



BUKEPHA

Horsepower
to Empower Leadership



Coaching mit Pferden „Persönlichkeit stärken - selbstbewusst führen“

„Horsepower to Empower Leadership“ unter diesem Motto, gründete Martina Zimmermann 2006 das Unternehmen Bukepha, das spezialisiert ist auf professionelle pferdegestützte Führungs- und Persönlichkeitsarbeit. „Pferde sind ein idealer Spiegel für Persönlichkeit und wirkungsvolle Führung“ so Martina Zimmermann. Pferde eignen sich deshalb so gut, weil ihr Überleben als Herdentier von klarer verlässlicher Führung abhängt. Sie folgen demjenigen, der faktisch in Führung geht und dem sie sich anvertrauen können. Präsenz und eine authentische Ausstrahlung spielen hierbei eine große Rolle. Beim Coaching mit Pferden ermöglicht Martina Zimmermann über diese neuartige Perspektive vor allem eines – die Wirkungspotentiale der eigenen Persönlichkeit zu entdecken.

Ein Praxisbeispiel

Eine Kundin, verantwortlich für Projekt- und Changemanagement in einer Bank, berichtet: Sehr persönlich, offen und bewegend

Kennen Sie die Situation? Ihr Bauchgefühl meldet sich bei Ihnen und sagt Ihnen: „Es muss sich etwas ändern, so geht es nicht mehr weiter!“ Der Verstand mahnt: „Stell Dich nicht so an und reiß Dich zusammen. Wie soll denn die Veränderung funktionieren?“ In den Dialog mischt sich das Herz: „Ich tue richtig weh, wenn ich bei Trennung von Gewohntem zerbreche!“ In diesem Dilemma befand ich mich, als ich Martina Zimmermann kennen lernte. Gegenseitige Sympathie, die Offenheit meines Arbeitgebers für ungewohnte Wege und das Erkennen meiner Chance waren optimale Voraussetzungen für den ersten Schritt.

Dank eines guten Leitplankenkonzepts für meine persönliche Entwicklung und dem Vertrauensvorschuss meines Arbeitgebers in Martina Zimmermann als Persönlichkeits- und Business Coach gelingt ein genau

auf meine Bedürfnisse und an die jeweilige Situation angepasstes Arbeiten – flexibel ohne den roten Faden und das Ziel aus den Augen zu verlieren. Was ist das Ziel? Die Stärkung und Entfaltung meiner Persönlichkeit. Souveränität und Ausgeglichenheit im anspruchsvollen Berufsalltag. Menschen in unserer Bank, noch besser durch notwendige Veränderungen führen zu können. Letztendlich geht es um den Feinschliff meiner Arbeit als Fach- und Führungskraft – im Nuancenbereich, durchgeführt von externer Meisterhand. Ein Prozess, der in Etappen wächst. Dieser Prozess erstreckt sich in einem Coaching Programm mit Martina Zimmermann über eineinhalb Jahre, bei dem ich das Coaching mit Pferden, aber auch viele andere hilfreiche Methoden kennenlerne. Gerne erzähle ich einige Ausschnitte dieses Prozesses – insbesondere natürlich meine Erfahrung mit den Pferden.

weiter →

Präsenz und Ausstrahlungskraft für wirkungsvolle Führung

„Stehen bleiben und weiter atmen“ zwei Stichworte, die meine Lebensweise innerhalb von Sekunden verändert haben. Es war der Beginn meines Coachings mit Martina Zimmermann und ich stand vis á vis zu einem Pferd, das seinen Kopf zu mir nach vorne streckte und mich angespannt musterte. Das Pferd wirkte nervös und kam mir aus meinem Empfinden heraus gefährlich nahe. Ehe ich mich versah, hatte ich mich schon mit zwei Rückwärtsschritten aus der vermeintlichen Gefahrenzone gebracht. Die Worte „Stehen bleiben und weiter atmen“ drangen langsam zu mir durch – doch noch ohne sie in diesem Moment wirklich verstehen und umsetzen zu können. Martina Zimmermann unterbrach die Situation und spiegelte mir meine Wirkung auf das Pferd wider. Ich hatte nämlich vor lauter Aufregung das Atmen einfach vergessen – oder war es ein heimliches Davonstehlen vor der neuen Herausforderung „Pferd“? Wie dem auch sei, mir wird über die Reflexion bewusst, dass das Anhalten des Atmens körperliche Anspannung bewirkt. Diese Anspannung geht auf das Pferd über. Zudem halten wir meistens dann den Atem an, wenn wir Gefahr wahrnehmen. Ich signalisiere dem Pferd also „Vorsicht, ich bin beunruhigt, hier ist Gefahr!“ Das Pferd sucht in dieser von mir „ausgerufenen Gefahr“ nach Orientierung und prüft meine Standfestigkeit und Führungskraft. Ich weiche zurück. Für das Pferd ein Zeichen dafür, dass ich ihm keinen Schutz und keine Führung bieten kann. In der Folge wird es lieber selbst die Führung übernehmen als sich mir anzuvertrauen. Aus der Sicht des Pferdes gesprochen kann ich als „Leitstute“ in der Herde nicht einfach verunsichert zurückgehen. Meine Aufgabe ist es, im Vorangehen die Herde unversehr und heil durchzubringen. Vorausschauend zu agieren, Stärke zeigend die Richtung zu entscheiden, Orientierung gebend, um dann Schritt für Schritt zu beweisen, dass sich alle auf das entgegengebrachte Vertrauen verlassen können, weil wir heil am Ziel ankommen. Also noch einmal: Mit diesem neuen Verständnis und Bewusstsein gehe ich ein zweites Mal in die Situation. Ich atme bewusst und weiche nicht zurück. Die sofortige Wirkung ist verblüffend und spürbar. Das Pferd ist auf mich aufmerksam, ruhig und blickt mich erwartungs- und respektvoll an. Es schnaubt sogar ab. Wir lachen, weil es mein „Durchatmen“ so unvermittelt spiegelt. Überraschend wie manchmal vermeintliche Kleinigkeiten den Ausschlag geben! Meine über diese einfache Übung gewonnene „Standfestigkeit“, weil ich bewusst bei der Annäherung des Pferdes nicht mehr zurückwich, und die natürliche Bewegungsform des Atmens geben den entscheidenden Impuls für eine vertrauensvolle Begegnung. In der Wirkung stärkt dies zum einen mein persönliches Gleichgewicht und Selbstvertrauen und signalisiert auf der anderen Seite meinem Gegenüber: „Es ist alles in Ordnung, ich habe die Lage im Griff. Vertraue mir, ich führe uns hier durch“. Wie könnte ich meine Wirkung beim Führen mir selbst und anderen gegenüber intensiver spüren?

Schon im Märchen „Schneewittchen“ spricht der Spiegel eindrucksvoll und unerbärmlich die Wahrheit.

Welcher Spiegel zeigt mir deutlicher meine persönliche Wirkung als dieses einzigartige Spiegelbild „Pferd“? Manchmal braucht es vielleicht die Verfremdung der Perspektive um Offensichtliches zu erkennen.

Wie nutze ich diese Erkenntnis für meinen beruflichen Alltag?

Als Führungskraft muss ich analog zur Leitstute, vorausschauend agieren, Stärke zeigend die Richtung entscheiden um dann Schritt für Schritt zu beweisen, dass sich alle auf das entgegengebrachte Vertrauen verlassen können, weil wir, meine Mitarbeiter und ich, heil am Ziel ankommen. Das gelingt mir aber nur, wenn ich vorwärts statt rückwärtsgehe, achtsam und präsent bin. Im beruflichen Alltag beobachtete ich, wie ich unbewusst in kritischen Situationen meinen Atem anhielt und innerlich zurückwich. Häufiger als ich dachte! Dieses Wahrnehmen führt überraschenderweise schon unmittelbar zur Änderung. Mit meinem gleichmäßigen natürlichen Atmen signalisiere ich, dass alles OK und die Herausforderung zu schaffen ist. Ich entspanne mich, die Situation entspannt sich. Gespräche und Workshops verlaufen einfach besser. Und das Beste ist, dass ich mich wohl fühle, schneller wieder in meiner Balance bin und mehr Energie habe.

Nähe und Distanz – Gesunde Grenzen ziehen

Ein weiteres Beispiel. Mein Raum, meine Freiheit, mein Entfaltungsspielraum. Wie groß ist dieser Radius? Wie viel Nähe lasse ich zu, und wie viel Distanz fordere ich ein? Eine kleine Übung mit den Pferden verdeutlicht mir mein bislang unbewusstes Muster. Ich achte nämlich gar nicht bewusst auf meinen Raum. Martina Zimmermann bringt mir meinen „Vitalkreis“ ins Erleben, so bekomme ich ein besseres Gespür für mich und meine natürlichen Raumgrenzen – physisch wie energetisch. In der Arbeit mit den Pferden lerne ich auf einfachste Weise gesunde Grenzen zu setzen und meinen Raum auch in kritischen Situationen zu halten. Verblüffend, welche Wirkung das im Alltag hat. Ich Sorge zum Beispiel für den nötigen physischen Abstand in Gesprächssituationen mit dem Ergebnis, konzentrierter Zuhören zu können, aber auch respektvoller behandelt zu werden. Ich entdecke viele kleine Versuche „grenzüberschreitend“ mit mir umzugehen – in allen Facetten des menschlichen Zusammenseins. Behutsam aber erfolgreich fange ich an, auf den verschiedenen Ebenen gesunde Grenzen zu ziehen. Ich genieße, dass ich bewusst Nähe und Distanz gestalten kann. Die Wirkung ist erstaunlich. Ich habe im wahrsten Sinne des Wortes „mehr Luft zum Atmen“, mehr Raum zum Wahrnehmen und Denken, mehr Handlungsspielräume. Ich habe Weniger auf meiner To-Do-Liste und dadurch mehr Kraft für die eigentlichen Prioritäten. Wie geht es Ihnen, bei welchen Gelegenheiten brauchen Sie Ihren Raum und in welcher Größe? Ich brauche ihn täglich und Dank des Coachings kann ich meinen Raum auf verschiedenste Weise jetzt halten!

weiter →

Wie habe ich das Coaching gefühlsmäßig erlebt?

Die beiden Beispiele zeigen einen minimalen Ausschnitt aus meinen reichhaltigen persönlichen Erlebnissen während meines Coachings. Ich möchte Ihnen aber auch nicht vorenthalten, wie meine Gefühlswelt so manchen Prozessschritt beim Schleifen durchlebt hat.

Frischen Wind zu schnuppern ist für jeden Menschen in unterschiedlicher Intensität spannend. Voller Aufmerksamkeit und Verwunderung gehe ich die ersten Schritte mit. Mit allen Sinnen erfahre ich das Neue, aber auch viel Wahrheit. Es berührt mich und ich entscheide mich zur Annahme. Das ist der Moment, an dem ich am größtmöglichen verletzlich und verwundbar bin. Ich lasse los von gewohnten Schutzmauern. Mich hält in diesem Moment nur das Vertrauen in Martina Zimmermann. Ich wage meine ersten Umsetzungsschritte im Büro. Jetzt reagiert das Umfeld. Nicht zu unterschätzen, denn auch hier gilt es der Veränderung standzuhalten. Ich staune nach dem Wechselbad der Gefühle über das positive Ergebnis. Meine Kräfte sind zurück und ich stehe eine Etage höher auf der Lebenserfahrungsspirale.

Mein berufliches Zielbild konkretisiert sich, das Verhältnis zu meinen Kollegen hat eine neue Qualität, welches sich wiederum zum Wohl auf das Unternehmen und dessen Zukunftsfähigkeit auswirkt. Die Nuance der Strahlkraft und seine vielfältige Wirkung – sie hat begonnen. Bauch, Kopf und Herz sind nun im Einklang und motiviert auf neuem Weg im fröhlichen „Frühlingsgefühlserwachen-Takt“.

Mein Dank gilt an erster Stelle meinem Arbeitgeber, der das Coaching initiiert hat, an mich glaubt und das Coaching finanziert. Mein weiterer Dank gilt meinem Umfeld beruflich und privat. Alle die mitmachen, dagegen halten und widerspiegeln. Ohne Euch wäre keine Erfolgsmessung möglich.

Und natürlich gilt ebenfalls ein großer Dank Martina Zimmermann für die einfühlsame, handwerklich meisterhafte „Schleifarbeit“.

PS. Mein Unternehmen ist gerade in einem großen Veränderungsprozess, an dem ich maßgeblich unterstütze und mitwirke. Da die bevorstehende Transformation noch sehr unstabil ist und alle Facetten emotionaler Herausforderungen mit sich bringt, habe ich mich entschieden, meinen Namen nicht in schriftlicher Form öffentlich zu machen. Auf Nachfrage stelle ich mich gerne persönlich Ihren Fragen.

Haben wir
Ihr Interesse
geweckt?
Mehr unter:
www.bukepha.de