

Bettina Städter

## **Klarheit – Entschlossenheit – Gelassenheit**

### **Ein Outdoor-Training mit Unterstützung von Pferden**

Unsere Körperhaltung, die Art wie wir uns bewegen und handeln verraten einiges über unser Denken, die mentalen Einstellungen und Gefühle. Pferde spiegeln intuitiv Aspekte der Persönlichkeit und des Verhaltens, so auch in Bezug auf Klarheit, Entschlossenheit und Gelassenheit.

#### **Inhalte**

- Persönliche Führungsstärken aktivieren
- Persönliche Fähigkeiten entdecken und stärken
- Nutzen der Signale der Pferde zur Selbstreflexion
- Erkennen der eigenen inneren Haltung und des äußeren Ausdrucks
- Nutzen der persönlichen Energiequellen in Bezug auf Klarheit und Entschlossenheit
- Praktische Entspannungsmethode – Erreichen von Gelassenheit

#### **Ihr Nutzen**

Durch die Pferde als Trainer lernen Sie Ihre Haltungen und Absichten deutlich sichtbar zu machen. Sie erhalten sehr klare Signale über wichtige Ressourcen und Kompetenzen.

Unsere Outdoor-Persönlichkeitstrainings mit Pferden beinhalten auch so etwas wie „*Back to the roots*“, eine erlebnisreiche, punktuelle Auszeit vom Alltag unserer hochtechnisierten (Arbeits-) Welt.

#### **Methoden**

Nach den Prinzipien des Erlebnislernens:  
praktische Übungen mit Pferden, geleitete Selbstreflexion, 4-stufiges Feedback, Erfahrungsaustausch, Transfersicherheit

#### **Dauer**

1 Tag

#### **Hinweise**

Max. Teilnehmerzahl: 3 – 6 Personen

Erfahrungen im Umgang mit Pferden sind nicht erforderlich. Angst vor Pferden wird schnell überwunden. Die Pferde werden nicht geritten, alle Übungen finden am Boden statt.