

## ÜBUNG : KONZENTRATION / FOKUSIERUNG

- ✘ EINZELCOACHING
- ✘ ERWACHSENE
- ✘ TEAMBUILDING
- ✘ KINDER BIS 11 JAHREN
- ✘ KLEINGRUPPEN/
- ✘ JUGENDLICHE AB 12 JAHRE
- ✘ FAMILIEN

### Materialien

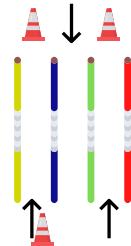
- 4 Stangen in unterschiedlichen Farben
  - 3 Pylonen
- man kann das auch mit mehr Stangen aufbauen

### Ablauf

Auf einer Seite wird begonnen, durch die erste Gasse zu gehen, um die Pylone wird gewendet und dann in die nächste Gasse \*Wiederholung\*

### Aufbau

Aus den Stangen parallel Gassen legen. Die Pylonen an das Ende der Gassen stellen, so dass sie von dem Pferd/Pony zum Wenden genutzt werden können



### Mögliche Ziele

- Fokussierung
- Geduld
- Konzentration
- Achtsamkeit
- Lösungen finden

### Beispiel aus der Praxis

Ein sehr lebhaftes 8jähriges Kind mit kognitiven und leicht körperlichen Einschränkungen bekommt die Aufgabe erklärt und von mir ohne Pferd vorgemacht.

Sie beginnt und das Pony läuft hinter ihr her. Da sie nur auf ihren Weg achtet, wählt das Pony eine Gasse neben dem Kind aus und folgt ihm dort. Vor der Pylone angekommen dreht sich das Kind um und bemerkt den Weg des Pony erst dann. Wichtig ist hier, dass keine Anleitungen kommen, wie es korrekt ausführen gewesen wäre. Fragen, wie \*wo ist denn das Pony gelaufen?\* \*wann hast Du bemerkt, dass das Pony nicht zwischen der gelben und der blauen Stange lief\* zeigen hier Offenheit und haben keinen Vorwurf Charakter.

Um der bildlichen Sprache gerecht zu werden, benennen wir die Farben der Stangen.

Dann überlegen wir, wie das Pony ihr folgen kann, wie das Pony verstehen kann, wo es gehen soll. Jetzt darf das Kind seine eigenen Strategien ausprobieren. Was funktioniert, was nicht. Hier ist immer wieder ein wertfreies Feedback und Reflexion wichtig. Hier war die Lösung, um die Aufgabe zu bewältigen:

- Langsameres Vorgehen
- Die Position beim Führen neben dem Pferd einnehmen
- Pausen und Ruhe, wenn das Pony unruhig wird

In dem Fall von diesem Kind bekommen die Eltern den Bericht über das Coaching. Das oft übereilige und unkozentrierte Kind zeigte eine hohe Konzentrationsfähigkeit und entschleunigte in seinem Handeln. Auf diese Erfahrung mit dem Pony können die Eltern im Alltag durch offene Fragen verweisen. Wird das Kind zum Beispiel in einer Situation fahrig und zu schnell, können die Eltern fragen, \*was hast Du denn mit Elsa gemacht, als sie durch die falschen Stangen gegangen ist\* Das Kind wird antworten und in dieses Gefühl aus dem Coaching zurückfinden. Mit diesem Kind arbeite ich seit fünf Jahren und die Coachings ergeben immer wieder wertvolle Unterstützung für die Eltern. Davon abgesehen, hat dieses Kind einen riesen Spaß, jedes mal.

Die Eltern feedbacken regelmäßig, dass es nach den Coachings immer sehr entspannt und beruhigt wirkt. Diese Aussage höre ich übrigens von vielen Eltern.