



ÜBUNG : SELBSTBEWUSSTSEIN / STÄRKEN

✘ EINZELCOACHING
TEAMBUILDING
KLEINGRUPPEN/
FAMILIEN

✘ ERWACHSENE
✘ KINDER BIS 11 JAHREN
✘ JUGENDLICHE AB 12 JAHRE

Materialien

- Parcourmaterialien für ca. 5 Stationen
- Pferd mit langem Führseil

Aufbau

Slalom, Flussteine, Koordinationsleiter, Cavalettis, Rückwärts einparken, Flatterband, Plane.... hier kannst Du aus den unzähligen Aufbauten eine Parcour gestalten. Wichtig ist, dass etwas Aktion und etwas Ruhe eingebaut werden.

Allgemeine Hinweise

Dieser Parcours deckt so viele Themen ab, dass er fast für alle Coachees eingesetzt werden kann. Voraussetzung ist ein bereits vertrauter Umgang mit Pferden, sonst könnte es etwas überfordernd sein. Bei unerfahrenen Coachees sollten die Stationen einfach gestaltet werden und dann weniger Stationen im Parcours.

Die einzelnen Stationen werden hintereinander ausgeführt und im Anschluß besprochen. Die Herausarbeitung der eingesetzten Stärken steht hier Fokus. Wo und wie können diese in der Familie/Schule/mit Freunden... eingesetzt werden. Wo werden sie bereits erfolgreich eingesetzt? Wie könnte man in einer kommenden Situation darauf zurück greifen?

Ablauf

Der Parcours wird durchlaufen und im Anschluß jede einzelne Station besprochen. Was war einfach? Was war schwer? Was hat es einfach/schwer gemacht? Welches Können/Stärken hat geholfen?

Mögliche Ziele

- Fokussierung
- Geduld
- Konzentration
- Achtsamkeit
- Lösungen finden
- Einsatz der Stärken/Potentiale