

Danksagung & Widmung

Mein persönlicher Dank geht an Dr. Daniela Blickhan und an Gerrit. Ohne Danielas umfassendes Wissen, ihre ansteckende Begeisterung für die Positive Psychologie und ihre Bereitschaft, mich bei meiner Abschlussarbeit zu begleiten, wäre weder die Abschlussarbeit noch das Buch entstanden. Darüber hinaus danke ich ihr vom ganzen Herzen, dass sie bereit war, statt 20 über 100 Seiten meiner Abschlussarbeit zu lesen, sowie dafür, dass sie das wundervolle Vorwort zu diesem Buch geschrieben hat. Mein weiterer Dank geht an meinen Friesen Gerrit. Ohne ihn hätte ich in den letzten Jahren nicht so viel über mich und meine Charakterstärken gelernt. Durch Gerrit bin ich in meiner Persönlichkeit gewachsen und aufgeblüht. Er ist ein besonderer Wegbegleiter und Freund an meiner Seite geworden. Gerrit lehrt mich täglich, was wesentlich im Leben ist und was es bedeutet, gegenwärtig und authentisch zu sein. Deshalb widme ich dieses Buch Gerrit, dem geduldigsten und humorvollsten Lehrer, den ich kenne.

Doris Cornils

Stärken stärken mit Pferdestärken

**Positive Psychologie meets
pferdegestütztes Coaching**



© 2024 Doris Cornils

Website: www.doriscornils.de

Coverdesign & Buchsatz: Emilia Cornils

Buch-Begleitung: Cornelia Linder

Fotografie: Alexander Barwich

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland

ISBN 978-3-384-13303-8

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitende Gedanken & Übersicht	9
Willkommen in der Positiven Psychologie, in der wir Stärken stärken, statt Schwächen schwächen.....	17
Charakter- und Signaturstärken.....	18
Von der Bewusstwerdung über das Erkunden zur Anwendung von Charakter- und Signaturstärken.....	25
Erste Phase: Bewusstwerdung	25
Zweite Phase: Erkunden.....	26
Dritte Phase: Anwenden	27
Warum es Sinn macht, Stärken zu stärken.....	28
Willkommen in meiner Welt mit den Pferden	30
Faszination Pferde	32
Ein Kinofilm bewegt	35
Shetty Fritz: „Wenn wir durch diese Tür gehen, passiert etwas Besonderes.“	36
Ein Frieser verändert mein Leben: Gerrit, mein pferdischer Stärken-Lehrer.....	37
Darf ich vorstellen: Gerrit van de Mokkenburg.....	39
Durch dick und dünn gehen.....	40
Im Moment sein.....	44
Vertrauen gewinnen	45
Horse(wo)manship: Ich lerne weiter pferdisch.....	48
Tiefe Dankbarkeit und Demut	54
Gerrit, mein pferdischer Stärken-Lehrer	55
Von & mit Pferden lernen: Warum pferdegestütztes Coaching positiv für Menschen ist	57
Von- und miteinander lernen: über Spiegelneuronen, Gefühle & Stärken.....	60
Wissenschaftliche Befunde & Erfahrungsberichte über pferdegestützte (Coaching-)Interventionen.....	68
Meine Erfahrungen im Coaching mit Pferden.....	71

Die tröstende Stute.....	72
Hannahs Kraftquelle	73
Paar-Coaching am Silberhochzeitstag.....	74
Essentials von Stärken stärken mit Pferdestärken & die Brücke zum Embodiment-Pferdestärken-Coaching.....	75
Embodiment-Pferdestärken-Coaching.....	77
Entwicklungsprozess & Grundüberlegungen.....	79
Neuroplastizität & Embodiment: Körper, Psyche, Geist & Emotionen in Lern- und Wachstumsprozessen.....	90
Warum das Coaching mit Pferden nachhaltiger & wirkungsvoller als herkömmliches Coaching ist.....	90
Embodiment & Biophilie: Natürlich, ganzheitlich und nachhaltig	93
Biophilie: Die heilsame Wirkung von Natur und Tieren.....	95
Embodiment: Menschen	99
Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse für das Embodiment-Pferdestärken-Coaching.....	106
Embodiment-Coaching mit Pferden: Vom Wiederentdecken der Einheit & Lern- und Wachstumsprozesse mit Pferden	107
Sinneswahrnehmung aus der Perspektive von Pferden	108
Zentrale Aspekte im Embodiment-Pferdestärken-Coaching ...	116
Körpersprache, Raumverhalten & Energie.....	116
Emotionen & Stärken	121
Präsenz & Achtsamkeit	127
Essentials & Ausblick Embodiment-Pferdestärken-Coaching.....	132
Positive Psychologie meets Embodiment-Pferdestärken-Coaching	133
Abschlussgedanken: die Metapher Pferd & Reiter:in	135
Literaturverzeichnis & Quellenangaben.....	138

Vorwort

Stärken stärken mit Pferdestärken: Schon dieser Titel macht neugierig und weckt Freude darauf, was kommt! Und genau so habe ich es persönlich erlebt, liebe Doris, als du dein Konzept des pferdegestützten Coachings 2021 als Abschlussarbeit in unserer Ausbildung zur „Zertifizierten Anwenderin der Positiven Psychologie“ vorgestellt hast – und das will durchaus etwas heißen, denn ich selbst bin keine Reiterin und habe wenig Erfahrung mit Pferden. Mit Coaching habe ich dagegen viel Erfahrung und deshalb war ich sehr neugierig auf dein Konzept. Was soll ich sagen – du hast mich begeistert! Dein Konzept ist neu, innovativ und ganzheitlich. Es bietet eine schlüssige und nachvollziehbare Erweiterung fürs Coaching, und ich wünsche dir von ganzem Herzen, dass du mit deinem Ansatz viele Menschen erreichst.

Was ich besonders an dir schätze – und in deinem Buch auf jeder Seite wiederfinde – ist dein feinfühler und respektvoller Umgang mit Sprache. Besonders berührt hat mich, wie du deine persönliche Reise mit und zu den Pferden erzählst. Wie du dich mit Piroshka vertraut gemacht hast, das erinnert mich an den kleinen Prinzen und dessen zauberhafte Begegnung mit dem Fuchs.

Du wählst deine Worte bewusst, und aus ihnen wird deutlich, wie sehr du in der grundlegend entwicklungsorientierten, zuversichtlichen Haltung der Humanistischen Psychologie zuhause bist. Hier ist auch die Positive Psychologie zu verorten, und es begeistert mich, wie das positive Menschenbild der Positiven Psychologie in allem, was du schreibst, durchschimmert. Die Charakterstärken beispielsweise zeigen einen wunderbaren Weg, um die Individualität jedes Menschen wertschätzend zu betrachten. Allein das Bewusstsein, dass alle 24 Stärken in uns allen prinzipiell vorhanden sind, macht schon Mut. Wenn wir unsere „schlafenden Stärken“ aufwecken, können wir unsere persönliche Weiterentwicklung unterstützen, und Pferde begleiten uns auf dieser Reise als einfühlsame, unterstützende Begleiter.

Wie du Menschen mit dem von dir entwickelten Ansatz in schwierigen, belastenden, energiearmen Situationen unterstützt, das ist großartig, liebe Doris. Gleichmaßen, was du im Coaching tust, wie du es beschreibst und wie du die Hintergründe und theoretischen Grundlagen, die dich leiten, integrierst: professionell, fundiert und einfühlsam, menschlich. Eine wunderbare Mischung!

Du gibst deinem Ansatz einen klaren Rahmen, stellst ihn auf bewährten Grundlagen der Neuroplastizität für positive und nachhaltige Lernprozesse und bietest innovative, wirkungsvolle Interventionen und praktische Anwendungsansätze an. Das Ergebnis ist ein fundiertes Konzept, das es verdient hat, in die Welt gebracht zu werden.

Ich wünsche diesem Buch, dem *Embodiment-Pferdestärken-Coaching* und vor allem dir, liebe Doris, ganz viel positive Resonanz!

Daniela Blickhan

Januar 2024

Einleitende Gedanken & Übersicht

Das Pferd ist dein Spiegel.

Es schmeichelt dir nie.

Es spiegelt dein Temperament.

Es spiegelt auch deine Schwankungen.

Ärgere dich nie über ein Pferd.

Du könntest dich ebenso wohl über deinen Spiegel ärgern.

Rudolph G. Binding

Mit Pferden zusammen zu sein bedeutet, bereit zu sein, sich selbst ehrlich zu begegnen. Pferde haben die Gabe, Menschen in ihrem Verhalten zu spiegeln und sie dadurch mit sich selbst auf eine angenehme, sanfte Weise in Kontakt zu bringen. Diese Fähigkeit ist für das pferdegestützte Coaching von großem Gewinn, da Pferde das Verhalten von Menschen vorurteilsfrei, ohne Bewertung, auf ehrliche und authentische Art und Weise spiegeln. Ihnen ist es egal, welches Alter, Geschlecht, welche Hautfarbe oder soziale Herkunft Menschen haben. Kurz gesagt: Ob mit hohem oder geringem Einkommen und unabhängig davon, welche Kleidung ein Mensch trägt oder welche Hautfarbe er hat, Pferde interessiert das, was uns als Menschen so wichtig erscheint, schlichtweg nicht. Sie lesen auf sehr feine und untrügliche Weise die Ausstrahlung, Emotionen und Körpersprache von Menschen.

Ich selbst durfte bereits in jungen Jahren die Erfahrung machen, mit Pferden zusammen zu sein und sie im Laufe meines Lebens immer besser kennenzulernen. Seit fast zehn Jahren habe ich ein eigenes Pferd. Gerrit ist ein Friesen. Durch ihn und unser Zusammensein habe ich unglaublich viel gelernt. Er zählt zu den besten Lehrmeistern in meinem Leben. Durch ihn habe ich erfahren, wie ich als Mensch mit meinem Körper mit Pferden kommunizieren kann. Er hat mir gezeigt, dass Pferde die besten Charakterstärken-Lehrer sind, die wir uns als Menschen nur wünschen können.

Gerrit war und ist mein Vorbild, wenn es darum geht, präsent und gegenwärtig zu sein. Wäre Gerrit nicht in mein Leben gekommen, hätte ich nicht die Ausbildung zur pferdegestützten Coach gemacht. Und ich hätte nie erfahren, welche nachhaltige Wirkung und positive Kraft von dem Coaching mit Pferden ausgeht. Schlussendlich würde es auch dieses Buch nicht geben.

Im Rahmen meiner Ausbildung zur zertifizierten Anwenderin der Positiven Psychologie am Inntal Institut kam mir die Idee, die Erfahrungen mit Gerrit mit dem Ansatz der Charakterstärken aus der Positiven Psychologie zu verbinden. Umso länger ich der Idee nachging und sie auf ihre Wirksamkeit überprüfte, umso mehr zeigte sich, dass in dieser Verbindung ein Schatz liegt. Denn die Stärkung von Charakterstärken und das pferdegestützte Coaching haben in der Verbindung miteinander ein großes Potenzial, Menschen bei ihrer Persönlichkeitsentwicklung voranzubringen.

Sowohl die Ausbildung zur pferdegestützten Coach als auch die Ausbildung in der Positiven Psychologie waren lang gehegte Herzenswünsche von mir, die ich mir in den Jahren 2020 und 2021 erfüllte. Die Positive Psychologie „geht von der Annahme aus, dass Menschen ein erfülltes Leben führen und ihrem Leben Sinn geben möchten; dass sie daran interessiert sind, ihre guten Seiten zu entwickeln und auf diese Weise sich selbst, aber auch die Gesellschaft als Ganzes voranzubringen. Die Positive Psychologie möchte dazu beitragen, dass Menschen ihre Stärken erkennen und einsetzen, positive Gefühle erleben und dies für ein selbstverantwortliches Leben nutzen. Interventionen der Positiven Psychologie haben zum Ziel, das Wohlbefinden zu fördern und die persönlichen Ressourcen zu erweitern. Sie helfen beim Einsatz eigener Stärken und tragen insgesamt zu beruflichem Erfolg und privatem Glück bei.“¹

In der Ausbildung zur Anwenderin der Positiven Psychologie und der Weiterbildung zu den Themen „Positives Business und Leadership“ am Inntal Institut wurde mir eine unglaubliche Fülle an fundiertem Wissen und bereichernden Ansätzen für die Anwendung in der Praxis vermittelt. Bestandteil der Ausbildung war selbstverständlich auch das Thema „Stärken stärken“. Bereits während der Tätigkeit als pferdegestützte Coach hat mich das Thema Stärken fasziniert. Wie ein fehlendes Puzzlestück ergänzen das

fundierte wissenschaftliche Know-how und die Interventionen der Positiven Psychologie meine praktischen Erfahrungen im pferdegestützten Coaching.

Ich begann darüber nachzudenken, ob es gewinnbringend sein könnte, das pferdegestützte Coaching mit dem Stärken-Ansatz der Positiven Psychologie zu verbinden. In meinen Überlegungen reflektierte ich meine eigenen Erfahrungen mit Pferden und wie wirkungsvoll der pferdegestützte Coachingansatz für die Stärkung von Charakterstärken ist.

Ich freue mich, meine Faszination für Pferde, das pferdegestützte Coaching und die Positive Psychologie in eine neuartige Verbindung miteinander zu bringen. *Stärken stärken mit Pferdestärken* ist eine Entdeckungsreise mit den Pferden zu unseren Charakterstärken. Mit der Bewusstmachung und dem Einsatz unserer Stärken ist eine Steigerung des persönlichen Wohlbefindens verbunden. Hiervon handelt der erste Teil meines Buches.

Doch mit diesem ersten Schritt, die Positive Psychologie mit dem pferdegestützten Coaching auf systematische Weise zu verbinden, war meine Entdeckungsreise noch nicht zu Ende. Ich verspürte immer stärker den Wunsch, eine Antwort zu finden auf eine Frage, die mich seit vielen Jahren beschäftigt. Sie lautet(e): Warum wirkt das Coaching mit Pferden derartig tief und nachhaltig?

Bis zu dem Zeitpunkt, als ich die Antwort auf meine Frage fand – es war ein sehr aufregender Moment – konnte ich die Wirkungsweise lediglich mit folgenden Worten beschreiben: „Das Coaching mit Pferden schreibt sich in den Körper ein.“

Dass dem so ist, davon handelt der zweite Teil meines Buches. In ihm stelle ich ein neues Coachingkonzept mit Pferden vor, das ich entwickelt und dem ich den Namen *Embodiment-Pferdestärken-Coaching*®, kurz *Embodi-PS-Coaching*® gegeben habe. Es ist beim Deutschen Patent- und Markenamt als Marke eingetragen.² Wie der Name vermuten lässt, basiert der Coachingansatz auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Embodiment-Forschung. Diese habe ich mit neurowissenschaftlichen und psychologischen Studien zusammengeführt und daraus diesen neuen Ansatz entwickelt.

Auch im *Embodiment-Pferdestärken-Coaching* spielen die Positive Psychologie und der im ersten Teil meines Buches entwickelte Ansatz *Stärken stärken mit Pferdestärken* eine wichtige Rolle. Jedoch beinhaltet das *Embodiment-Pferdestärken-Coaching* nicht nur das Thema Charakterstärken, sondern weitere zentrale Themengebiete und Interventionen der Positiven Psychologie. Folglich wird im zweiten Teil dieses Buches das *Stärken stärken mit Pferdestärken* zu einem Aspekt vom *Embodiment-Pferdestärken-Coaching*.

Der Aufbau des Buches gestaltet sich wie folgt: Im ersten Teil verbinde ich zum einen die Wissenschaftlichkeit und Alltagsnähe der Positiven Psychologie mit Erfahrungsberichten und wissenschaftlichen Studien über die Wirksamkeit des pferdegestützten Coachings. Diese beiden Ansätze ergänze ich mit meinen persönlichen Erfahrungen und Forschungsergebnissen über Pferde und ihr Verhalten.

Zunächst führe ich Sie, liebe Leserinnen und Leser, in die Positive Psychologie mit dem Schwerpunkt Charakterstärken und gehe kurz auf die Entstehungshintergründe ein. Außerdem stelle ich die vierundzwanzig Charakterstärken vor. Anschließend widme ich mich einem Modell, das der Bewusstmachung und Integration von Stärken in den Alltag dient, und verdeutliche anhand von Studienergebnissen, warum es Sinn macht, Stärken zu stärken.

Darauf aufbauend nehme ich Sie mit auf eine Reise in meine Welt mit den Pferden. Ich erzähle von meinen ersten Begegnungen mit ihnen in meiner Kindheit und davon, warum es nach dem Tod meines Pflegepferdes Piroshka dreißig Jahre dauerte, bis ich wieder zurück in die Pferdewelt fand. Diese Rückkehr führte zu einer bedeutsamen Wende in meinem Leben, die über das Pony Fritz zu Gerrit führte. Gerrit und ich haben uns vor zehn Jahren auf eine gemeinsame Lebensreise begeben, haben Herausforderungen und Prüfungen bestanden, Lösungen gefunden und sind zu engen Wegbegleitern geworden. Mit Gerrit hatte ich meine ersten nachhaltigen Embodimenterfahrungen. Mit ihm bin ich in meiner Persönlichkeit und in meinen Charakterstärken gewachsen. Warum ich von Gerrit in den höchsten Tönen schwärme und behaupte, jedes Pferd ist ein hervorragender Stärkentrainer, davon werden Sie mehr in diesem sehr persönlichen Abschnitt erfahren.

In dem darauffolgenden Kapitel „Von und mit Pferden lernen“ stehen wissenschaftliche Erkenntnisse und Erfahrungen über die positive Wirkung von Pferden im Mittelpunkt. Anhand von Studien über Spiegelneuronen, Gefühle und Stärken baue ich zwischen der Positiven Psychologie und dem pferdegestützten Coaching eine Brücke. Ich stelle das Potenzial heraus, das aus der Zusammenführung beider Ansätze entsteht. Anschließend lege ich den Fokus auf erste vorliegende Studien über die Wirkung von Pferden im Coaching. In den Mittelpunkt stelle ich eine Untersuchung über die Fähigkeit von Pferden, menschliches Verhalten zu spiegeln, und wie sie sich auf vielfältige Weise positiv auf Menschen auswirkt. Abgerundet wird dieser Teil mit meinen persönlichen Erfahrungen und Fallbeispielen aus meiner Coachingpraxis mit Pferden.

Im zweiten Teil des Buches nehme ich Sie mit auf eine Exkursion, die mit Fragen beginnt und mit dem neuen *Embodiment-Pferdestärken-Coaching* endet. Es ist eine interessante Reise, auf der ich Ihnen Einblick in meinen persönlichen Entwicklungsprozess hin zu diesem Coachingansatz gebe. Ich erzähle Ihnen von der Neuroplastizität des Gehirns, meinen persönlichen Selbsterkundungen mit Übungen aus der Positiven Psychologie sowie davon, welche psychologischen Ansätze und menschlichen Vorbilder mein Coachingverständnis geprägt haben.

Da mir wissenschaftliche Erklärungsansätze am Herzen liegen, freue ich mich ausgesprochen, dass ich Ihnen mit neurowissenschaftlichen und psychologischen Studien sowie den Grundlagen der Embodimentforschung, in Verbindung mit Wissen über das Lebewesen Pferd, erklären kann, warum das Coaching und das Zusammensein mit Pferden:

1. einen positiven Einfluss auf uns hat,
2. uns Lern- und Wachstumsprozesse ermöglicht und
3. zu tiefen und nachhaltigen Veränderungsprozessen in uns führt.

Auf der Grundlage dieser und weiterer Forschungsansätze beschreibe ich die Wirkung vom Coaching mit Pferden. Damit es nicht wissenschaftlich trocken wird, habe ich einen lockeren Schreibstil gewählt und alles mit Beispielen aus der Welt der Pferde und Menschen veranschaulicht.

Dass wir Menschen ganzheitliche Lebewesen sind, die durch das Zusammensein mit Bäumen, Pflanzen und Tieren auf körperlicher, geistiger und psychischer Ebene aufblühen, erklärt die Biophilie. Sie erfahren in diesem Abschnitt, warum Bäume Ihr Immunsystem stärken, Tiere Ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden fördern und warum Mensch-Tier-Beziehungen heilsam sind.

Die Biophilie habe ich als Grundlage für das Embodiment von Menschen und Pferden gewählt. Hier geht es um uns als ganzheitliche Lebewesen und die Fragen: Nimmt der Körper Einfluss auf die Psyche oder umgekehrt? Wo in uns sind unsere Lebenserfahrungen gespeichert? Wie nimmt der Körper Einfluss auf unser emotionales Befinden? Auf diese Fragen werden Sie in diesem Abschnitt Antworten erhalten und vielleicht Neues über sich als Lebewesen erfahren. Durch den Embodimentansatz kann ich aufzeigen, wie und auf welchen Ebenen sich in uns persönliche Lern- und Wachstumsprozesse tiefenwirksam vollziehen.

Pferde bringen Eigenschaften und Fähigkeiten mit, die sie dafür prädestinieren, uns bei diesen Prozessen zu begleiten. Ihnen werde ich mich im Kapitel „Embodiment-Coaching mit Pferden“ noch einmal ganz ausführlich widmen.

Wenn wir mit Pferden zusammen sein oder zusammenarbeiten wollen, dann ist es wesentlich, dass wir sie verstehen. Damit dieses leichter gelingt, habe ich mich dafür entschieden, vier zentrale Sinneswahrnehmungen aus der Perspektive von Pferden zu beschreiben: das Sehen, das Hören, das Riechen und das Hautempfinden. Die Perspektive der Pferde einzunehmen, baut eine Brücke zwischen ihnen und uns. Die brauchen wir, wenn wir mit ihnen zusammenkommen.

Mir ist aktuell keine schönere und nachhaltigere Möglichkeit bekannt, als mit Pferden unsere Ganzheitlichkeit wiederzuentdecken und in unserer Persönlichkeit auf leichte und angenehme Weise zu wachsen. Aufgrund ihrer feinen Sinneswahrnehmungen und natürlichen Verhaltensweisen erhalten wir durch das Zusammensein mit Pferden die Chance, uns als Körper-Emotions-Psyche-Geist-Einheit wahrzunehmen. Wir können auf jeder dieser Ebenen von ihnen etwas lernen.

Was Pferde zu Embodimentexperten macht, beschreibe ich deshalb anhand von drei Aspekten. Sie stellen die Grundlage für das *Embodiment-Pferdestärken-Coaching* dar. Ohne an dieser Stelle zu viel zu verraten, nur so viel: Es wird um Körpersprache, Präsenz, Raumverhalten, Achtsamkeit und anderes mehr gehen.

Dieses Buch und meine Entwicklungsreise enden mit Essentials aus dem dem *Embodiment-Pferdestärken-Coaching*. An dieser Stelle werde ich die Positive Psychologie erneut aufgreifen und beschreiben, welche Themenfelder, Zielgruppen, Formate, Angebote, Grundlagen usw. dieses Konzept beinhaltet.

Mit dem *Embodiment-Pferdestärken-Coaching* habe ich einen neurowissenschaftlich fundierten Coachingansatz mit Pferden in neuartiger Verbindung mit der Positiven Psychologie entwickelt. Wer den Wunsch verspürt, sich im *Stärken stärken mit Pferdestärken* und/oder im *Embodiment-Pferdestärken-Coaching* weiterzubilden und mit diesem innovativen Ansatz zukünftig zu arbeiten, findet auf meiner Webseite www.doriscornils.de weiterführende Informationen. Mit meinen Weiterbildungsangeboten richte ich mich an pferdegestützte Coaches, Trainer und Trainerinnen sowie an Therapeutinnen und Therapeuten, die mit Pferden und Menschen arbeiten. Außerdem wende ich mich mit meinen Angeboten an alle, die privat mit Pferden zu tun haben und die sich für die Positive Psychologie interessieren. Sie können mich darüber hinaus für Coachings, Vorträge, Workshops und andere Veranstaltungen buchen. Schreiben Sie mir bei Interesse gerne eine E-Mail an info@doriscornils.de.

Mit diesem Buch habe ich mir verschiedene Herzenswünsche erfüllt. Es ist mein Herzenswunsch, Menschen für die Positive Psychologie in Verbindung mit Pferden und Coaching zu begeistern. Zudem ist es mir ein wichtiges Anliegen, uns und Pferde als ganzheitliche Lebewesen, die miteinander wachsen können, zu verstehen. Last but not least, habe ich es geschrieben, um meinen intuitiven Satz „Das Coaching mit Pferden schreibt sich in unseren Körper ein“ neurowissenschaftlich fundiert zu untermauern und den Blick dafür zu öffnen, dass wir mit Pferden in unserer Persönlichkeit wachsen, lernen und aufblühen können.

Es wäre großartig, wenn ich jene Menschen, die noch nicht mit diesen sanften Wesen oder der Positiven Psychologie in Berührung gekommen sind, mit diesem Buch dazu ermutigen kann, beides kennenzulernen. Allen, die bereits mit Pferden vertraut sind, und jenen, die vielleicht wie ich privat, ehrenamtlich oder beruflich mit ihnen häufig Zeit verbringen, hoffe ich, mit diesem neuen Coachingansatz Impulse und neue Gedanken mitgeben zu können. Es wäre wundervoll, wenn auch erfahrene Pferdemenschen von meinen Gedanken und Überlegungen profitieren.

Mein Buch richtet sich deshalb an alle, die im pferdegestützten Coaching oder therapeutisch mit Pferden tätig sind und sich einen neuen, innovativen Ansatz für ihre Arbeit wünschen bzw. diese um einen neuen Ansatz erweitern wollen. Mit meinen Gedanken, Überlegungen und dem Konzept wende ich mich auch an all jene, die bereits mit der Positiven Psychologie arbeiten und sich neues Wissen aneignen wollen. Gleichsam spreche ich mit diesem Buch Pferdemenschen an, die an ihrer persönlichen Weiterentwicklung mit ihrem Pferd interessiert sind. Final möchte ich auf das Potenzial aufmerksam machen, das in der Verbindung zwischen Menschen und Pferden liegt, sowie dazu inspirieren, Pferde mit anderen Augen zu sehen.

Mit dem Kauf dieses Buches unterstützen Sie einen guten Zweck. Aus dem Verkauf von jedem Exemplar spende ich einen Beitrag an unseren Verein „Pferdepower e. V.“, den ich im Jahr 2023 mitgegründet habe und dessen erste Vorsitzende ich bin. Wir ermöglichen Kindern und Jugendlichen pferdegestütztes Coaching und Training mit Interventionen der Positiven Psychologie. Mit unserer ehrenamtlichen Arbeit fördern wir sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und tragen zur positiven Mensch-Pferd-Beziehung bei. Wer mehr über unseren Verein erfahren sowie Kinder und Jugendliche unterstützen möchte, findet auf unserer Webseite www.verein-pferdepower.de weitere Informationen.

Willkommen in der Positiven Psychologie, in der wir Stärken stärken, statt Schwächen schwächen

Die klinische Psychologie konzentriert sich seit ihrer Entstehung auf die Erforschung von Störungen im seelischen Empfinden, Verhalten und Erleben. Der Fokus liegt auf Pathologien, Erkrankungen und Defiziten, die es zu überwinden gilt. Ohne die Leistungen der Allgemeinen Psychologie schmälern zu wollen, setzen die Anfänge der Positiven Psychologie mit der Infragestellung dieser Perspektive an: Die Psychologie sollte sich „nicht darauf beschränken, negative Symptome zu lindern, denn die bloße Abwesenheit von Depression bedeutet noch längst nicht Gesundheit.“³ Es war der international anerkannte Psychologieprofessor Martin Seligmann, der 1998 forderte, dass die Psychologie ihren Fokus grundlegend verändern müsse.⁴ Statt primär seelische Defizite und psychische Krankheiten in den Mittelpunkt ihrer Forschung zu stellen, sei es an der Zeit, den Einfluss von positiven Emotionen, Fähigkeiten und Beziehungen auf das psychische Wohlbefinden von Menschen zu erforschen.⁵ Der Beginn für den neuen Forschungszweig der Psychologie war geboren. Fortan forschten Positive Psychologen dazu, wie es gelingen kann, den Menschen in seinem Empfinden, Denken und Handeln, somit in seinem gesamten Sein positiv zu stärken.

Zu einer bekannten Expertin der Positiven Psychologie gehört die promovierte Psychologin Dr. Daniela Blickhan,⁶ welche zu einer der Wegebereiterinnen in Deutschland zählt. Sie beschreibt die Positive Psychologie als eine humanistisch-psychologische Wissenschaft, die dazu beitragen möchte, „dass Menschen ihre Stärken erkennen und einsetzen, positive Gefühle erleben und zu einer positiven Gesellschaft beitragen. Interventionen der Positiven Psychologie fördern Wohlbefinden und Glückserleben, erweitern die persönlichen Ressourcen, helfen beim Einsatz eigener Stärken und tragen zu einem gelingenden Leben bei.“⁷

Untersuchungen und Interventionen über Charakterstärken, Tugenden und Talente zählen zu einer der drei tragenden Säulen der Positiven Psychologie. Die erste Säule ist „positives Erleben“ in Form von

Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit. Die zweite beschreibt „positive, stabile Eigenschaften“ wie Tugenden, Charakterstärken und Talente. Und die dritte Säule untersucht „positive Institutionen“ wie Familien, Schulen usw.⁸

Für den Mitbegründer und Vorsitzenden Neal H. Mayerson vom VIA (Values in Action) Institute on Character bildet die „Wissenschaft von den Charakterstärken [...] das Rückgrat“ bei der Erforschung eines erfüllten und gelingenden Lebens.⁹

In dem von Seligman entwickelten PERMA-Modell (2012) spielen Charakterstärken eine tragende Rolle. Seligman beschreibt in diesem Modell fünf Faktoren, die Einfluss auf das Wohlbefinden und damit auf das Aufblühen (Flourishing) von Menschen haben. Die Abkürzung PERMA steht für: P für Positive Emotionen, E für Engagement, R für Relationships (Beziehungen), M für Meaning (Sinn und Sinnerleben) sowie A für Accomplishment (Leistung). Alle fünf Elemente bauen auf Charakterstärken und ihre Entfaltung auf. Gleichsam werden die PERMA-Faktoren durch den Einsatz von Stärken unterstützt und dadurch das Wohlbefinden gestärkt.¹⁰

Charakter- und Signaturstärken

Das Konzept von Charakterstärken und die „Values-in-Action-Klassifikation“ stammen von den amerikanischen Psychologen Martin Seligman und Christopher Peterson, die gemeinsam mit 55 weiteren Wissenschaftlern und Wissenschaftlerinnen über drei Jahre an den Grundlagen forschten. In dieser weltweit alle Kulturen umfassenden Studie untersuchten sie, „was die besten Eigenschaften des Menschen sind und wie wir ein erfülltes und gelingendes Leben für uns selbst und andere gestalten können.“¹¹ Unter dem Titel „Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification“ veröffentlichten Peterson und Seligman im Jahr 2004 die Studienergebnisse.¹²

Unterstützt wurde das Vorhaben vom VIA Institute on Character, das sich zum Ziel gesetzt hat, die wissenschaftlichen Befunde über die USA hinaus sichtbar und für möglichst viele Menschen unterschiedlicher Kulturen anwendbar zu machen.

Beide Ziele wurden durch das VIA Institut erreicht. Die VIA-Fragebögen stehen in zahlreichen Sprachen weltweit kostenlos zur Verfügung. Und obgleich die Entwicklung der Klassifizierung ihren Ursprung in den USA hatte, belegen Studien und Anwendungen in der Praxis, dass sich dieselben Charakterstärken auch in anderen Kulturen wiederfinden.¹³

„Charakterstärken sind positive Eigenschaften und Fähigkeiten, die persönlich befriedigend sind, die dabei andere nicht herabsetzen, die kulturübergreifend allgegenwärtig und wertgeschätzt sind und die mit zahlreichen positiven Auswirkungen auf einen selbst und auf andere einhergehen.“¹⁴

In der groß angelegten Studie von Peterson, Seligman und Team wurde ein Instrument zur Messung von Charakterstärken entwickelt. Bei dem sogenannten VIA-Stärkentest handelt es sich um einen wissenschaftlich validierten Persönlichkeitstest zur Messung von Charakterstärken einer Person. Insgesamt wurden von der Forschungsgruppe 24 universell gültige Charaktereigenschaften identifiziert. Durch den VIA-Stärkentest werden die einzigartigen Stärkenprofile von Menschen erstellt. Das Kennen und Anwenden der Charakterstärken ist ein Schlüssel zu Wohlbefinden, einer positiven Selbstentfaltung, für beruflichen Erfolg und vielem mehr. Wenn Menschen vier ihrer am stärksten ausgeprägtesten Stärken beruflich einsetzen können, führt dies zu positiven Erfahrungen am Arbeitsplatz, zur Steigerung der Arbeitszufriedenheit und dem Sinnerleben.

Die 24 Charakterstärken wurden sechs Tugenden zugeordnet. Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick über die sechs Tugenden sowie die ihnen zugeordneten Charakterstärken.

Tugenden	Charaktereigenschaften	Beschreibungen
1. Weisheit und Wissen Kognitive Stärken, die die Aneignung und die Anwendung von Wissen umfassen	Kreativität, Neugier, Urteilsvermögen, Liebe zum Lernen und Weisheit	<i>Kreativität</i>: neue und effektive Wege finden, Dinge zu tun <i>Neugier</i>: Interesse an der Umwelt haben <i>Urteilsvermögen</i>: Dinge durchdenken und von allen Seiten betrachten <i>Liebe zum Lernen</i>: neue Techniken erlernen und Wissen aneignen <i>Weisheit</i>: in der Lage sein, guten Rat zu geben
2. Mut Emotionale Charakterstärken, die durch Willensleistung Hürden zur Zielerreichung überwinden	Authentizität, Tapferkeit, Ausdauer und Enthusiasmus	<i>Authentizität</i>: die Wahrheit sagen, sich natürlich geben <i>Tapferkeit</i>: Herausforderungen annehmen, sich nicht z. B. Schmerz beugen <i>Ausdauer</i>: was begonnen wurde, beenden <i>Enthusiasmus</i>: der Welt mit Begeisterung begegnen
3. Menschlichkeit Interpersonale Stärken, die liebevolle, menschliche Interaktionen ermöglichen	Freundlichkeit, Bindungsfähigkeit, soziale Intelligenz	<i>Freundlichkeit</i>: einen Gefallen und Gutes tun. <i>Bindungsfähigkeit</i>: Nähe zu anderen Menschen herstellen können <i>Soziale Intelligenz</i>: sich der eigenen oder der fremden Motive und Gefühle bewusst sein