ALEXANDRA RIEGER

Wie **Pferde coachen**

Von Pferden für das Leben lernen

CRYSTAL

(Fotos: Christiane Slawik)

Inhalt

VORWORT 9

1. KAPITEL
DAS PFERD – DEIN COACH 12
Was Pferde uns lehren 12
Finde heraus, was dich wirklich glücklich macht 13
Entscheide dich und beginne, deinen Weg zu gehen 13
Was beinhalten die Lehren der Pferde und was bewirken sie in dir? 14
Drei Fragen, die dein Leben vereinfachen 15

2. KAPITEL
DAS SEIN MIT DEM PFERD 18
Essenzielle Fragen in der Interaktion mit dem Pferd 18
Was ist die Außenlebenssphäre? 18
Wer bewegt wen? 18
Wie groß ist dein Individualraum? 21

3. KAPITEL
DIE EIGENE PERSÖNLICHKEIT 24
König im eigenen Reich 24
Erkenne deine Wesensglieder 24
Du bist mehr als deine rationale Intelligenz – viel mehr! 26
Verwirkliche deine Wünsche 26
Raum für Wünsche 28
Schritte zur wahren Berufung 29
Von Gedankenmustern zu „Raumgeben" 30

4. KAPITEL
EMOTIONEN UND EMPFINDUNGEN 34
Das Erfühlen 34
Was sind Emotionen? 36
Verloren gegangene Seelenanteile 37
Emotionen und ihre Möglichkeiten 38
Angst 39
Wut 39
Frustration 40
Verletzlichkeit 41
Traurigkeit 41
Depression 42
Schmerz 42
Der Weg zum gesunden Ich 44
Mentale Ebene 45
Emotionale Ebene 45
Körperliche Ebene 45

(Foto: Michaela Lanker)

(Foto: Christiane Slawik)

5. KAPITEL

MENSCH UND KOMMUNIKATION 48

Der erwachende Mensch 48
- Kommunikation als Schlüssel 50
- Logische Ebene versus analoge Ebene 50
- Wie findet nonverbale Kommunikation statt? 51

Analogien – die Sprache der Seele 51
- Mit dem Ausbau der analogen Kommunikation zur Potenzialentfaltung 53
- Authentische Kommunikation 54
- Über die Einfachheit zu deiner Macht und Kraft – der Raidho Equi Coach 56

Von drei Stimmen bist du umgeben – welcher folgst du? 59
- Die konditionierte Stimme 59
- Die authentische Stimme 60
- Die verbale Stimme 60

Wörter, die du vermeiden solltest 60

6. KAPITEL

PERSÖNLICHKEIT UND LEBENSAUFTRAG 64

Die vier Teilpersönlichkeiten 64
- Das Opfer 64
- Der Retter 66
- Der Verfolger 66
- Der Unnahbare 66

Weisheit durch Intuition 68
- Die eigene Mission leben, ohne zu missionieren 69
- Dein Geist – deine Essenz 69

Der Mensch – Geist, Seele, Körper 71

Die höchste Qualität – die Liebe 71
- Ausbalanciertes Wachstum in ein bewusstes Leben 72
- Die Liebe als Seinszustand – das Paradies auf Erden 72

(Foto: Cosima von Klebelsberg)

(Foto: Martina Kiss)

7. KAPITEL

ENERGIE UND GESETZE 76

Sieben Chakren und sieben Formeln 76

1. Wurzelchakra – Dankbarkeit + Vertrauen = Fülle 76
2. Sakralchakra – Beobachten + Erkennen = Transformation 76
3. Solarplexus – Maximale Gelöstheit + maximale Aufrichtung = Fokus 76
4. Herzchakra – Nicht-Reaktion + Vergebung = Heilung 76
5. Kehlchakra – Eigene Wahrheit + Kommunikation = Starksein 76
6. Drittes Auge – Zuhören + Klarheit = Führung aus dem Höchsten 76
7. Kronenchakra – Liebe + Weisheit = Macht/Kraft ..78

Die sieben geistigen Gesetze 78

Das erste Gesetz – das Alles 79
Das zweite Gesetz – Alles entspricht sich 79
Das dritte Gesetz – Alles schwingt 79
Das vierte Gesetz – Alles ist polar 81
Das fünfte Gesetz – Alles ist Rhythmus 81
Das sechste Gesetz – Jede Wirkung hat eine Ursache 82
Das siebte Gesetz – Das Gesetz des Geschlechts .83

8. KAPITEL

TRAININGSPROGRAMM MIT ÜBUNGEN 86

Wie das Pferd coacht 86
Übung: Individualraum wahren 86
Übung: Auf einen Punkt fokussieren 88
Übung: Wer bewegt wen? 89
Übung: Leitstuten-Position 90

Coach, Coachee und Pferd – ein Team 91

Danke 93

Notizen 94

(Foto: Astrid Stemmer)

Vorwort

Bevor ich den Einstieg in die Pferdewelt fand, war mein Leben so wie das der meisten Menschen. Ich übte einen Beruf aus, der mich nicht mehr erfüllte, der mir jedoch meinen Lebensunterhalt ermöglichte. Bereits nach den ersten Wochen des intensiven Seins mit meinem damaligen ersten und (zu dem Zeitpunkt) einzigen Pferd wurde mir klar, dass ich mich verändern wollte, mehr noch, ich mich verändern musste. Es gab einige Überlegungen zu meiner neuen Berufung.

Ich wollte die Zügel meines Lebens in die Hand nehmen und einen Beruf ausüben, der mich erfüllte, der mich glücklich machte. Ich fühlte mich immer sofort glücklich, wenn ich in der Natur sein konnte, vor allem mit Pferden. Ich war mir sicher, ich wollte nicht mehr den ganzen Tag in geschlossenen Räumen verbringen, viele Stunden vor einem Computer.

Ich wollte meine Tage frei gestalten können, ich wollte frei und unabhängig sein. Ich wollte mich lebendig fühlen und einer Tätigkeit nachgehen, die mich begeistert und erfüllt.

Ich wollte mit Pferden und Menschen arbeiten.

Kurzum, ich entschied, mein Leben von Grund auf zu verändern. Dabei kam auch der Gedanke, dass, wenn es mir so ging, es auch anderen so gehen könnte. Und ich wollte ebenso andere Menschen, die ähnlich wie ich empfanden, dazu bewegen, sich auch zu hinterfragen. Denn jeder hat die Kraft und kann sein Leben ändern, damit er glücklicher wird.

Heute kann ich sagen, jede Entscheidung hat sich gelohnt. Ich gehe meinen Weg. Heute bin ich glücklich und übe einen der schönsten und erfüllendsten Berufe aus. Ich begleite Menschen, in ihre ureigenste Kraft und Macht zu finden.

Natürlich gab es auf dem Weg dorthin Momente des Zweifels, Momente, in denen ich so weit von meinem Ziel entfernt schien, dass mein Verstand meinte: „Das schaffst du nie!“ Doch war ich durch die Lehren der Pferde bereits so gefestigt, dass die Einwände meiner konditionierten Anteile keine wirkliche Kraft mehr auf mich ausüben konnten.

Deshalb will ich mit Raidho Healing Horses andere Menschen bestärken und motivieren: Folge deiner Intuition und gehe deinen Weg! Du wirst glücklicher, selbstbewusster, folgst deinem Herzen und findest Erfüllung in deiner Aufgabe!

Alexandra Rieger

Das Pferd – dein Coach

Was Pferde uns lehren

Pferde sind ein Teil der Natur und die Natur unterliegt einer höheren Ordnung. Damit unterliegen auch die Pferde einer höheren Ordnung – so wie jedes Lebewesen, das der Natur nahesteht. Diese höhere Ordnung wird auch für uns zum Leitfaden, damit wir zunächst in uns etwas bewirken, nämlich ein erhöhtes Bewusstsein erringen, zu mehr Klarheit kommen, unsere Stärken, Fähigkeiten und Talente entwickeln können, damit wir letztendlich unsere Berufung leben können.

All das bewirkt, dass wir in die Energie der „neuen Welt" eintreten können. Die alte Welt ist gekennzeichnet durch Schwere, durch Funktionierenmüssen und durch Unfreiheit. Die „neue Welt" hingegen ist gekennzeichnet durch Freude, Freiheit und Leichtigkeit. Durch die Lehren der Pferde gelangen wir in die „neue Welt", um im zweiten Schritt andere Menschen, Klienten dorthin begleiten zu können.

Pferde sind Teil der Natur und folgen den Gesetzen der Natur. (Foto: Meike Bölts)

Finde heraus, was dich wirklich glücklich macht

Der Weg zur eigentlichen Berufung ist immer mit Ängsten verbunden, die aber nicht von einem selbst kommen, sondern durch unser Umfeld geprägt sind. Das hindert die meisten Menschen am eigenen Glück. Und es kommen Zweifel und Verunsicherung auf.

Nach der klaren Entscheidung, meiner Berufung zu folgen, kamen in mir natürlich sehr viele Fragen hoch. Ist man sich darüber klar, dass man einen neuen Weg gehen will, ist es von Vorteil, sich ebenso solche (für jeden individuell andere) Fragen zu stellen. Deshalb stellte ich mir einige Fragen, durch die sich herauskristallisieren sollte, was mir und jedem Einzelnen von uns wichtig ist:

- ★ Wie kann ich aus meiner Situation, die komplett konträr zu der ist, die ich mir wünsche, in eine neue Situation gelangen?
- ★ Wie kann ich Menschen und Pferden gleichermaßen helfen?
- ★ Wie finde ich meine zukünftigen Klienten?
- ★ Wie kann ich in einem Einstellerstall Kunden betreuen?
- ★ Wie gelingt es mir, dass meine Kunden mich finden?

Alles Fragen, die ich für mich positiv beantworten konnte. Dabei ging die Entscheidung selbst mit einer Leichtigkeit vonstatten, die mich erstaunte. Die Erkenntnis: So fühlt es sich an, wenn man auf dem richtigen Weg ist.

Entscheide dich und beginne, deinen Weg zu gehen

Eine Entscheidung zu treffen, ist macht- und kraftvoll. Eine Entscheidung zu treffen, setzt unglaublich viele neue Energien frei. Damit du nicht wankelmütig auf deinem Weg wirst, brauchst du Wissen und Handwerkszeug, damit Hindernisse und Schwierigkeiten überwunden werden können. Denn eines ist dir sicher: Schwierigkeiten und Hindernisse. Sie sind Bestandteil eines jeden Weges. Wir brauchen sie, denn nur durch sie können wir wachsen und unser wahres Potenzial entfalten.

Durch die „Lehren der Pferde" bekommst du das notwendige Wissen und auch das „Handwerkszeug" in die Hand, um sicher und zielsicher deine Visionen zu realisieren. Durch die „Lehren der Pferde" konnte ich mein Leben von Grund auf revolutionieren und viel mehr erreichen, als ich in meinen kühnsten Träumen damals fähig war, zu denken.

Pferde sind klare Wesen, sie erwarten klare Handlungen von dir. (Foto: Martina Kiss)

Das Sein mit dem Pferd

Essenzielle Fragen in der Interaktion mit dem Pferd

Was ist die Außenlebenssphäre?
So wie du deine Person und das Feld um dich herum kennst, solltest du deine Außenlebenssphäre kennen. Was ist die Außenlebenssphäre? Was gewinnst du durch das Kennen deiner Außenlebenssphäre?

★ Du gewinnst Kontrolle
Du kannst entscheiden, wer und was in deinem Raum sein darf. Durch das Bewusstwerden der eigenen Außenlebenssphäre erringst du Kontrolle über dein eigenes Leben. Dadurch, dass du dir Raum gibst, Raum zugestehst, entsteht äußeres und inneres Wachstum. Solange du keinen oder nicht genug Raum hast, kannst du dich nicht entfalten – weder im Innen und noch viel weniger im Außen. Deshalb ist es von essenzieller Bedeutung, dass du dir deines Individualraumes bewusst wirst. Du erlangst dadurch die Kontrolle in deinem Leben.

★ Du gewinnst Kompetenz
Durch die Fähigkeit, klare Grenzen zu setzen, den eigenen Raum bestimmen zu können, bekommst du die Fähigkeit, diesen zu wahren. Durch klare Grenzen entsteht in dir die Fähigkeit der Klarheit.

★ Du gewinnst Kongruenz
Durch die Fähigkeit, deinen Raum zu erkennen, diesen zu wahren, durch das klare Grenzensetzen entsteht in dir die Fähigkeit, deine vier Wesensglieder (Denken – Fühlen – Wollen – Handeln) unter Kontrolle zu bringen, was wiederum zu einer vermehrten Zentrierung führt. Du wirst „Leader" beziehungsweise König im eigenen Reich.

★ Du gewinnst Kraft
Auf welcher Ebene gilt es, dich zu zentrieren? In deinem „ICH BIN ICH", auf geistiger Ebene. Dieses Zentrieren bewirkt, dass du immer mehr in deine ureigene Macht und Kraft kommst. Du entwickelst deine persönliche POWER.

★ Du gewinnst Verbindung
Aus diesen Schritten resultiert eine Verbindung von deinem Geist mit deiner Seele und mit deinem Körper. Bist du innerlich verbunden, dann kannst du dich mit deinem Gegenüber verbinden und mit deiner Umwelt.

Wer bewegt wen?
Diese Frage entspricht einer der zentralsten Dynamiken in einem Herdenverband. Das ranghohe Pferd hat eine energetisch stärkere Außenlebenssphäre als das rangniedrige Pferd. Das heißt, das rangniedrige Pferd muss dem ranghohen Pferd weichen. Es wird bewegt. Das ranghohe Pferd kann sich frei bewegen und auch den Platz eines rangniedrigen Pferdes einnehmen, während ein rangniedriges Pferd es sich nie erlauben wird, in den Raum eines ranghöheren Pferdes einzutreten. Diese Dynamik geschieht über das Wahrnehmen der Außenlebenssphäre. Je höher das

Das Pferd fragt den Menschen: Wer bewegt wen? (Foto: Martina Kiss)

Pferd in seiner Evolution steht, sprich, je höher es energetisch dasteht, desto weniger physische Bewegungen wird es tätigen müssen, um seinen Raum zu wahren, denn dieser wird über das Fühlen wahrgenommen. Pferde erfühlen gegenseitig die energetische Verfassung. Der Mensch kann das auch, und zwar immer dann, wenn er sich seinem Fühlen öffnet. Um bewegen zu können, statt von anderen bewegt zu werden, ist es notwendig, dass du deine Außenlebenssphäre kennst und sie wahren kannst.

Die Außenlebenssphäre ist das Energiefeld, das jedes Lebewesen um sich bildet. Es ist jener Bereich um das Wesen, das alle Informationen auf energetischer Ebene enthält. Diese Außenlebenssphäre kann nicht mit dem Verstand, sondern nur über das Erfühlen wahrgenommen werden. Hier ist das Pferd ein Meister, denn es erfühlt leiseste Schwingungen, Unstimmigkeiten im Energiefeld seines Gegenübers. In der Interaktion ist das Pferd ein interessanter Meister, da es immer wieder Rückmeldung gibt, inwieweit wir in der Interaktion kongruent sind.

Dieses Erfühlen wird als emotionale Intelligenz bezeichnet, da immer mehr erkannt wird, dass der Verstand ein sehr geringes Fassungsvermögen hat. Er kann sehr wenig von der Gesamtrealität wahrnehmen, während über das Fühlen ein weitaus größerer Teil erfasst, erkannt und entschlüsselt werden kann – eine Intelligenz, die uns auf unserem Weg noch sehr intensiv beschäftigen wird.

In den Individualraum des Menschen sollte das Pferd nicht eindringen. (Foto: Martina Kiss)

Wie groß ist dein Individualraum?

Dein Individualraum ist etwa so groß, wie deine Arme lang sind. Um deinen Individualraum erfühlen zu können, stellst du dich aufrecht hin und schließt die Augen. Nun streckst du die Arme nach außen und drehst dich mit geschlossenen Augen um die eigene Achse. Dies ist dein unsichtbares Reich. Für dieses Reich bist du verantwortlich. Du entscheidest, wer und was (Qualitäten) in deinem Reich sein darf.

Der Individualraum des Pferdes ist mindestens zehnmal größer als der des Menschen und es erfühlt präzise, welche Qualitäten sein Gegenüber in seinem Individualraum trägt. Aus diesem Grund sind Pferde so hervorragende Coaches, da sie all jenes erfühlen, dessen sich der Mensch nicht beziehungsweise nicht mehr bewusst ist.

und nicht wahrgenommen, entwickelt sie sich zur Verzweiflung. Die Seele schreit: Pass auf, wach auf und überdenke, ob du noch auf dem richtigen Weg bist! Nimmst du die Verzweiflung nicht wahr, bekommt alles einen Schleier der Negativität. Es entsteht Schwere in der Seele.

Wie kannst du hier ganz konkret in die Freude kommen? Auch hier geschieht dies wieder über den Transformationsprozess, das Annehmen, das Hinschauen, das Wahrnehmen, hole die Botschaft heraus und entlasse dann die jeweilige Emotion aus deinem Seeleninnenraum.
Zusätzlich zu diesem Prozess, speziell bei der Traurigkeit, kannst du die Freude in dein Leben integrieren.

Überall das Schöne und das Freudvolle erkennen, das Wahre und das Gute bewusst aufnehmen und integrieren, sodass die Seele nach und nach wieder aufatmen kann, wieder zur Freude zurückfinden kann.

DEPRESSION

DEPRESSION, DIE DIR DEINE KRAFT, ENERGIE UND SELBSTBEWUSSTSEIN ZURÜCKBRINGT

Hier ist das seelische Leid so ausgeprägt, dass die Seele keine Kraft mehr hat, und so kann es leicht zu Krankheiten kommen. Die Depression will dich in die seelische Gesundheit führen. Die Fragen hier lauten:

- ★ Was hat so viel Energie verbraucht, dass ich mich jetzt völlig ausgebrannt fühle?
- ★ Wo will mich die Depression hinführen?

Die Seele ist auf einem Nullpunkt, es ist keine Energie mehr vorhanden. Nur durch die Transformation, die kein leichter Weg ist, und die fachlich betreut und professionell (auch spirituell) begleitet werden sollte, kann die Seele gesunden.

Der wichtigste Schritt in dieser Situation ist auch hier die Bereitschaft zur Transformation. Dieser Prozess sollte viele Male pro Tag gemacht werden, denn die Depression ist jener Zustand, in dem die Seele wirklich ohne Energie ist und der Genesungsweg somit ein sehr anspruchsvoller Weg ist, den die allermeisten Menschen nicht mehr allein gehen können.

Des Weiteren braucht es Aktivitäten, die sofort Energie zuführen, denn die Seele ist energielos. Hier sind zusätzliche Energielieferanten vonnöten, welche auch mittels eines Therapeuten aufgezeigt werden können. Unterdrückst du die Depression und gehst nicht auf diese extremen Warnsignale ein, kann es zu Krankheiten kommen und dann (in der Steigerung) wird das Leben unerträglich.

SCHMERZ

SCHMERZ, DER DIR HEILUNG BRINGT

Traurigkeit ist verwandt mit Schmerz. Sie kann in dem Moment aufkommen, in dem du etwas/jemanden verlierst. Es ist eine Verletzung passiert und hier darfst du dir den Raum nehmen, um diese Verletzung und den daraus entstandenen Schmerz zu heilen, den Schmerz, der als Polarität die Gesundheit in dir generieren will. Unterdrückst du den seelischen Schmerz, entsteht Depression. Aus der Depression entsteht auf Seelenebene ein Unwohlsein, ein dauerhafter, leidvoller Zustand. Auf körperlicher Ebene kann das zu Krankheit führen.

Der Schmerz muss ausheilen dürfen, denn sonst kann die Wunde nicht heilen und der Schmerz kann sich nicht in Gesundheit transformieren. Du darfst dir die Zeit geben, die Wunde auszuheilen.

(Foto: Cosima von Kiebelsberg)

ÜBER DIE AUTORIN

Alexandra Rieger ist die Gründerin von „Raidho Healing Horses“ und Autorin der Bücher „Mit den heilenden Kräften der Pferde“, „Chakrenarbeit mit Pferden“ und „Krafttier Pferd“. Sie arbeitet seit 1995 in der Erwachsenenbildung mit Alpha-Training, NLP und pferdegestütztem Lernen. Sie hat eine Ausbildung zur Psychopädagogin. Weitere Ausbildungen mit Pferden waren Bodenarbeitsseminare und Kommunikationstraining in Warendorf und in Rosenheim, Selbsterfahrung mit Pferden und eine Ausbildung in schamanischer Energiearbeit. Sie verband ihre Ausbildungen als Menschen- und Pferdetrainerin, um Menschen einen Weg zu zeigen, wie sie mit Pferden sich und anderen Menschen helfen können. Sie arbeitet und lebt mit ihrer Familie und ihren Pferden am Gardasee/Italien, wo sie ihr Ausbildungszentrum für Pferdegestütztes Training für Mensch und Pferd „Raidho Healing Horses“ aufgebaut hat und Seminare gibt. Ihre neueste Ausbildung „Raidho Equi Coach“ ist eine Online-Ausbildung, die die Teilnehmer befähigt, über die Lehren der Pferde Menschen in Coachingprozessen zu begleiten.

www.raidhohealinghorses.com

(Foto: Christiane Slawik)

Mithilfe des Pferdes den eigenen Weg finden und dabei glücklich werden

Das Pferd ist durch seine authentische Art und sein Leben im Hier und Jetzt ein Geschöpf, das mehr als jedes andere Wesen prädestiniert ist, den Menschen zu coachen. Es lehrt uns, im Leben zu bestehen und zu dem zu stehen, was und wer wir wirklich sind. Es verzeiht, aber es zeigt uns auch, wie wir mit unserer Welt im Einklang stehen können, ohne dass wir uns verbiegen. Lernen wir, ein Pferd zu bewegen, können wir auch unser Umfeld bewegen und dabei zu uns als Persönlichkeit stehen. Und wir werden glücklich dabei, weil wir das machen, was wir wirklich wollen, und unserer Berufung folgen. Folgen wir unserer inneren Stimme, verändern wir uns. Das verändert auch unser Umfeld.

Aus dem Inhalt:

- ★ Das Pferd – dein Coach
- ★ Emotionen und Empfindungen
- ★ Mensch und Kommunikation
- ★ Persönlichkeit und Lebensauftrag
- ★ Trainingsprogramm mit Übungen

ISBN: 978-3-95847-028-6

9 783958 470286

www.crystal-verlag.com