„Es gibt Tage, an denen ich mit dem Pferd arbeite und danach sage: „Wow, war das toll!“ Es kommt auch manchmal vor, dass ich im Stall war, ohne dass es ein besonderes Erlebnis war. Rückblickend sind es die Tage, wo nur ein Teil von mir wirklich präsent war – nämlich der Körper. Mein Geist war irgendwo anders, z.B. bei einem Angebot, das ich bis am Abend fertig haben musste, beim Kundengespräch vom vergangenen Nachmittag, oder schon beim nächsten Termin.“ – Marina Parris erklärt, was wir vom Umgang mit Pferden für unseren beruflichen Alltag lernen können.

Die Qualität des Daseins

Dieser Beitrag von Marina Susan Parris ist zuerst in der LADIES DRIVE erschienen.

Wie oft kommen Sie nach der Arbeit nach Hause und merken, dass es wieder **ein Tag voller Stress, langer Sitzungen und zahlreicher E-Mails** war?

Es gibt aber auch Tage, wo es umgekehrt ist. Warum ist das so? Was macht den Tag auffallend anders?

Die Qualität des Daseins.

Die Kraft der Gegenwart

Es gibt Tage, an denen ich mit dem Pferd arbeite und danach sage: „Wow, war das toll!“ Es kommt auch manchmal vor, dass ich im Stall war, ohne dass es ein besonderes Erlebnis war. Rückblickend sind es die Tage, wo nur ein Teil von mir wirklich präsent war – nämlich der Körper. **Mein Geist war irgendwo anders**, z.B. bei einem Angebot, das ich bis am Abend fertig haben musste, beim Kundengespräch vom vergangenen Nachmittag, oder schon beim nächsten Termin.

An diesen Tagen war ich so mit mir beschäftigt, dass ich nicht wahrgenommen habe, was in meinem Umfeld passierte und nur funktionierte. An diesen Tagen konnte ich auch **keine Verbindung zum Pferd aufbauen**, weil ich nur mit den eigenen Gedanken beschäftigt war.

Da fand auch **keine wirkliche Kommunikation** statt. Das Pferd reagierte nur auf meine Inputs, aber da war nichts Gemeinsames, was positive Emotionen oder Gefühle auslöste. Wenn ich vom Büro in den Stall komme und noch zu sehr mit anderen Gedanken befasst bin, kommen die Pferde nicht mal zu mir.

Ziele erreichen im Dasein

Ich beobachte auch oft, wie Pferdehalter sich ihrem Pferd annähern um das Halfter anzulegen, ohne mit der Aufmerksamkeit beim Pferd zu sein. Eine Frau war z.B. so fixiert auf ihr Ziel, das Halfter anzulegen (Zukunft), dass sie nicht merkte, **wie sich die Körpersprache des Pferdes bei der Annäherung änderte**. Erst als es einen Schritt von ihr weg machte, realisierte sie es und war total überrascht. Bei einer genaueren Beobachtung des Pferdes wäre ihr aufgefallen, dass die Körperspannung des Pferdes zunahm und es nur eine Frage der Zeit war, bis es weglaufen würde. Pferde kommunizieren mit uns, egal, ob wir es wahrnehmen oder nicht.

Im Geschäftsalltag läuft es ähnlich ab.

Haben Sie schon mal genau die Körpersprache von einem Mensch beobachtet als Sie auf die Person zugegangen sind? Wenn ja, was haben Sie beobachtet und wie haben Sie drauf reagiert? Oft sind wir so auf uns und unsere Ziele (Zukunft) fokussiert, dass wir nicht genügend präsent sind, um zu merken wie wir auf andere Menschen wirken. Überraschungen sind fast vorprogrammiert. Eine 100%ige Aufmerksamkeit im Moment gibt einem die Möglichkeit, die Nuancen in der Körpersprache wahrzunehmen. Wenn ich im Team Ideen bespreche und dann über einen Vorschlag abstimme, **heisst Ja nicht immer Ja.** Ein zögerliches Ja deutet auf Unsicherheit oder Widerstand bei der Umsetzung hin. Wenn ich das übersehe, nur weil ich meinen Vorschlag durchbringen möchte, dann entgehen mir wichtige Informationen, die später zu einer problematischen Umsetzung führen können, nur weil ich die Körpersprache nicht wahrgenommen habe. Unsere Zukunft hängt davon ab, wie präsent wir in jedem Moment sind und was wir mit den verfügbaren Informationen machen.

Wenn wir uns entscheiden, anderen Menschen mit dieser Art von Aufmerksamkeit zu begegnen, ernten wir Respekt, und sie beginnen, sich uns gegenüber zu öffnen.

Kraft der Verbindung

Matchentscheidend in der Kommunikation ist es, jemandem seine volle Aufmerksamkeit zu schenken. Die Botschaft lautet: **Du bist mir wichtig.**

Eine Öffnung und eine Verbindung entstehen und daraus etwas Gemeinsames.

An Tagen, wo ich präsent bin, entsteht eine ganz andere Qualität in der Kommunikation. Sie ist viel mehr von Achtsamkeit geprägt. Ich nehme die kleinsten Signale des Pferdes schon bei der Annäherung wahr – seine Kopfhaltung, Körperposition und innerliche Verfassung. Somit beginnt der Dialog bzw. die Kommunikation viel früher – auf einer Distanz von mehreren Metern. Eine Verbindung ist möglich, weil ich die Signale des Pferdes nicht nur wahrnehme, sondern auch darauf reagiere. Ich bleibe im richtigen Moment stehen, weil ich merke, dass es nicht passend wäre, noch weiter auf das Pferd zuzugehen. **Das Pferd braucht an manchen Tagen etwas mehr Zeit und Raum, bis es für eine Zusammenarbeit bereit ist.**

Verbindung ist auch beim Führen und Reiten des Pferdes wichtig. Auch hier muss die Verbindung auf drei

Ebenen (mental, emotional, physisch) stattfinden. Dazu braucht es eine 100%ige Aufmerksamkeit in der Gegenwart. Ich muss in jedem Moment spüren, wie es dem Pferd mental, emotional oder physisch geht, damit ich entsprechend reagieren kann. Sobald ich mental und emotional nicht beim Pferd bin, wird die Verbindung unterbrochen. Es steht still oder wendet sich anderem zu. **Nach dem Motto:**

> „Wenn Du nicht da bist, bin ich auch nicht da."

Durch eine Verbindung sind wir mehr als nur zwei Individuen am gleichen Ort – wir haben eine gemeinsame Erfahrung.

Wann und wie treten wir in Verbindung mit jemandem?

Wie verhalten wir uns als Sitzungsleiterin, wenn die Teilnehmer zum Meeting kommen? Sind wir nur mental anwesend, denken an die Traktandenliste und nehmen deren Anwesenheit zur Kenntnis? Oder begrüssen wir jeden Teilnehmer herzlich mit Augenkontakt? Auch während der Sitzung ist dieser **Augenkontakt** wichtig. Durch eine aktive Fragestellung an die Teilnehmer, wie sie z.B. zu einem Thema stehen, entsteht auch eine emotionale Verbindung zueinander. Der Raum gibt schon die physische Verbindung der Teilnehmer vor. Verstärkt wird sie durch die eigene Körpersprache der Sitzungsleiterin.

Motivation der Mitarbeiter

Präsenz in der Gegenwart auf allen Ebenen ist die Grundlage, damit eine wahre Verbindung zum Gegenüber nicht nur entstehen, sondern auch aufrecht erhalten werden kann. Die Auswirkungen auf die Motivation, Leistungsbereitschaft und Kreativität der Mitarbeiter sind klar. Experimentieren Sie mal damit und spüren Sie selber den Unterschied.

Über die Autorin

Marina Susan Parris ist die Inhaberin/Geschäftsführerin von Leadership Wisdom / Pferd als Partner GmbH

M.B.A., Leadership & Life Coach im Bereich Pferdegestütztes Lernen, Autorin „Weisheiten aus der Herde“

Sie sehen gerade einen Platzhalterinhalt von Standard. Um auf den eigentlichen Inhalt zuzugreifen, klicken Sie auf den Button unten. Bitte beachten Sie, dass dabei Daten an Drittanbieter weitergegeben werden.

Inhalt entsperren

Weitere Informationen

Titelfoto by Kirsten LaChance on Unsplash