

## HINTERGRUND

### *Geschichte...*

Vor 50'000 Mio. Jahren kamen wir Menschen das erste Mal in Berührung mit den Pferden. Das Pferd gehört seither zu den beliebtesten, jedoch auch zu den geschundensten Tieren der Welt. Trotz aller Strapazen erweist es sich jedoch bis heute als treuer Begleiter.

### *Verständnis...*

Das Pferd ist ein Flucht- und Herdentier. In einer Herde herrscht eine klare Rangordnung, somit weiss jedes Herdenmitglied, wo es sich in der Hierarchie befindet. Im Vergleich zu uns Menschen sind sie immer ehrlich und reagieren identisch auf äussere Einflüsse. In der Zusammenarbeit mit dem Menschen spiegeln Sie uns unsere Schwächen & Stärken. Das Pferd reflektiert uns eins zu eins. Jede kleinste Reaktion löst beim Pferd eine Aktion aus, die man zu spüren oder zu sehen bekommt. Sie zeigen uns, wie wir auf andere wirken und wo wir unser Potenzial entwickeln können. Das sind Eigenschaften, die wir im Persönlichkeitscoaching nutzen.



## ÜBER UNS



### *Andrea Stegmüller*

Die Pferde begleiteten Andrea Stegmüller seit klein auf. Sie spielten schon immer eine grosse Rolle in ihrem Leben. Die Pferde haben ihr immer wieder Anstösse gegeben, um auf ihrem Weg weiter zu kommen und sich weiterzubilden. Bald bemerkte Andrea Stegmüller, dass Sie die Fähigkeiten der Pferde auch bei ihren Reitschülern einsetzen kann und so begann sie, das Potenzial der mentalen Stärke ihrer Schüler zu fördern.

### *Anlage*

Die gepflegte Anlage befindet sich am Rand des Dorfes. Zur Infrastruktur zählt ein Reitplatz und ein Round Pen. Der geheizte Schulungsraum bietet gute Schulumöglichkeiten.



### **AS Training - Andrea Stegmüller**

Kundmattweg 50, 4246 Wahlen

Handy: +41 79 709 26 32, E-Mail: [as\\_training@hotmail.com](mailto:as_training@hotmail.com),

[www.as-training.ch](http://www.as-training.ch)

**PFERDEGESTÜTZTES  
COACHING**  
*smooth and softly*



**WWW.AS-TRAINING.CH**  
*AS Training - smooth and softly*



## METHODE

### Der erste Schritt...

(Situationsanalyse & Standortbestimmung)

- ... ich nehme wahr, wie ich wirke
- ... ich stehe sensibel gegenüber dem Pferd
- ... ich akzeptiere, wie es ist

### Der zweite Schritt...

(Zielsetzung)

- ... wo möchte ich hin
- ... was möchte ich ändern
- ... wie kann ich es ändern

### Der dritte Schritt...

(Realisation der Ziele)

- ... ich erkenne meine Verhaltensmuster & kann sie positiv ändern
- ... ich setze meine Erkenntnisse und Ziele nicht nur am Pferd, sondern auch in meiner gewohnten Umgebung um



*„Man kann einem Menschen nichts beibringen, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.“*

*(Galilei)*

### - Die Pferde spiegeln unser Selbst -

Durch die Arbeit mit dem Pferd wird unser Bewusstsein sensibilisiert. Dadurch, sich selber wahrzunehmen und durch die Reflexion des Pferdes, wird man seine eigenen Stärken und Schwächen erkennen. Erkenntnisse unserer Verhaltensmuster werden durch diese Arbeit deutlich sichtbar und spürbar. Der Coach hilft dabei, dass jeder sein Selbstwertgefühl steigern kann. Man erkennt verborgenes Potenzial, das man verstärkt und fördert. Ängste kommen zum Vorschein und können in Vertrauen umgewandelt werden. Durch das ausgelegte Bewusstsein werden gezielt Lösungswege gesucht und umgesetzt. Jeder Teilnehmer wird diese nachhaltigen Erfahrungen und Erkenntnisse, die er am Pferd gemacht hat, auch in der Praxis umsetzen können.

## ANGEBOT

### Coachings für Gruppen...

(Für Unternehmungen, Vereine & Mannschaften)

Stärken Sie Ihren Teamgeist und erschaffen Sie eine Einheit. Optimieren Sie die Zusammenarbeit untereinander, die Vorgehensweisen der Zielerreichung, Bildung der Gruppendynamiken und die Potenzialausschöpfung Ihres Teams.

### Coachings für Führungskräfte...

(Für leitende Personen)

Entdecken Sie Ihre versteckten Fähigkeiten und schöpfen Sie diese aus. Nehmen Sie wahr, wie Sie als Führungsperson auf Ihre Mitarbeiter wirken. Nutzen Sie diese Kraft aus, um Talente zu fördern und Ihre Mitarbeiter am richtigen Ort einzusetzen.

### Coachings für Einzelpersonen...

(Erwachsene, Kinder und Jugendliche)

Stehen Sie vor einer wichtigen Herausforderung oder einer Lebenskrise in Ihrem Leben? Dann stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein und finden den richtigen Weg in Ihrem Leben.

### Coachings für Paare...

Haben Sie Kommunikationsprobleme in Ihrer Beziehung? Empfinden Sie wieder Nähe und Verständnis zueinander.

*- Dieses Training richtet sich an Personen in allen Lebenslagen. -*