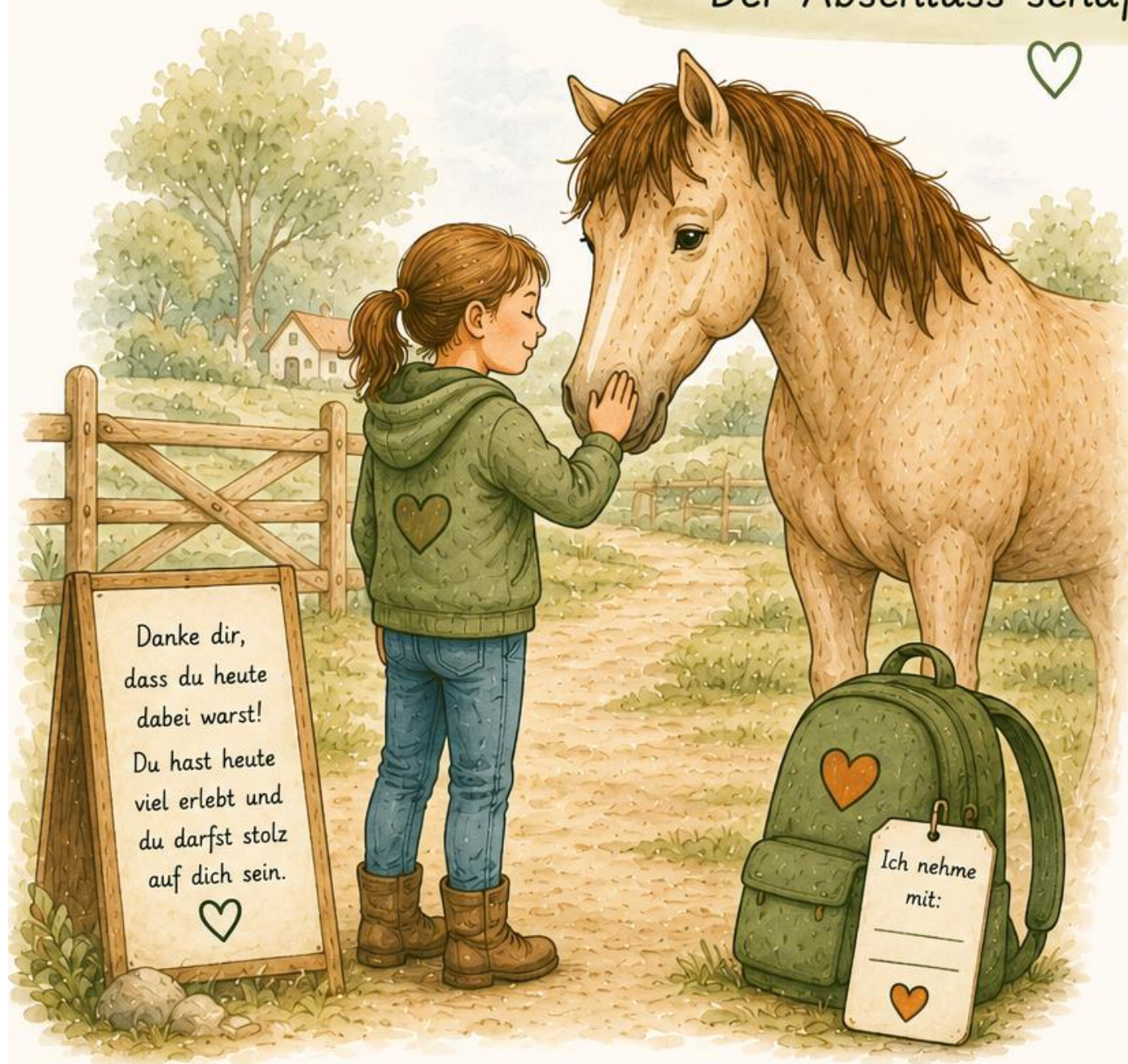
ABSCHLUSS



Der Abschluss schafft **Sicherheit**.



Er beinhaltet 



WERTSCHÄTZUNG

Wir sehen, was du heute gemacht hast und würdigen deinen Einsatz und Mut.



ZUSAMMENFASSUNG

Wir schauen gemeinsam zurück:
Was war wichtig? Was nimmst du mit?



VERABSCHIEDUNG

Wir verabschieden uns bewusst –
mit einem guten Gefühl.



AUSBLICK

Wir schauen nach vorne:
Was darfst du beim nächsten Mal
entdecken oder ausprobieren?



Kinder sollen den Hof nicht
mit offenen Fragen verlassen.

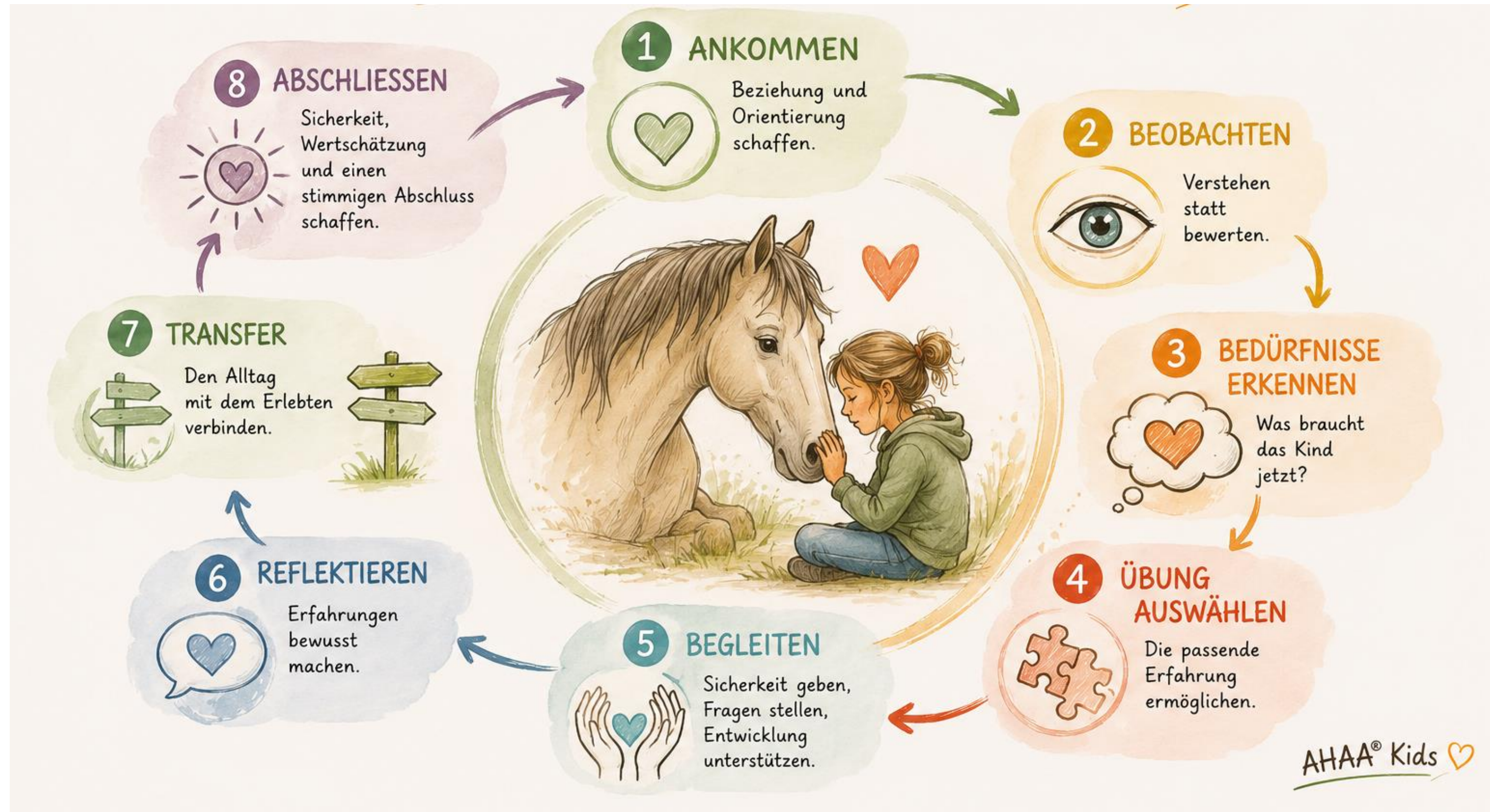


Ein guter Abschluss lässt ein gutes Gefühl zurück.



Er stärkt – und macht Mut für das nächste Mal.





Die Begleitung

-♡- Während der Übung ♡-

Unsere **Rolle** verändert sich.

Wir



beobachten



spiegeln



stellen Fragen



schaffen Sicherheit



geben Orientierung



Wir sind
begleitend an der
Seite des Kindes
und des Pferdes.

Wir lösen **nichts**.
Wir ermöglichen
Erfahrungen.

Unsere Haltung:
wertschätzend, ruhig,
klar und präsent.

♡ Die Pferde übernehmen keinen konkreten "Auftrag". ♡



Sie reagieren.

Pferde nehmen feine Signale wahr und reagieren ehrlich im Hier und Jetzt.



Sie spiegeln.

Sie zeigen, was in uns ist – ohne zu bewerten und ohne etwas zu wollen.



Sie schaffen echte Erfahrungen.

Durch ihre Reaktionen entstehen authentische Momente, die berühren und Entwicklung ermöglichen.



♡
Das Pferd macht **nichts** für das Kind.
Aber durch das Kind **mit** dem Pferd
passiert etwas **im** Kind.

Die Begleitung bleibt immer unsere Aufgabe.



Wir schaffen den sicheren Rahmen und halten den Raum.



Wir beobachten und verstehen, was gerade wichtig ist.



Wir spiegeln und stellen wertschätzende Fragen.



Wir geben Orientierung, Impulse und Sicherheit.



Wir begleiten die Reflexion und unterstützen den Transfer in den Alltag.



Das Pferd ist der Co-Trainer.
Wir sind die Begleiter.



**Das grösste Geschenk im Coaching ist nicht eine gelungene Übung.
Sondern der Moment, in dem ein Kind spürt:**

„ Ich kann das.“



AHAA®
Manufaktur