

Feedback:

>

>

>

> Das Seminar mit Jutta war wirklich toll.

>

> Jutta und ihre Tochter und auch die andere Mitarbeiterin haben uns sehr freundlich empfangen. Ich hab mich gleich wohl und willkommen gefühlt.

>

> Zu Beginn haben wir zwei Pferde beobachtet und unsere Eindrücke geschildert. Danach haben wir dann der Reihe nach Kontakt mit einem oder beiden Pferden aufnehmen sollen. Aber das Tolle ist, man musste nicht. Jutta sagt immer dass man nichts mitmachen muss und nur soweit wie man sich wohl fühlt. Von den anderen Teilnehmern gab es ein Feedback, wie sie mich während dieser Kontaktaufnahme wahr genommen haben. Das war richtig toll, weil man ja selten ein so offenes und konstruktives Feedback von seinen Mitmenschen bekommt.

>

> Danach sollten wir dann ein Pferd nacheinander eine Runde führen. Das hat nicht auf Anhieb geklappt. Ich sollte dann überlegen, was ich anders machen könnte. Ich war dann etwas bestimmter und hab das Pferd mit der Hand angetippt und „komm“ gesagt. Dann hats geklappt. Eine Teilnehmerin hatte keine Pferdeerfahrung und da war Jutta total einfühlsam und zugleich hat sie sie auch machen lassen. Man bekommt keine Anleitung, aber eine Hilfestellung, es geht ja um Selbsterkenntnis.

>

> Danach sollten wir kurz überlegen und aufschreiben, was wir uns für und wünschen. Auf meinem Zettel stand Selbstsicherheit. Das haben wir nicht in der Gruppe besprochen, sondern im Einzelcoaching.

>

> Beim Einzelcoaching konnten die anderen Teilnehmer zusehen, aber hören konnten sie vermutlich wenig bis nichts von dem was besprochen wurde.

>

> Wir haben zu Beginn besprochen warum Selbstsicherheit auf meinem Zettel stand. Dann sollte ich mit dem Pferd ein Dreieck laufen. Immer wieder sollte ich schildern was ich grad fühle, ob ich mich wohl fühle oder ob mir das schon langweilig wird. Irgendwann sollte ich ohne Strick mit dem Pferd laufen. Das hat nicht geklappt. Also bin ich wieder mit Strick gelaufen. Der Strick war dann eine Hilfsleitung, sowas wie Stützräder, damit das Pferd mitkommt. Wir haben wieder besprochen, wie ich mich in dieser Situation fühle und auch andere persönliche Sachen. Immer wieder hat Jutta gefragt, ob ich mich langweile und das tat ich. Wir sind stehengeblieben, haben geredet und dann sollte ich ohne Strick mit dem Pferd laufen. Ich hab das dann einfach gemacht und mir war total egal, ob das Pferd mitkommt, oder nicht.

>

> Im weiter. Gespräch kam heraus, dass nicht zu wenig Selbstsicherheit mein Problem ist, sondern dass ich mir jede Kleinigkeit zu sehr zu Herzen nehme aus Angst, dass man mich vielleicht nicht mögen könnte, besonders in Bezug auf meine extremst mein Leben bestimmen wollende Eltern.

>

> Das Ergebnis war, dass mir einfach mal was egal sein muss.

>

> Und es funktioniert. Wenn meine Eltern wieder über meine Figur meckern, oder Ähnliches dann kommt mir sofort wieder EGAL in den Kopf. Ich bin 25 und wiege 5 kg zu viel. Sie sollten nicht über mich meckern. Mir ist das egal, ich kann sie nicht ändern, aber ich muss auch kein Aufziehpüppchen sein, das das Leben lebt, was sie damals selbst gerne gelebt hätten.

>

>

>

> Nach den Einzelcoachings haben wir eine Gruppenaufgabe inklusive Ponys bekommen. Das hat richtig gut geklappt und hat sehr, sehr viel Spaß gemacht.

>

>

>

> Jutta ist super einfühlsam. Sie war immer so, wie ich sie in dem Moment gebraucht habe. Und sie hat auch die richtigen Fragen gestellt und das Gespräch ein wenig gelenkt, sodass wir auch Fortschritte gemacht haben und jeder mit einem für ihn passenden Ergebnis heim gehen konnte.

>

> Bei mir klappt das prima. Wenn ich mich wieder selbst verrückt mache wegen nichts, dann denke ich „egal“. Mir geht es besser und ich bin viel entspannter. Und mit den schwierigen Situationen bei meinen Eltern kann ich auch viel besser umgehen. So gut hab ich mich zu Besuch bei meinen Eltern noch nie gefühlt.

>

> Ich bin Jutta richtig dankbar, weil sie mir ein Wort gegeben hat, um die Last auf meinen Schultern sehr zu reduzieren. Sowas ist unbezahlbar.

>

> Ihre Tochter, die Fotos macht merkt man gar nicht. Ich hab irgendwann sogar vergessen, dass sie da ist. Es gab nichts, bei dem ich mich unwohl gefühlt habe und nichts, was mir nicht gefallen hat.

>

>

>

> Ganz liebe Grüße und ein schönes Wochenende

>

> Annika