



VORSCHLÄGE "ANGST VOR DEM PFERD"

Vom Boden fahren

- erkläre das Fahren vom Boden aus und mache es vor
- baue einen Bodenanker, der angefahren werden soll
- steigere dann die Schwierigkeit
- Emotions- und Vergleichsfragen sind hier ein guter Einstieg

Das Pferd auf abgetrennten Bereich frei laufen lassen

- sperre einen Bereich für den Coachee und Dich sicher ab
- lass das Pferd in dem anderen Bereich frei laufen
- verkleinere den Bereich des Pferdes, wenn der/die Coachee sich sicher fühlt
- beschäftige den Coachee mit Aufgaben (zum Beispiel Konfliktlandkarte) und lenke die Aufmerksamkeit immer wieder auf das Pferd
- Emotions- und Lösungsorientierte Fragen könnten hier sehr gut passen

Das Pferd am Seil halten

- halte das Pferd am Seil und lass den Coachee einen Platz markieren, den er/sie als sicher empfindet
- das Pferd sollte sich nicht auf den Coachee zu bewegen können
- Emotions- und Ressourcenfragen sind hier im Vordergrund