Like a BOSS

LEADERS

getting you there

‘Zelfkennis is het begin van alle wijsheid’, zei Socrates. Om zelfkennis te verkrijgen, heb je een grote mate van reflectie nodig, je moet jezelf uitdagende vragen durven stellen en daar eerlijk antwoord op geven. Accepteer dat anderen jou een spiegel voorhouden en vraag om eerlijke feedback.

Naar mijn mening de beste, fijnste en waardevolste manier van zelfreflectie is om een sessie met een paard te doen. Een paard is waardevrij en kijkt alleen naar wat er nu is. In dit schrift staan een aantal sessies beschreven. Het is een greep uit de tientallen mooie, hilarische, emotionele, confronterende en inzicht gevende samenkomsten met individuen of bedrijventeams, die ik heb mogen begeleiden met mijn eigen paarden of met andermans paarden. Naast de beschrijving van de sessie staan een aantal reflectievragen, met ruimte voor jouw antwoorden.

Print het schriftje uit en schrijf de antwoorden op.
Wat in je hoofd zit, gaat via je handen naar je hart,
dus schrijf!

Veel plezier!
Carina

‘Zelfkennis is het begin van alle wijsheid’
~ Socrates

Drijven of leiden?

Een vrouwelijke teamleidster wilde zich laten spiegelen door het paard. In het voorgesprek vertelde ze dat ze erg moe was. Ze had het gevoel dat ze haar team moest opjagen of dat ze eraan moest trekken. Zij liep heel hard en deed haar best, maar er gebeurde niet zoveel.

We zijn de kudde ingelopen om te kijken of er een paard naar ons toe kwam. En jawel: we waren nauwelijks het hek door of de leidmerrie kwam naar ons toe... We namen het paard mee naar de ring. Toen we in de ring waren, gaf ik de opdracht om contact te maken en te kijken of ze het paard in beweging kreeg. De deelneemster aaide een keer over de hals van het paard. Het paard draaide zich daarbij om en ging met het achterwerk naar de teamleidster staan. De deelneemster verzuchtte dat het paard alles uitdrukt waar ze iedere dag tegenaan loopt. Zonder dat ze contact gemaakt had, begon ze het paard op te drijven. Van achteruit joeg ze het paard naar voren. Zelf moest ze haar benen uit haar lijf lopen om die beweging te verkrijgen. Na een poosje vroeg ik haar wat ze precies wilde. Terwijl het huilen haar nader dan het lachen stond, zei ze, dat ik toch gevraagd had om beweging!

Ik vroeg haar even buiten de ring te komen, zodat ik iets kon vertellen over een kudde in het wild. Ik vertelde haar dat, als een leidmerrie alles zelf zou moeten doen zonder dat ze vertrouwen heeft in haar kuddegenoten, zonder dat ze een connectie heeft met haar kudde en zonder wederzijds respect, de kudde snel uit elkaar zal vallen. Er kan bijvoorbeeld een andere kudde voorbijkomen waarbij interne rust is en een aantal paarden zullen zich bij die andere kudde aansluiten. De leidmerrie moet het vuur uit haar hoeven lopen om alles te kunnen regelen, alle paarden bij elkaar te houden en tussendoor ook nog het sappigste gras zien te vinden... Dit is wat er gebeurt in een organisatie als de teamleider niet genoeg vertrouwen heeft om te kunnen delegeren en er geen wederzijds respect is. De leider wordt doodmoe van het geren, de teamleden voelen zich opgejaagd, ondergewaardeerd en gestrest, en resultaten blijven uit.

Na mijn verhaal vroeg ik de deelneemster om nog eens de ring in te gaan en vanuit rust eerst eens contact te maken. Mocht er ook nog wat beweging in zitten, dan is dat fijn maar geen noodzaak. Kijk eerst maar wat er nodig is voor beweging. Ze liep naar het paard toe en maakte contact. Dit keer nam ze haar tijd ervoor. Toen de deelneemster wegliep, liep het paard zonder twijfel onmiddellijk mee. Samen liepen ze een rondje, waarbij de deelneemster tot halverwege het hoofd en de schouder van het paard kwam.

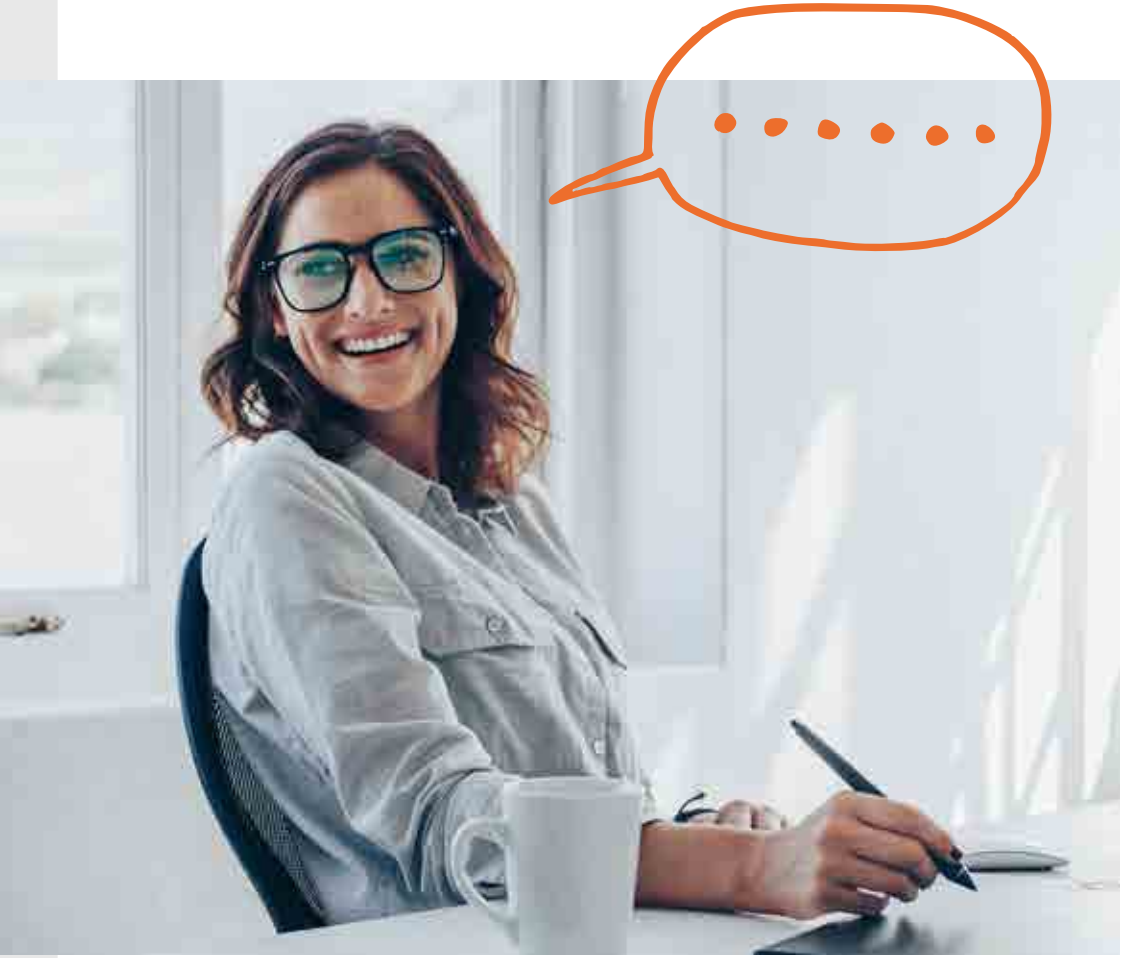
- Wat wil jij bereiken?
  - Hoe ziet de wereld er voor jou uit als dat lukt?

- Hoe creëer jij rust in je leven?

- Welke karaktereigenschap zou jij willen hebben?

‘Een doel zonder plan is slechts een wens’

~ Antoine de Saint-Exupery



Gezin versus kudde

Ik werd gebeld door een moeder van 2 kinderen. Het oudste kind deed het hartstikke goed op alle fronten, maar de jongste zat niet lekker in haar vel. Ze was snel boos, had veel ruzie op school en werd gepest. Ik verwachtte dat de moeder zou vragen of ik eens met het paard en het jongste kind aan de slag wilde gaan. Maar ik werd enorm verrast. Haar vraag was of zij eens samen met haar man kon langskomen bij de paarden om uit te vissen waar het misging...

Natuurlijk wilde ik dat. We kozen een bloedhete dag. Na een introductie en wat feiten over paarden in een kudde (waarmee je heel eenvoudig de metafoor naar een gezin, organisatie of team kunt trekken) zijn we naar het paard gegaan dat al klaarstond in de ring. De opdracht was om samen contact te maken met het paard en hem daarna naar mij toe te brengen. Zoals gezegd was het heel warm en dat helpt niet om een paard (vooral deze IJslander die van kou houdt) in beweging te krijgen. Beiden liepen ze op hem af en aaiden over het hoofd en de hals, de moeder pakte het halster en de vader stond naast hem, maar er was geen beweging in te krijgen.

Al snel stopten ze en zeiden dat het niet lukte. Toen ze het onafhankelijk van elkaar probeerden, liep de IJslander gelijk mee... Ze probeerden het nog een keer samen en wederom kwam het paard niet in beweging. De reden was volgens de ouders dat er niet duidelijk gezegd werd wat elk van beiden ging doen. Ik vroeg of dat herkenbaar was in het gezin. Beiden knikten. Van de vader mag er veel meer dan van de moeder. Terwijl de vader dat vertelde, deed het paard een stapje opzij en ging het net niet op de tenen van vader staan... Ik vroeg of hij herkende dat er over zijn grenzen heengegaan werd. Dat herkende hij en hij liet het te lang duren om vervolgens heel boos te worden. Op het moment dat hij dat uitsprak, leek het wel magie! De IJslander zette zich in beweging en alsof het afgesproken was, liepen beide ouders mee, als in een kudde...

- [ ] Wat wil je anders?

- [ ] Welke deuren sluiten zich als jij niet verandert?

- [ ] Wie naast jezelf, ondervindt hier hinder van?

- [ ] Wat is het grootste compliment dat je ooit gekregen hebt?

‘Word chauffeur in plaats van passagier’

Gezamenlijk doel

Er kwam een jonge ondernemer bij de paarden in Abcoude. Het was een ontzettend gedreven en slimme jongeman, en hij had zijn doelen duidelijk voor ogen. Maar wat hij niet zo goed begreep, was waarom mensen die hij nodig had niet bij hem bleven. Hij had die stip op de horizon, de middelen waren er en het plan was helemaal uitgewerkt. Graag wilde hij het met een paar mensen oppakken, maar ze haakten af. Dat was om allerlei redenen, maar intussen waren het er zoveel mensen, dat hij het tijd vond om eens naar zijn eigen aandeel daarin te kijken.

We liepen de kudde in. Nadat we daar een paar minuten stonden, kwam er een paard aangelopen. De merrie ging naast de deelnemer staan. De deelnemer bleef rustig staan en het coachpaard ook. Ze stonden niet echt in contact maar wel bij elkaar. Ineens liep de deelnemer weg. Zowel het paard als ik keken hem verbaasd na. Na een paar meter stopte hij, draaide zich om en ging met zijn armen over elkaar naar het coachpaard staan kijken. Het paard kon haar voorbenen niet over elkaar slaan, maar volgens mij had ze dat graag gedaan. Ze keek in ieder geval op dezelfde manier terug. 'Waarom loopt ze nou niet mee? We hadden volgens mij een fijn contact...' zei de jongeman. 'Maar nu staan jullie tegenover elkaar', zei ik. 'En wat nu?' 'Zij moet naar mij komen', vond de deelnemer.

Het coachpaard zag geen enkele reden om in beweging te komen, ook niet om gras te gaan eten, maar bleef onbeweeglijk staan, met de oren naar voren, strak kijkend naar onze gast. Na nog een paar minuten draaide de jongeman zich om en liep hij nog verder weg. Het paard verroerde geen hoef. Toen ik aan de jongeman vroeg wat hij hiervan vond, werd hij wat emotioneel en herkende hij precies wat er steeds gebeurde: hij werkte hard, en mensen stonden, zoals hij het zei, van een afstandje toe te kijken zonder een poot uit te steken.

Ik vroeg hem om vanuit deze houding nog eens contact te maken met het paard. Hij liep terug en deed dat. Ze stonden daar even samen in een soort van zelfde positie als voorheen, maar toch heel anders. De lichaamstaal van de deelnemer was anders, met de schouders lager en het hoofd meer gericht naar het paard.

Na weer een paar minuten draaide hij zich om en zei: 'Het is goed zo. Ik snap het wel. Ik kan er niet zo goed woorden aan geven, maar ik begrijp het toch.' Oké, prima; dan gaan we weg. Toen wij weggingen, zette het paard zich ook in beweging en liep het helemaal met hem mee, aan zijn schouder, uit het weiland, over het zandpad naar de paddock en naar de uitgang...

Wat wil je bereiken?

Ga jij je doel bereiken zoals je nu te werk gaat?

Wat wordt er mogelijk als dit lukt?

Wat ga jij vandaag nog anders doen?

‘Leiderschap wordt niet uitgeoefend met woorden, maar met houding en daden’

~ Harold S. Geneen

Aangeleerde hulpeloosheid

Ik heb ooit een masterclass van de NOBCO gevolgd: 'Vergroot het psychologisch kapitaal van je cliënt'. In eerste instantie vond ik het een onbegrijpelijke titel, maar na de masterclass was alles veel duidelijker. En na een teamsessie die kort daarop volgde, was alles helemaal helder!

Het was een klein team, met vier teamleden. Het doel van deze sessie was om de samenwerking te verbeteren. Een leuke en verhelderende oefening daarbij vond ik om een rondje te lopen met z'n allen, inclusief paard. Het klinkt zo simpel... Een bijkomende moeilijkheid was dat de strategie van tevoren besproken mocht worden, want tijdens het lopen mocht er niet gepraat worden.

Toen we van start waren gegaan, gebeurde er iets opmerkelijks: ondanks dat er een plan was, keek iedereen naar de manager. Er kwam geen beweging. De manager ging druk gebaren (er mocht immers niet gesproken worden) dat de anderen moesten gaan lopen en waar precies naartoe. Het paard was intussen langzaam weggewandeld. Ineens schoot mij weer die leuke term van de masterclass te binnen: 'aangeleerde hulpeloosheid'.

Ondanks dat alles was doorgesproken, kwam er geen actie... Ik vroeg een time-out aan. Tijdens die time-out hebben we uitgebreid besproken hoe de teamleden hun zelfredzaamheid konden vergroten.

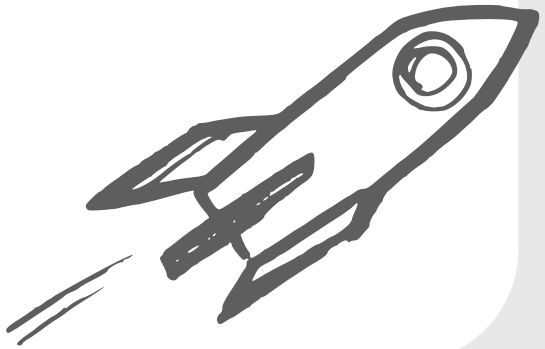
Tijdens dat gesprek bleek dat de teamleden het idee hadden dat ze niet snel iets naar tevredenheid van de manager konden doen. Elk initiatief werd zo de kop ingedrukt en aangeleerde hulpeloosheid vierde hoogtij... Samen met het paard hebben we gekeken naar verschillende routes die ze konden nemen voor deze opdracht, maar ook in de opdrachten op de werkvloer: het einddoel bepalen om vervolgens de routes ernaartoe en subdoelen te bepalen. Hoe meer routes we verzonnen, hoe enthousiaster het team werd. De bijzondere enthousiaste flow werd bekroond door een paard dat als een hondje meeliep in het midden van het groepje, zelfs toen ze gingen rennen en zelfs tijdens de slalom...

Waardoor, of door wie laat jij je leiden?

Waarom heb jij gekozen voor het werk dat je nu doet?

Welke slechte gewoonte heb je?

Wanneer ben jij op je best?



‘Try and fail, but never fail to try’

~ Tyra Banks

Hoofd versus hart

Een jongeman kwam op aanraden van zijn moeder en broer bij de paarden. Code oranje en rood trotserend stonden we in de sneeuw... Deze jongeman had veel verschillende opleidingen gedaan, er zat veel in zijn hoofd en nu werd hij plotseling overvallen door de vraag wat het doel van zijn leven is.

Ik vroeg hem of hij het antwoord van de paarden hoopte te krijgen. Dat leek hem wel mooi maar niet waarschijnlijk. Op dit moment werkt hij in een wetenschappelijke omgeving. Hij verricht veel denkwerk en is sowieso iemand die bij voorkeur alles beredeneert.

Normaal komen de paarden meestal onmiddellijk naar ons toe. Nieuwsgierig, altijd bereid om contact te maken en om een knuffel te halen. Deze keer niet. Niet één... Na enige tijd heb ik een paard uitgezocht waar hij het fijnste gevoel (dat was wel lastig...) bij had en meegenomen naar de ring. De jongeman ging de ring in en liep naar het paard toe. Deze draaide haar hoofd weg, toen haar hele lijf en ging met haar achterwerk naar de man staan. 'Wat kan dat betekenen?' vroeg ik hem. Hij wist het niet en liep opnieuw naar haar toe. Weer gebeurde exact hetzelfde.

Het duurde bijna een half uur voordat de boodschap van het paard in volle omvang tot hem doordrong: zolang hij geen verbinding kon maken met zichzelf, kon geen paard (of mens) verbinding maken met hem...

- [ ] Wat geloof jij over jezelf?

- [ ] Ben je bereid om te veranderen?

- [ ] Hoe ziet succesvol er volgens jou uit?

- [ ] Hoe houd jij dit in stand?

Management is de dingen goed doen; leiderschap is de goede dingen doen’

~ Peter F. Drucker

Een herinnering van mijzelf

Dit is een verhaal over een van de eerste paardencoachsessies die ik zelf onderging.

Al sinds mijn 13de heb ik zelf paarden en ik dacht de paardentaal redelijk goed te kennen. Zo deed ik mee aan dressuurwedstrijden op een behoorlijk niveau. Als ik een ontmoeting had met een paard, was mijn insteek altijd die van een trainer, dus 'ik ga jou iets leren', terwijl ik bij deze ontmoeting naar het paard toeliep met de gedachte 'wat kan ik van jóú leren?'.

Ik was erg benieuwd wat het paard over mij zou zeggen. Toen ik die sessie deed, was dat niet de beste periode van mijn leven. Ik zat niet zo lekker in mijn vel, was niet fit en had vooral last van onzekerheid over van alles en nog wat. Een beetje sceptisch was ik ook: wat zou het paard mij vertellen dat ik nog niet wist?

Ik stapte de ring in en liep naar het paard, dat bekend stond als lief en zachtaardig. Ik aaide haar over haar neus. Ze maakte zich groot, tilde haar hoofd boven mijn gezicht, legde haar oren in haar nek en beet me bijna in mijn gezicht...

Het rare was dat ik eigenlijk niet eens schrok of me terugtrok. Ik voelde dat ze niet echt zou bijten en ik begreep ook waarom ze zich zo gedroeg... Ik beet mezelf ook alleen maar, met mijn eeuwige zelfkritiek! En inderdaad: ze vertelde me niets nieuws. Ik was me er alleen niet van bewust dat ik altijd zo vervelend over mezelf sprak. Door deze enorme spiegel, die 'slechts' herkenning opleverde, heb ik een enorm inzicht gekregen: je wordt gezien zoals je jezelf ziet...

- [ ] Paarden erkennen hun kwetsbaarheid, dat maakt hen krachtig. Durf jij je kwetsbaar op te stellen?

- [ ] Ook buiten je comfort zone?

- [ ] Ben jij moedig genoeg om nieuwsgierig te blijven?

- [ ] Durf jij naar je blinde vlekken te kijken?

‘Als je ver kijkt, zie je dichtbij niets’

In een cirkeltje rondlopen

Een middelbare man kwam naar Abcoude om een spiegelsessie met de paarden te ervaren. Deze man is halverwege de 70 en nog steeds actief in het bedrijfsleven. Hij heeft een eigen bedrijf met 20 man personeel. Leerzaam voor mij en tegelijk ook verdrietig om te ontdekken dat we dus ons hele leven onzekerheden blijven houden...

Deze meneer heeft keuzestress: moet hij zijn bedrijf verkopen? Moet hij doorgaan met een nieuwe liefde, wat eigenlijk geen liefde is? Zal hij het contact herstellen met één van zijn kinderen?

Na ons voorgesprek, waarin duidelijk werd dat al deze dingen even belangrijk voor hem zijn, stelde ik voor om het gesprek voort te zetten in de kudde. Ik wist de antwoorden niet en de paarden ook niet, maar misschien konden de paarden wel iets anders vertellen. Terwijl wij in de kudde stonden te praten, kwam mijn IJslandse paard Angi naar ons toe. Ik dacht dat hij de nieuweling kwam begroeten, maar hij deed iets heel merkwaardigs. Hij liep ons voorbij, stopte en kwam achteruit teruggelopen, alsof hij aan het inparkeren was. De meneer was helemaal niet bang, maar bleef gewoon staan en praatte door. Angi duwde hem met zijn billen zachtjes bij mij vandaan.

Ik adviseerde om te luisteren en daarheen te gaan waar het paard hem naartoe duwde. Intussen waren we stil en nieuwsgierig naar wat Angi ging doen. Met zijn billen duwde hij de man bij mij vandaan en bleef net zolang bezig tot dat de man een rondje gelopen had en weer terugkwam op de plek waar hij eerst stond. De man vroeg mij wat het betekende. Ik had geen idee. Ik had dit Angi nog nooit zien doen.

Ik stelde wat vragen zoals 'Zegt het je iets dat je op een verkeerde plek staat?' en 'Moet je in beweging komen?' Ik ging nog even door en intussen deed Angi weer precies hetzelfde. Ineens bedacht ik: 'Heb je het gevoel dat je in kringetjes loopt?' Op het moment dat ik dat zei, stopte Angi en zag ik aan de man dat dát het was. Hij stond stil in verbazing. Angi stond ook stil en zuchtte diep. Alle paarden keken naar ons... Angi proestte en liep weg.

De betovering was verbroken. Ik keek naar mijn gast van die dag en zag dat hij ontroerd was...

- Je ontmoet jezelf door de ogen van een paard. Wat hoop jij van jezelf te zien?

- In de kudde mag ieder paard schitteren op zijn eigen plek, schitter jij op jouw plek?

- Als je morgen wakker wordt is alles precies zoals jij het wil. Hoe ziet dat eruit?

Stop saying ‘I wish’ start saying ‘I will’

2x loslaten

1

De afspraak met deze vrouw stond al heel lang gepland. Ze wilde graag leren om 'dingen los te laten', want alles blijft in haar hoofd zitten en daar blijft het in cirkeltjes ronddraaien... Ik was benieuwd hoe het paard zou reageren op haar en op het stukje 'loslaten'. Ik weet nooit zo goed hoe je dat nou doet: iets 'loslaten'. We haalden het paard uit de paddock en liepen richting de ring. De deelneemster vroeg of zij het paard mocht vasthouden en aangezien het een superbraaf en betrouwbaar paard is, vond ik dat prima. Zij had het touw nog niet vast of het paard schrok en wilde zich losrukken. De eerste reactie van de deelneemster was 'vasthouden' en werd een stukje meegesleept. Ik riep: 'Laat los!' Dat deed ze en het paard maakte nog een sprong, stond stil, draaide zich weer om en liep op ons af. Misschien ging het niet om het loslaten, maar om het accepteren dat je niet alles bij je kunt houden...

2

Een andere vrouw kwam bij me en zei: 'Ik krijg vaak te horen dat ik afstandelijk ben. Ik kijk ook graag de kat uit de boom, maar ik wil dit veranderen, want ik heb er last van in mijn dagelijks leven. Zij ging de ring in en het paard bleef op afstand. Zij maakte ook geen aanstalten om de afstand te overbruggen. Ik vroeg: 'Waar ben je precies bang voor?' Zij zei 'Ik ben bang dat het paard me pijn doet.' In de stilte die daarop volgde, liep het paard naar haar toe en ze besefte dat precies dát de reden is waarom zij mensen op afstand houdt, namelijk dat ze bang is dat die haar pijn doen.

- [ ] Doe jij wat je zegt en zeg je wat je doet?

- [ ] Spreek en handel jij vanuit je hart of vanuit je hoofd?

- [ ] Wanneer was jij voor het laatst trots op jezelf?

- [ ] Mogen mensen jou tegenspreken?
  Ook als het spannend wordt?

“Wanneer je praat herhaal je wat je al weet. Maar als je luistert zou je iets nieuws kunnen leren’

~ Dalai Lama

Teamgevoel

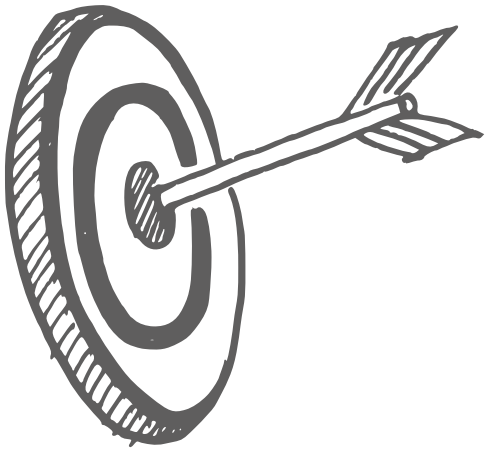
Mijn opdracht was om samen met het paard te zoeken naar wat er miste in het team. Er was - volgens de leidinggevende - geen echte teamspirit. Het 'wij'-gevoel ontbrak en op het eerste gezicht viel er niet te ontdekken hoe dat kwam.

Ik liet het team, bestaande uit 6 mensen, de ring in gaan, waar het paard geduldig stond te wachten. De opdracht luidde: 'Zet een parcours uit en loop het met het paard als een team af'. Het team ging een aantal minuten met elkaar in gesprek. Hoe gingen ze deze uitdaging met goed resultaat volbrengen? Er werd druk overlegd. Na een paar minuten waren ze eruit. Er gingen twee mensen vóór het paard lopen, twee mensen erachter en twee aan de zijkant. Zo maakten ze een compact groepje waarbij het paard in het midden liep. Goed bedacht en overlegd, zou je denken.

Na 4 stappen liep het paard zonder pardon uit de groep weg. Blijkbaar was dat niet de plek waar hij zich in de kudde wilde begeven. Het team was verrast: dit was geen optie in hun plan. Meteen was het team geen team meer, maar iedereen ging voor zichzelf of in tweetallen proberen het paard erbij te halen, maar zonder het gewenste effect. Op een gegeven moment nam één teamlid de leiding op zich: 'Laten we met elkaar, dicht bij elkaar, een rondje door de bak lopen.' Zo gezegd, zo gedaan. En jawel, het paard sloot zich aan bij deze kudde. Het teamlid dat de leiding had genomen, aaide het paard even en het paard bleef aan zijn zij lopen. De andere teamleden zorgden ervoor dat ze allemaal in de kudde bleven en gingen het parcours lopen. Er was geen sprake meer van 6 mensen en een paard. Het was één kudde, een team. Ze gingen allemaal een stap harder lopen, zelfs rennen, en sprongen als één man over een hindernis heen. Hun teamgevoel kon niet meer stuk.

Vaak denken we dat we goed overleggen, maar eigenlijk willen we de ander alleen maar laten doen wat jij denkt dat goed is. Geef je een ander echt een vrije keus om zich aan te sluiten, en op de manier waarop die ander dat wil, dan gaat samenwerken gemakkelijker en kunnen er hoge hindernissen genomen worden.

- Horen en luisteren is niet hetzelfde.
  Hoe goed kan jij luisteren, zonder de intentie te zenden?



- Hoe nieuwsgierig ben jij naar de mening van anderen?

- En hoe nieuwsgierig ben je als je al een dichtgetimmerd plan hebt?

‘Iedere grens die je durft te blijven stellen brengt jou dichter bij jezelf’

Grenzen aangeven

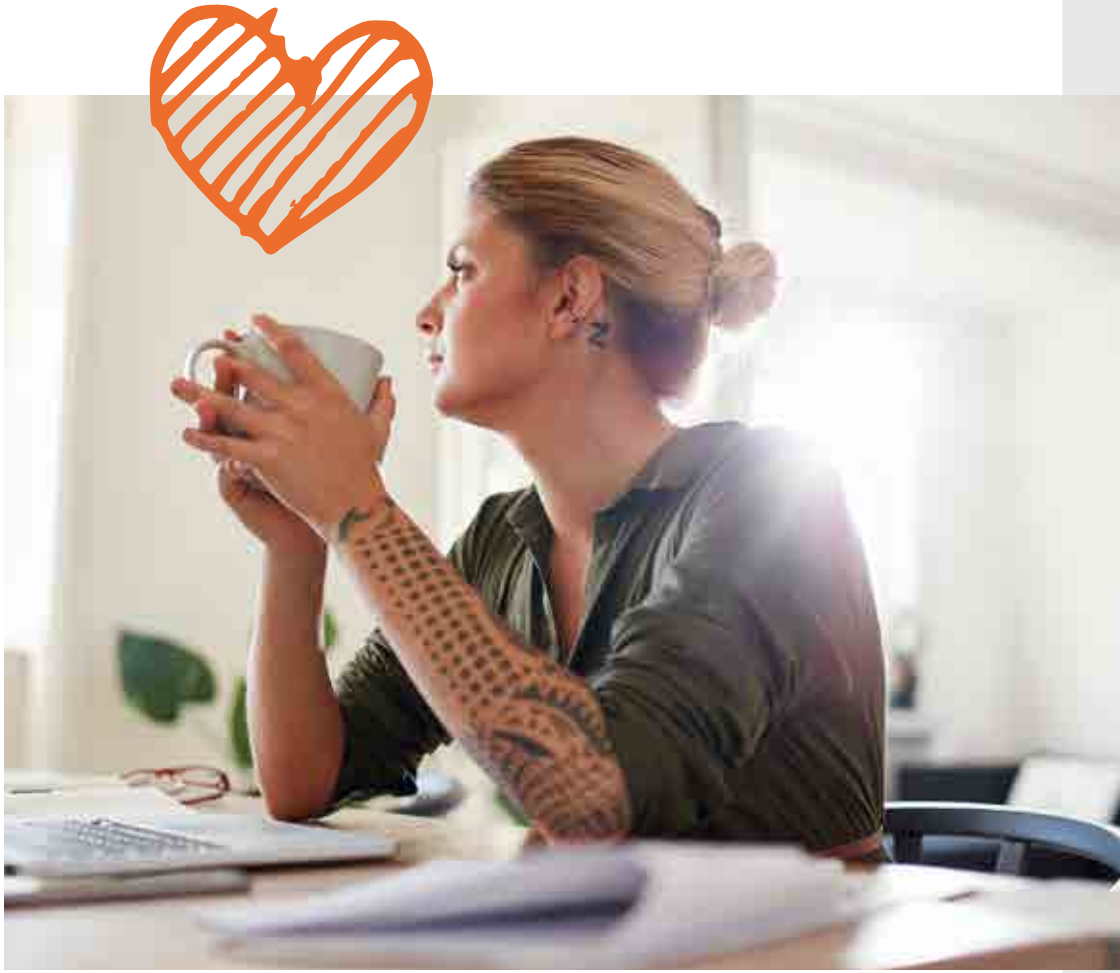
Een vrouw was naar Abcoude gekomen om te spiegelen met de paarden. Zij had een sessie cadeau gekregen voor haar verjaardag. Ze had het weleens op tv gezien en het leek haar heel mooi om een keer mee te maken. Daarbij kwam dat ze steeds meer last begon te krijgen van het feit dat ze zo graag aardig gevonden wilde worden...

Ze ging de ring in bij het coachpaard. Ze liep naar hem toe om contact te maken. Hij negeerde haar en draaide zich om, om weg te lopen. Daarbij duwde hij tegen haar aan. Naar aanleiding daarvan vroeg ik of ze het vaker meemaakte dat mensen in haar ruimte kwamen of dat ze haar grenzen niet duidelijk aangaf. Inderdaad vertelde ze dat dat ook een thema in haar leven was. Juist omdat ze aardig gevonden wilde worden, vond ze het moeilijk om haar grens aan te geven. Eerst zijn we aan de slag gegaan met het buiten haar grens houden van het paard. Ik had met een touw een cirkeltje om haar heen gelegd en de bedoeling was dat het paard niet in het cirkeltje mocht. Ze moest heel erg haar best doen om het paard buiten het cirkeltje te houden.

Toen dit uiteindelijk lukte, was het prachtig om te zien hoe het paard haar daarna als een hondje achterna liep. De deelneemster was terecht trots op zichzelf en kreeg hier genoeg zelfvertrouwen van om de verbinding aan te gaan met een ander, wat groter paard. Ook bij dit paard kon zij uiteindelijk haar grens duidelijk maken. Doordat zij 600 kilo paard buiten haar grens kon houden, ging zij met een stuk meer zelfvertrouwen weg dan ze gekomen was.

Een jongvolwassen vrouw kwam voor een sessie met een paard. Tijdens het voorgesprekje vroeg ik haar waarom ze naar het paard wilde gaan. Ze vertelde dat ze zich vaak zo alleen voelde.

Ze had vrienden en familie, maar toch was ze vaak eenzaam. We liepen de paddock in en ik vroeg of ze contact wilde maken met het paard. In het begin was ze wat onzeker. Ze wist niet wat er van haar verwacht werd. Het paard wachtte geduldig af. Uiteindelijk liep de vrouw naar het paard en wilde haar over de neus aaien. Het coachpaard draaide haar hoofd weg en op het moment dat de vrouw haar hand weer weghaalde, leunde het paard weer naar haar toe. Dit herhaalde zich een paar keer. Ik vroeg haar of ze dat herkende; dat mensen graag bij haar willen zijn, maar dat zij ze niet dichtbij laat komen. Ze moest even nadenken en zei toen: 'Ik laat mensen nooit dichtbij komen, omdat ik nooit mezelf kan zijn bij anderen.' Op het moment dat ze dat uitsprak, duwde het paard haar neus zachtjes tegen haar buik en ze besefte dat zij zelf de oorzaak was van haar eenzaamheid...



Eenzaam

- [ ] Volgens welke grondregels leef jij?

- [ ] Wat zijn jouw belangrijkste waarden??

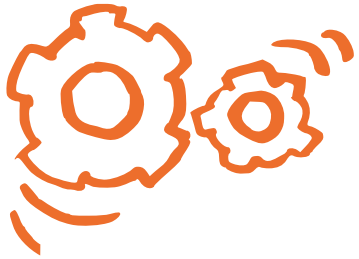
- [ ] Vraag je jezelf wel eens af of het waar is wat je denkt?

- [ ] Wat zeg je niet dat eigenlijk wel gezegd moet worden?

Is coachen met paarden zweverig?

Ik kan me voorstellen dat voor sommige mensen, coachen met paarden, een onbegrijpelijk begrip is. Hoezo coachen paarden? Waarom zouden de paarden dat doen? Wat winnen zij erbij om jou te spiegelen? Vragen die ik regelmatig krijg en die ik me goed voor kan stellen!

Heel simpel kan ik die vragen beantwoorden zonder dat het "zweverig" of spiritueel wordt... Paarden zijn tijdens een coachsessie (en eigenlijk altijd) vooral heel erg zichzelf! Dat betekent dat ze vanuit hun natuur reageren op degene waarmee ze contact maken. Of die contact met hen willen maken. Aangezien een paard een vluchtdier is, staat het altijd 'aan'. Een paard is heel erg bewust van zijn omgeving en is hypersensitief, alle veranderingen neemt het waar en reageert daarop. Vanuit de alles omvattende drang om te overleven is een paard afhankelijk van zijn kudde en het leiderschap. Op het moment dat jij in de nabijheid van het paard bent, word je onderdeel van de kudde. Het is dus van belang voor het paard om cruciale informatie over jou te hebben, zodat het paard weet of jij als lid van de kudde kan vluchten indien nodig. Want natuurlijk geldt ook bij paarden dat je zo sterk bent als de zwakste schakel...



Zo zie je, er is weinig "vaags" aan coachen met paarden!

En dus gaat het paard op zoek naar informatie bij jou, waar zit de meeste energie? Zijn er fysieke of emotionele belemmeringen? Het paard toont jou waar de eventuele belemmeringen zitten, zodat jij er iets aan kunt doen en als alles gefixt is jullie kunnen vluchten als er een leeuw om de hoek komt. Het paard kan niet praten zoals wij praten, hij/zij gebruikt zijn lichaamstaal en zet dan ook alles in. Ik verzorg de ondertiteling.

Als kers op de taart helpt het paard je om spanning los te laten, dit is handig in de kudde want je staat dan meer open voor je omgeving wat een bijdrage voor de kudde betekent.

Zo zie je, er is weinig "vaags" aan coachen met paarden! Sterker nog... aardser dan dit wordt het niet. Daarbij zijn paarden gemaakt om te volgen of leiding te geven. Dit is een overlevingsstrategie van het prooidier. En zonder het paard verschillende gaven toe te kennen, kunnen wij nog wel wat leren van de natuur over competent leiderschap.

getting you there

Leaders
Hoogeweg 42 | 1851 PJ Heiloo
Willemsplein 551 | 3016 DR Rotterdam
06 - 1964 6864 | info@leaderstrainingen.nl
www.leaderstrainingen.nl