

	Inhalte/ Themen	Theorie/ Arbeitsbezug	Pferd	Bogen	Ziele
Stress bewältigung	Eigenverantwortung; "raus aus der Opferrolle", praktische Methoden für den Alltag	Entstehung und antropolog. Bedeutung von Stress, erfahrungsabhängige Neuroplastizität, Psychosomatik	Abgrenzung, Konfliktfähigkeit, Beanspruchung des eig. Raums	Sidekick(1 Einheit, sofern gewünscht) Innere Ruhe, der eig. Raum	Befähigung zur Anwendung von Methoden zur Stressreduktion, - bewältigung & gg. das "Gedankenkarussell"
Kommunikation, Kooperation & innere Klarheit	Kommunikation angstfrei und als ganzer Mensch "Vom Kopf ins Herz, in den Bauch und zurück"	F. Schulz v. Thun: Kommunikationsquadra t & das "innere Team", Zuhören und Innenschau als Grundlage von Kommunikation	Körpersprache als Grundlage der Kommunikation authentisch integrieren	Sidekick (1 Einheit, sofern gewünscht) Innerer Dialog	Verständnis für das Sprichwort: "Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es auch heraus." Das Gewicht der Eigenverantwortung in der Kommunikation.
Teamfähig?	Synergien aus gutem Gefühl heraus -> Effektivität aus sicherer Kompetenz und gemeinsamer Begeisterung	Teamrollen nach Dr. Meredith Belbin Wertschätzung jeglicher Notwendigkeiten der Teamarbeit	Klarheit über die Bedeutung von Teamarbeit und Rollenverteilungen	Wie schaffe ich es, trotz aller Herausforderungen, mich in meinen Fähigkeiten zu spüren?	Fokussierung auf Kooperation und Vernetzung als effektiveres Arbeitsmittel als Konkurrenz und Druck
Zielfindung & Umsetzungs- strategien	Erkennen eigener Potentiale aber auch blockierender Faktoren	Was macht ein "gutes" Ziel aus? Glaubenssatsarbeit	Fokussierung und innere Klarheit als Grundlage gelungener Kommunikation	Zielorientierung, Fokussierung, Erkennen der Kraft der eigenen Gedanken	Zielerfassung, Klarheit über eigene Kompetenzen als Grundlage, ggf. Erarbeitung eigener Ziele
Motivieren & Anleiten	Schritt für Schritt, "Abholung des Gegenübers" => Empathie und Wertschätzung als Grundlage gelungener Motivation	Timing & die Notwendigkeit von Fehlern, Teilerfolge feiern, Grunderkenntnisse zur Motivation nach G. Hüther	Authentizität & Präsenz im Spiegel der Pferde	Sidekick (1 Einheit, sofern gewünscht) Körpergefühl	Erfolgreiche Anleitung & Zusammenarbeit mit Klienten/ Mitarbeitern/ Kollegen, Ausbau von Führungsqualitäten
Respektvolle Kommuni- kation	Kommunikation ist kein Wettbewerb. Nicht gewinnen oder verlieren werden hier angestrebt, sondern der gleichberechtigte Austausch von Mensch zu Mensch auf Augenhöhe	Konzept von St. Ostendorf „Ich lerne von dir - du lernst von mir“, Entstehung von Meinungen (nach V. Birkenbihl), Untersch. Ebenen von Kommunikation	Nonverbale Botschaften als Unterstützung zum "Lesen zwischen den Zeilen"	die Kraft der inneren Einkehr und Kontemplation als Quelle der wertfreien und positiven Begegnung mit sich selbst und anderen	Sensibilisierung für die Signale der Körpersprache, Einblicke in Mechanismen, förderliche und hinderliche Faktoren erfolgreicher Kommunikation, Training in Erarbeitung und Austausch sachlicher Argumente sowie Übung von wertschätzenden Gesprächen und Diskussionen
Selbstwirk- samkeit	Selbstwertgefühl als Grundlage von Selbstbewusstsein > als Grundlage von Selbstwirksamkeit	Prinzip und Training der Selbstwirksamkeit nach A. Bandura	Veränderung der Kommunikation & Verbesserung der Trainingsergebnisse durch die Überzeugung von den eigenen Kompetenzen	Veränderungen im Schussbild bei Veränderung der inneren Einstellung zu sich selbst	Befähigung zum selbstwirksamen Agieren für berufliche (und private) Erfüllung