



## Handout 2: Emotionale Kompetenz

1. Das Spiel mit dem Pferd fordert absolute Präsenz. Wachsein: jetzt!

Es ist ein Spiel mit Emotionen. Pferde sind Lebewesen wie wir. Sie zeigen ihre Emotionen, ihre Erregung, ihre Langeweile, ihr Interesse und teilen uns ihr Innenleben in ihrer Körpersprache mit. Wir müssen lernen, diese Sprache zu lesen und das ebenso perfekt wie Pferde unsere Körpersprache lesen.

Oder anders ausgedrückt:

Lernen wir unser Gegenüber kennen: wer es ist, welche Emotionen es zeigt und stellen wir uns darauf ein.

Das fordert von uns, dass wir

- ein klares Ziel haben (Fokus),
- uns selbst und unseren Partner kennen,
- und dem Pferd ebenso schnell wie ein Pferd dem anderen den passenden Impuls schicken.

2. Das verlangt von uns die Kenntnis unserer Stärken und Schwächen im Umgang mit anderen (Pferd oder Mensch), also Selbsterkenntnis. Geben wir einen falschen Impuls (zu weich, zu hart, ungenauer Fokus etc.) erfolgt sofort die Antwort. Höflichkeiten und Rücksichtnahmen gibt es bei Pferden nicht. Das Pferd „hält uns einen Spiegel vor“.

3. Nehmen wir unsere Emotionen wichtig, aber nicht ernst. Spielen wir mit unseren Emotionen! Spielen wir mit Anspannung, Entspannung, mit Blickkonfrontation, aber auch mit unserem Lächeln, mit unserem Atmen etc.

- Wenn wir mit psychischer und physischer Präsenz mit unseren Emotionen spielen können,
- nicht von ihnen besetzt sind,
- wenn wir unser Tun, nicht aber uns und unsere Gefühle ernst nehmen,

dann sind wir unabhängig im Geist und damit in der Lage kreativ das Geschehen zu bestimmen.

**Unsere Pferde werden uns respektieren!**