



## ÜBUNGEN IM GELÄNDE 1

### Materialien

- Führseil
- Longe
- Erste Hilfe Tasche
- Taschentücher

### Grenzen setzen

Zu Beginn wird beim gemeinsamen Laufen werden Sicherheit, Freiwilligkeit, Verschwiegenheit geklärt. Dann wird das Ziel formuliert. Die Beobachtung und Kontaktaufnahme folgen an der Longe oder an einem langen Führseil. Im Folgenden wird das Pferd an den/die Coachee übergeben.

Der/die Coachee wird gebeten, mit dem Pferd nach Naturmaterialien (Äste/Stöcke/Steine/Blätter/Boden (man kann mit einem Stock die Grenzen in den Boden ritzen) zu sammeln und sich eine Grenze/einen geschützten Raum/ zu gestalten.

Dann nimmt der/die Coachee hinter der Grenze Platz ein. Dann folgen Fragen, die sich aus dem Vorgspräch,Zielformulierung,Beobachtung, Kontaktaufnahme ergeben.

#### Beispiele

- Wer oder was darf Deine Grenze überschreiten?
- Wie fühlt es sich an eine Grenze vor sich zu haben?
- Wie sehen die Menschen an Deiner Grenze dich?
- Was verändert sich, wenn Du Deine Grenze aufzeigst?
- Wie erkennen andere Deine Grenze?
- Wie erkennst Du, dass andere Deine Grenze akzeptieren?
- Wie kommunizierst Du Deine Grenzen?
- Was geschieht, wenn jemand Deine Grenzen überschreitet?

#### Impulse

- Stell Dich doch mal weiter weg / näher an die Grenze
- Nimm die Grenze oder einen Teil (geschützter Raum)mal weg
- Betrachte die Grenze von der anderen Seite

Das Pferd kann entweder begleitend beim Coachee stehen oder dem Pferd wird die Grenze gesetzt. Dies solltest Du intuitiv entscheiden. Wird das Pferd begleitend gewählt, solltest Du auffordern den Abstand zu der Grenze immer wieder zu verändern. Da darf der/die Coachee auch schon mal eine Distanz weg gehen. Wir dem Pferd die Grenze gesetzt, solltest Du die Übung so erklären, dass das Pferd den Abstand zur Grenze verändert, also zurückweichen.

Wie immer ist alles von den Emotionen der Coachees abhängig und auch hier wieder nichts planbar ;-)