



## **Coachen met Paarden**

Samen met de paarden bied ik coaching in de vorm van Coachen met paarden of Equine Assisted Coaching (EAC) zoals het officieel heet. De paarden zijn hierbij mijn collega's. Zoals alle vormen van begeleiding bij ZinvolZen ligt de basis in Mindfulness. Met open, niet-oordelende aandacht voor alles wat hier en nu plaatsvindt bij jou en tussen jou en het paard, verkennen we de mogelijke antwoorden en oplossingen op jouw coachvraag.

Paarden zijn wat mij betreft het schoolvoorbeeld van mindfulness. Ze zijn altijd in het hier en nu en reageren direct, zonder te oordelen. Hierop is deze manier van coachen dan ook gebaseerd.

## **Spiegelen**

Het leven van de paarden hangt af van de veiligheid van de kudde. Er is alleen sprake van veiligheid als er goed wordt samengewerkt en als de paarden op elkaar kunnen bouwen. Gedrag en intentie moeten met elkaar in overeenstemming zijn, congruent zijn. Paarden zijn daarom experts in het lezen van lichaamstaal en ontzettend gevoelig voor het gedrag en de innerlijke belevingswereld van een ander. Ze reageren vervolgens direct, zonder verborgen agenda. Dit direct reageren wordt vaak spiegelen genoemd.

Op het moment dat je als coachee (degene die gecoacht wordt) iets gaat doen met een paard, vorm je feitelijk even een kleine kudde met het paard en spiegelt het paard dus ook jouw gedrag, intenties en innerlijke belevingswereld.

## **Ervaringsgericht & oplossingsgericht**

Coachvragen ontstaan wanneer onze woorden, gevoelens en daden niet meer congruent zijn en bij het terugvinden van die congruentie is het paard de beste feedbackgever. Door de interactie tussen coachee en paard ervaart de coachee direct welke reactie volgt op zijn actie. Dus ook wat een verandering in actie teweeg brengt! Zodra er bewustwording of gedragsverandering optreedt, reageert het paard onmiddellijk en geeft op die manier zonder verborgen agenda direct feedback. Dat maakt deze manier van coachen ervaringsgericht en een ervaring doet vaak meer dan woorden.

Deze vorm van coaching is gericht op het vinden van oplossingen, niet zo zeer op het uitzoeken en ontrafelen van de oorzaken. Dit gebeurt alleen als hier een stuk noodzakelijke bewustwording en bijdrage aan de oplossing te vinden is. Een belangrijk uitgangspunt hierbij is dat iedereen zijn eigen oplossing in zich draagt en dat de coach en de paarden je helpen deze oplossingen te vinden.

## **Voor wie?**

Deze coachmethode kan zeer breed ingezet worden in individuele coaching van volwassenen en kinderen, teamcoaching, maar ook bij cliënten met een beperking, stoornis of verstandelijke handicap. Soms worden meerdere paarden ingezet.

*Ervaring met paarden is niet nodig, alle oefeningen vinden naast het paard plaats.*