

COACHING MIT PFERDEN





FÜHRUNG

VON DEN PROFIS LERNEN

Was ist Pferdecoaching? Beim Anslinger-Wolf-Führungstraining übernehmen Pferde eine wichtige Funktion. Sie spiegeln Führungsverhalten wertfrei, geben ehrliches Feedback und zeigen unmittelbar auf, wo Kommunikation noch nicht stimmig ist.

Friederike Anslinger-Wolf arbeitet sowohl mit Einzelpersonen als auch mit Gruppen. Über den gezielten Einsatz der Pferde wird je nach Aufgabenstellung entschieden.

Jede Veränderung – ob nun Führungstraining, Leitbildentwicklung oder Kulturdiagnostik – ist ein Prozess. Und der erfordert eine adäquate Begleitung: Anslinger-Wolfs Aufgabe als Prozessbegleiterin besteht darin, in einer speziellen Prozessdynamik die Kommunikation zwischen den Teilnehmern einzufordern und zu ermöglichen, sowie die Beziehungen zwischen den Teilnehmern wieder tragfähig zu machen.

“Ich ermutige Menschen, ihre Komfortzone zu verlassen, ohne Grenzen zu überschreiten. Wenn nötig setze ich klare Grenzen, bin selbst aktiv und gebe Impulse.”

Sie haben Fragen? Friederike Anslinger Wolf berät Sie gerne ganz unverbindlich per Telefon. Termine für Coachings und Trainings können Sie ebenfalls telefonisch oder per Email vereinbaren. Alle Infos finden Sie hier und im Web:

www.faw-coaching.de

DAS COACHING: EIN AHA-MOMENT

Dirk R., 45 Jahre, CEO bei einem internationalen Konzern, traut seinen Augen kaum. Verwirrt steht er in der Reithalle und fragt erstaunt:

„Hoppla, das andere Pferd steht schon im Büro, was mache ich denn jetzt?!“

Drei Pferde laufen frei auf dem Übungsplatz herum. Dirk R. hat die Aufgabe, nacheinander jedes einzelne Pferd in einen abgesteckten Parcours zu führen. Dass sich eins der Pferde freiwillig einfindet, kann er nicht fassen. Als Chef hat er sich daran gewöhnt, nur sich selbst zu vertrauen. Noch ist er es nicht gewöhnt, anderen zu vertrauen und mit ihrer selbstbestimmten Freiwilligkeit umzugehen. Diese vorwitzige Art der Selbstbestimmung führt zu einer Augenhöhe zwischen Führungskräften und Mitarbeitern, die er aus seinem Berufsalltag nicht kennt, sich aber seh-

lichst wünscht. Diese wichtige Erkenntnis von Dirk R. ist tief emotional und wirft ein neues Licht auf sein Verhalten als Führungskraft und seine derzeitige Führungsstrategie. Er hat erkannt, dass er bisher nicht auf Augenhöhe geführt hat. Gleichzeitig weiß er, was ihn bisher darin gehindert hat und wie er das zukünftig ändern könnte.

Das ist eine große, persönliche Herausforderung.

Als Coach & Prozessbegleiterin mit einer fundierten systemischen Ausbildung unterstützt Friederike Anslinger-Wolf ihren Trainee dabei, seine Gefühle wieder in den Griff zu bekommen, sowie die Erkenntnisse auf seinen Führungsalltag zu übertragen. Dirk R. erarbeitet eine für ihn stimmige Lösung die zu seiner derzeitigen Führungsrolle und seiner Persönlichkeit passt, um seinem Ziel *„Ich möchte meine Mitarbeiter auf Augenhöhe führen“* Schritt für Schritt näher zu kommen.



SELF-LEADERSHIP WORKSHOP

Ein Führungstraining mit Pferden ermöglicht einen tiefen Einblick in unsere Einstellungen und Wertvorstellungen, die unser Verhalten situativ und unbewusst bestimmen. Pferde geben direkt und ehrlich Rückmeldung zu unserem situativen Verhalten. Es wird uns bewusst, warum wir wie in welcher Situation handeln.

“Wenn Menschen in die Rolle einer Führungskraft schlüpfen, nehmen sie ihre Persönlichkeit mit in die Rolle.”

Die Haltung zur Rolle als Führungskraft bestimmt situativ das Verhalten und welche Persönlichkeitsanteile in die Rolle mit einfließen und welche eher verborgen bleiben.

Ein persönliches Führungsleitbild gibt einer Führungskraft Orientierung und Richtung. Es zeigt auf, was ich als Führungskraft bewirken will, welche Werte und welche meiner besonderen Fähigkeiten ich dafür einsetzen will, um andere souverän führen zu können.





Inhalte des Coachings und Trainings (1,5 Tage):

- Wie bestimmen Rolle, Persönlichkeit und Haltung unser Handeln?
- Erstellung eines persönlichen Führungsleitbildes aus den Erlebnissen mit den Pferden
- Ausarbeiten eines persönlichen Aktionsplans für die praktische Umsetzung



LEADERSHIP-COACHING MIT PFERDEN

Ein Leadership Coaching mit Pferden hilft Ihnen Ihre Stärken und Schwächen zu erkennen, eine stimmige Haltung dazu einzunehmen und anschließend Ihr volles Potential auszuschöpfen.

“Sie entwickeln einen stimmigen, unverwechselbaren Führungsstil, der zu Ihnen passt und wirksam ist.“

Das Coaching ist ein Mix aus Übungen mit dem Pferd und anderen Werkzeugen, die Ihnen zeigen wie Sie führen und was Sie ändern können, um sich selbst und Ihr Team zum Erfolg zu führen.

Die Inhalte des Coachings (5x3 Stunden)

Sie gewinnen einen tiefen Einblick in Ihre Einstellungen und Wertvorstellungen und wie Sie diese nutzen können, um andere souveräner zu führen. Sie bekommen ein ehrliches und direktes Feedback von den Pferden, das Ihnen einen neuen Entwicklungsraum öffnet.

Sie sehen klarer was in Ihrem Job vor sich geht und an welchen Stellschrauben Sie drehen müssen, um Änderungen herbeizuführen.

Sie lernen Ihre besonderen Fähigkeiten kennen und wie Sie diese effektiver in der Führung einsetzen können. Sie überwinden die Grenzen, die Sie heute am Erfolg hindern und lernen, Ihre Stärken so zu nutzen, dass Sie Ihre Schwächen souverän ausgleichen können.

In der Zusammenarbeit mit dem Pferd verstehen Sie wie Sie Ihre Gefühle als Information nutzen können, statt diese wegzuschieben, wenn Sie im Hier und Jetzt Entscheidungen treffen.

Sie ändern sinnloses Verhalten in sinnvolles Verhalten, das Sie erfolgreich nach vorne bringt.

Sie lernen mit Unsicherheiten anders umzugehen und übernehmen die volle Verantwortung für Ihr Handeln.



♥-lid
Willkommen
zum
Coaching.


ENTSPANNT ERFOLGREICH DAS 3-TAGE TRAINING

Coach Friederike Anslinger-Wolf und Intuitionstherapeutin Ana Jung zeigen Ihnen in diesem Training über drei Tage, wie Sie sich neu fokussieren können, dabei innere Blockaden und Energiefresser überwinden, um entspannter den Alltag zu meistern – all das bei guter seelischer Gesundheit und dem Gefühl, etwas Sinnvolles für sich getan zu haben.

Das Besondere: Das Training wirkt bewusst und unterbewusst, es ist sinnlich und zugleich radikal nachvollziehbar, das macht dieses Training so erfolgreich und sollte zu einem Standardtraining in Unternehmen gehören.

Durch diese Kombination von „tun“ und „erleben“ wirkt

das Training auf der psychosozialen Gefühlsebene, auf der körperlichen- und der Verstandesebene. Damit werden neue Erkenntnisse oder Verhaltensänderungen insbesondere bei stark gestressten Personen in den oberen Führungsligen mit einer hohen Erfolgsquote umgesetzt.

„Pflichtpausen der Manager könnten hier effektiv und sinnvoll genutzt werden. Fehltage werden verringert, es ist eine präventive Maßnahme bevor Burn-Out und andere psychosomatische Krankheiten entstehen können.“

Außerdem macht dieses Training einfach großen Spaß. Und das ist eine Grundvoraussetzung für gesundes Lernen.

Inhalte des Trainings:

Tag 1 Pferdec Coaching: Energiefresser benennen und sich neu Fokussieren.

Tag 2 Tiefenmassage: Stress durch das Erlebnis mit dem eigenen Körper auflösen.

Tag 3 Coaching: Konkrete Schritte für einen entspannteren Führungsalltag erarbeiten.

TAG 1

TAG 2

Pferdecoaching:

„Das Pferd spiegelt, wo der Stress ist“

Die Arbeit mit Pferden erleichtert den Zugang zu den eigenen Gefühlen. Gestresste Führungskräfte, die sich ein emotionsloses Funktionieren angewöhnt haben und nun sehr darunter leiden, reagieren in der Begegnung mit dem Pferd wieder aufmerksamer.

Diese spiegeln das Verhalten der Klienten, und legen den Fokus nach innen, machen klar, wo der Stress liegt, wo der „Energiefresser“ sitzt.

Immer begleitet von Friederike Anslinger-Wolf, bietet diese Methode eine beeindruckende Intensität und Lernerfahrung die ein normales Coaching nicht leisten kann.

Die erste Begegnung mit den Pferden erdet und beruhigt das vegetative Nervensystem, der Klient wird „heruntergefahren“ und ist bereit, den Fokus nach innen zu richten.

Tiefenmassage mit Ana Jung

„Von Kopf bis Fuß entspannen“

Nach der Arbeit mit den Pferden ist klar, wo Stress und Energiefresser in der psychosozialen Ebene sitzen. Mit dieser Erkenntnis geht es in die Tiefenmassage.

Ana Jung findet die Stellen im Körper, wo der Stress sitzt und löst diese mit einfachen Handgriffen aus der TCM, der buddhistischen Psychologie, der Psychotherapie und verschiedenen Massagetechniken.

Nachdem die Blockade in der Begegnung mit den Pferden überhaupt erst erfüllt, entdeckt und benannt wurde, ergibt sich durch die Tiefenmassage eine Entspannung im gesamten Körper.

Das Erlebnis mit dem Pferd und die Massage verknüpfen sich auf neuronaler Ebene und werden damit nachhaltig wirksam.

TAG 3

Coaching mit Friederike Anslinger-Wolf „Erste Schritte in einen entspannteren Alltag“

Jetzt fühlt sich alles wunderbar entspannt an. Und bis jetzt war es auch einfach. Das Wichtigste kommt erst noch: „Wie kann ich diesen Entspannungszustand erhalten, wie kann ich ihn in meinem Führungsalltag gewinnbringend für mich einsetzen und wo laufe ich Gefahr, mich wieder mit einem „Energiefresser“ anzustecken?“

Friederike Anslinger-Wolf erstellt in einem intensiven Einzelcoaching einen Masterplan, indem all diese Punkte individuell und wirksam für den Klienten geklärt werden. Ein Aktionsplan gibt Schritt für Schritt Struktur und Halt für die Zeit und wirkt über das Training hinaus.

Das Coaching endet nicht mit diesem Training. Mit Hilfe einer Coaching-App bleibt Friederike Anslinger-Wolf mit ihren Klienten auch danach noch in Kontakt und kann so auch individuell die einzelnen Fortschritte begleiten und fördern.





DER PONY EXPRESS: FÜHREN MIT HERZ UND VISION

Dieses Mentoring-Programm ist wie der nordamerikanische Pony Express aufgebaut. Der Pony Express ist die gelebte Vision einiger findiger Pioniere aus dem 18. Jahrhundert, die Briefe und Informationen von der Ostküste an die Westküste in möglichst kurzer Zeit befördern wollten, um dann auf Telegrafmasten umzusatteln. Das heisst für uns: In möglichst kurzer Zeit entwickeln Sie einen visionären Führungsstil, der Ihnen das Selbstvertrauen gibt, endlich der/die Chef/in zu werden, die Sie selbst gern gehabt hätten.

8 Stationen führen zu Ihrem wahren Potential geführt, das Sie anschließend resilient voll entfalten werden, ohne weiter darüber nachzudenken.

Sie entwickeln eine verinnerlichte Kompetenz und handeln automatisch, situativ angemessen. Sie satteln also um und begegnen Ihrem Team ab sofort auf Augenhöhe.

Das Hybrid-Programm dauert 13 Monate und enthält:

- **Innovativer Lernansatz:** Wir kombinieren selbstgesteuertes Lernen mit intensiver Selbstreflexion durch professionelle Business-Coaches und erlebnisorientiertem Lernen mit Pferden sowie Vertiefungen in virtuellen Live-Sessions.
- **Hohe Flexibilität:** Auf unserer Lernplattform haben Sie täglich Zugriff auf Videoimpulse.
- **Gemeinsamer Austausch:** Einmal im Monat können Sie in Live-Sessions die gelernten Inhalte mit Ihren Peers reflektieren und vertiefen.
- **Praxiserprobtes Know-How:** Lernen Sie von echten Praktikern in Sachen Führung, welche Instrumente, Techniken und Methoden wirken.
- **Aussagekräftiges Zertifikat:** Zum Abschluss erhalten Sie ein Zertifikat für die erfolgreiche Absolvierung des PonyExpress.

1. SICH SELBST UND ANDERE FÜHREN

Die Rolle als Führungskraft

Führung auf Augenhöhe • Die eigene Vision von guter Führung • Stärkenprofil • Besondere Fähigkeiten
• Führungsleitbild • Mitarbeiterprofile • Aktionsplan

3. EMOTIONAL FÜHREN

Mit emotionaler Intelligenz zu mehr Verbundenheit:

Die 5 Führungsstile der emotionalen Führung • Situativ führen • Dilemmata aushalten • Das innere Team • Der eigene Führungsstil • Rollenklärung • Konflikte erkennen, analysieren und lösen.

5. VIRTUELLE TEAMS ZUM ERFOLG FÜHREN

Selbstführung der Teammitglieder stärken:

• Teamentwicklung für virtuelle Teams • Eigenverantwortung der Teammitglieder stärken • Vernetzt kommunizieren und entscheiden • Methoden zum lösungsorientierten Leiten von virtuellen Konferenzen.

7. SELBSTMANAGEMENT

Mit mehr Fokus zu besseren Ergebnissen:

• Das Komfortzonenmodell • Die inneren Antreiber kennenlernen • Die Burnout Uhr • Der „Life Tuner“ zur Entspannung • Zwischen Kontrolle und Loslassen

+ 3 TAGE ERLEBNIS-CAMP

2. GEKONNT FEEDBACK GEBEN UND NEHMEN

Mehr Bindung für natürliche Autorität:

• Als Führungskraft zwischen Macht und natürlicher Autorität • Das Feedback als Entwicklungsinstrument
• Kritikgespräch • Mitarbeitergespräch • Online üben

4. KOMMUNIZIEREN

Der Schlüssel zu mehr Verständnis:

• Klar kommunizieren lernen • Körpersprache und Stimme • Wahrnehmung von Situationen und mögliche Handlungsoptionen • Ziele emotional aufladen

+ 2 TAGE WIRKUNGS-CAMP

6. PRÄSENTIEREN UND MODERIEREN

Mehr Wirkung in der Führung:

• Selbstorganisierte Teams • Moderieren statt führen
• Präsentieren von Ergebnissen • Führungs-Mindset
Fehlertoleranz als Chance • Gemeinsame Vision

8. POTENTIALE ERKENNEN UND ENTWICKELN

Die Führungskraft als Entwicklungshelfer/in:

• Potential-Feedback geben & annehmen • Visionäre Ziele setzen und Mitarbeiter begleiten • Potentiale erkennen und fördern

+ 3 TAGE PFERDE-CAMP

BEWUSST WIRKEN

Das 2-Tage Wirkungs-Camp

Mit ausgefeilten Präsentations- und Moderationstechniken an Ihrer persönlichen Ausstrahlung und Präsenz arbeiten.

ENTSPANNT ERFOLGREICH

2-Tage Erlebnis-Camp

Raus aus dem Stress und innere Ruhe finden, Den Fokus wieder auf sich selbst richten, Achtsamkeitsübungen mit den Pferden durchführen, neue Ziele setzen und stressfrei erreichen. Verspannungen und Blockaden lösen, die eigene Resilienz neu erleben.

FÜHRUNGSSTIL DESIGNEN



Das 3- Tage Pferde-Camp:

Führungsstile überprüfen & ausprobieren
Mit dem ehrlichem und direkten Feedback der Pferde zu nachhaltigen Ergebnissen.



SCHNUPPERCOACHING

Manche Dinge muss man erleben – beschnuppern – um sie zu begreifen. Probieren Sie deshalb FAW Coaching mit Pferden einfach aus.

Entscheiden Sie anschließend, wie es für Sie weitergeht. Mit den Pferden können Sie neue Führungsstrategien ausprobieren und nahezu spielerisch lernen, wie es für Sie besser geht. In der anschließenden Reflexion mit Ihrem Coach lässt sich das Gelernte auch auf andere Fragestellungen im Führungsalltag übertragen.

Ihre Themen für ein Schnuppercoaching könnten sein:

- Eine berufliche Standortbestimmung: Sie wollen Ihre derzeitige Situation beruflich oder privat verändern, drehen sich aber ständig im Kreis.
- Ein Thema aus Ihrem Alltag als Chef/Chefin, für das Sie schon länger eine Lösung suchen.

Ein Schnuppercoaching dauert ca. 2 Stunden. Es sind keinerlei Pferde-Vorkenntnisse nötig. Sie werden begleitet, damit Sie sicher mit dem Pferd arbeiten können. Sollten Sie mit dem Ergebnis des Coachings nicht zufrieden sein, erhalten Sie Ihr bereits investiertes Geld zurück. Sie können das erzielte Ergebnis sofort für sich umsetzen und ausprobieren.

Gerne vereinbaren wir einen Coachingtermin und führen vorab ein kostenloses Beratungsgespräch per Telefon.

“Ein Coaching ist immer mit dem Wunsch verbunden, eine persönliche Veränderung herbeizuführen. Es ist eine zeitlich begrenzte, professionelle Begleitung. In der Regel sind drei bis fünf Coachingtermine im Abstand von vier bis sechs Wochen nötig, um Ihren Veränderungswunsch nachhaltig in die Tat umzusetzen.”

DER FAW COACHINGFINDER



Persönliches Führungsleitbild

Unternehmens-Führungsleitbild

Virtuelle Teams führen

Teamentwicklung

Kommunikationstraining

Selbstorganisation

Virtuelle Begleitung

Entspannungs- und Resilienztraining








Dauer

SELF-
LEADERSHIP
COACHING

LEADERSHIP
COACHING

ENTSPANNT
ERFOLGREICH

PONY
EXPRESS

	●	● 		●
		●	● 	●
				●
				●
				●
	●	●	●	●
			●	●
			●	●
			●	●
	1 Tag	1 Tag	3 Tage	13 Monate

FRIEDERIKE ANSLINGER-WOLF

Mehr als 15 Jahre führte Friederike Anslinger-Wolf in einem Konzern multinationale Teams, seitdem arbeitet sie als ausgebildete Coach & Prozessbegleiterin mit einem fundierten Wissen im systemischen Coaching. Sie ist mit Pferden aufgewachsen und hat ihre 40-jährige Pferdeerfahrung nutzbringend für ihre eigene Entwicklung zur souveränen Führungskraft eingesetzt. Genau dieses Wissen und Können gibt sie heute in ihren Trainings und Coachings weiter.

“Die stärkste Führung ist die an der langen Leine”

In diesen sorgt Friederike Anslinger-Wolf dafür, dass sich erfahrene Führungskräfte und Nachwuchsführungskräfte mit erster Personalverantwortung zu ausgereifte(re)n Persönlichkeiten weiterentwickeln.

Sie ist Expertin für multikulturelle Fragestellungen. Ihre besondere Spezialität ist der gezielte Einsatz von Pferden im Trainings- und Coachingprozess. Darüber garantiert sie Einzelpersonen und Teams lebendiges Lernen und sofort umsetzbare Ergebnisse.







Fotos: © Barbara Melzer - www.melzer-fotostudio.de



Friederike Anslinger-Wolf, M.A.
Lange Str. 97
61440 Oberursel
Tel: 0172 5835 434
info@faw-coaching.de
www.faw-coaching.de

