In der heutigen Weltsituation werden wir sehr schnell unsicher und die Sorglosigkeit geht dahin. Ohne Sicherheit im Leben können sehr schnell Stress, Ängste, Rückzug, Depressionen und vieles mehr entstehen. Wie aber gehe ich mit diesen widrigen Lebensumständen um?

sēcūrus = Sorglos

Der Begriff Sicherheit kommt aus dem lateinischen und geht auf sēcūrus «sorglos» zurück. Was heisst das aber nun für uns?

Autorin: Christine Schmidt

In der heutigen Weltsituation werden wir sehr schnell unsicher und die Sorglosigkeit geht dahin. Ohne Sicherheit im Leben können sehr schnell Stress, Ängste, Rückzug, Depressionen und vieles mehr entstehen. Wie aber gehe ich mit diesen widrigen Lebensumständen um?

Selbstvertrauen

Sicherheit in uns selbst, heisst für mich Selbstsicherheit. Synonym kann der Begriff Selbstvertrauen verwendet werden: das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Selbstvertrauen kann man erlernen und somit seine Persönlichkeit stärken. Dazu sollten wir uns aber erst einmal selbst kennen. Welcher Typ bin ich und welche Verhaltensmuster habe ich?

Besitzen wir Selbstvertrauen und kennen unsere Stärken, aber auch unsere Schwächen, können wir unsere Fähigkeiten besser einsetzen. Das Selbstvertrauen und die eigenen Fähigkeiten sind Führungskompetenzen, die wir auch im Umgang mit dem Pferd brauchen. Nun, wie komme ich da hin?

«Pferdegestützten Coaching»

Ein Persönlichkeitscoaching kombiniert mit einer fachlichen Weiterbildung im Bereich Pferdetraining machen uns, gegenüber dem Pferd, zu einem verständnisvollen Partner. Sicherheit im Umgang mit dem Pferd heisst aber auch Unfallprävention. Beim «Pferdegestützten Coaching» sollte darauf geachtet werden, dass der Coach selbst alle Kompetenzen und Fähigkeiten besitzt, mit seinen eigenen Pferden arbeitet und diese auch selbst trainiert. Zudem sind seine Aus- und Weiterbildungen von hoher Bedeutung. Nur dann fühlt man sich sicher aufgehoben und kann «sorglos» und unbeschwert LERNEN.

Und das gibt die Sicherheit, die es im «Pferdegestützten Coaching» braucht.

Christine Schmidt

ist eidg. Erwachsenenbildnerin und Coach. Seit 2009 ist sie lizenzierte TGT® Trainerin in der Bodenschule & Reiten von Peter Kreinberg. Weiterbildungen bei renommierten Pferdetrainern und eine jahrelange Erfahrung als Führungskraft zeichnen sie aus. Im Jahr 2017 erreichte sie für ihr Unternehmen die eduQua

Zertifizierung.