



STEPHANIE
OSTENDORF

www.ostendorf-seminare.de

„Kommunikation, Kooperation & Körpersprache“ Berufliche Potentialanalyse und Zukunftsorientierung mit Pferden und Intuitivem Bogenschießen

Auch und gerade in unserem Berufsalltag nimmt das Thema Kommunikation und Kooperation durch unsere digitale Vernetzung und globales Denken immer größeren Raum ein. Dabei ist und bleibt die zwischenmenschliche Kommunikation jedoch Grundlage und Keimzelle menschlichen Miteinanders und sollte daher selbstverständlich von respektvollem Umgang und nachhaltigem Denken geprägt sein.

Doch ist das so in Berufsalltag, Studium oder Ausbildung?

Heutzutage leiden viele Menschen unter Leistungs-, Zeit- und Erfolgsdruck. Beruf und Familie fordern gleichermaßen ihren Raum in unserem Leben.

Oft geraten wir dabei immer wieder in ähnliche Situationen, „rennen dieselben Wände ein“, stecken in ähnlichen Konfliktthemen mit unterschiedlichen Menschen – und verlieren dabei uns selbst und unseren Weg aus den Augen.

Dieses Seminar setzt in *theoretischen Reflexions- und Methodeneinheiten sowie in praktischer Interaktion mit den Pferden und dem Intuitiven Bogenschießen* bei dem an, was wir in unserem Leben am besten erkennen, stärken und ggf. verändern können: uns selbst.

Was strahle ich aus?

Wie fühle ich mich und wie wirke ich auf andere?

Was spüre ich im Gegenüber?

Wir beginnen unser Verständnis von Kommunikation bei dem, wie wir auf andere wirken sowie bei unserer Wahrnehmung von uns selbst und anderen. Kommunikation beginnt beim Zuhören. Damit ist sowohl ein Lauschen in sich selbst hinein als auch ein unvoreingenommenes Zuhören unseres Gegenübers gemeint. Aus der Offenheit für unser Gegenüber entwickelt sich eine Kooperation auf Augenhöhe und im besten Fall Synergien.

Pferde erkennen unsere Kompetenzen und Defizite innerhalb kürzester Zeit. Da sie als soziale Lebewesen im Herdenverband auf Kooperation angewiesen sind, ist es für sie wichtig, ihr Gegenüber möglichst schnell und gut einschätzen zu können. In ihrem Verhalten spiegeln die Pferde uns Menschen und ermöglichen dadurch einen Abgleich unserer eigenen Wahrnehmung von uns mit unserer Wirkung auf andere.

Daher können diese großen sensiblen Tiere unsere Potentiale erkennen und unsere Fähigkeiten trainieren.

Intuitives Bogenschießen ermöglicht einen inneren Dialog mit Pfeil und Bogen. So erhält jede/r für sich selbst eine Rückmeldung der eigenen Wahrnehmung durch den Pfeil (Schussbild). Somit gestattet uns das Bogenschießen einen Abgleich der sogenannten Eigenen- und Fremdwahrnehmung in der Selbstreflexion – ohne lebendes Gegenüber.

Stephanie Ostendorf - info@ostendorf-seminare.de - Mobil: 0151/10031862 -



STEPHANIE
OSTENDORF

www.ostendorf-seminare.de

Die Analogie der Kommunikation, zwischen Mensch und Pferd bzw. Mensch und Bogen hat die Dozenten dazu bewogen, beide Methoden zu verbinden und die daraus resultierenden Erkenntnisse für die Seminare aufzubereiten und den TeilnehmerInnen zur Verfügung zu stellen.

Vorerfahrungen mit Pferden und im Bogenschießen sind für eine Teilnahme nicht erforderlich. Weder in der Arbeit mit den Pferden noch im Bogenschießen besteht eine sportliche Orientierung. In den praktischen Sequenzen mit den Pferden wird nicht geritten. Sie zielen insbesondere auf die Spiegelung und Vertiefung beruflich notwendiger Kompetenzen ab. Das Bogenschießen dient als Methode der Zielfindung und Verdeutlichung im beruflichen Kontext. Angewendet werden Techniken zur Fokussierung, Konzentration, Orientierung und Umsetzung.

