

Short-Therapy-Tours

2009-09-03 15:20:21

(PA) - ein magischer Kurzurlaub verbindet Selfness und Lifestyle zum Selbstcoaching für Stressopfer Gesundheit hat einen hohen Stellenwert, wird aber dennoch gerade im beruflichen Alltag durch besondere Ängste und extreme Belastungen in hohem Maße beeinträchtigt. Dauerstress, Burn-out und Medikamenten-Mißbrauch am Arbeitsplatz sind Dauerthemen der Weltgesundheitsorganisation WHO, der Krankenkassen, der oft selbst betroffenen Ärzte und der Coaching-Szene.

Literatur und Ratgeber füllen die Regale, die Liste der Therapievorschläge verlängert sich beständig. Der Markt ist identifiziert und "Wellnepp" eine neue Warnung.

Der Individual-Test für die nachhaltige Wirkung der unterschiedlichen Therapie-Konzepte fehlt vielfach und es bleibt bei einer Kur an den Symptomen.

Der konstruktive Umgang mit Stress gehört nicht nur in das Portfolio von Top-Managern. Im Sinne einer frühzeitigen Praventio ist das Thema "Stress" auch in nahezu jedem Ausbildungsgang sinnvoll zu bearbeiten. Entsprechende Angebote sind aber kaum wahrnehmbar.

Selbstveränderung, Selbstkompetenz und Selbstverwirklichung sind keine Themen für eine Abendveranstaltung. Die Einleitung eines Veränderungsprozesses beginnt mit dem Hinterfragen der eigenen Glaubenssätze und der Selbstpositionierung, mit der Entdeckung und Erneuerung eines individual- und sozialverträglichen Wertesystems.

Entstandene Ungleichgewichte zwischen Gefühl und Verstand, Abhängigkeit und Autonomie, Offenheit und Abgrenzung erfordern ein gesteigertes Bewußtsein und neue Erkenntnis, die Veränderung von Haltungen und Einstellungen, die Steigerung der Achtsamkeit gegenüber sich selbst.

Dieser Prozess wird durch die von Dr. Helmut Vogelsberger in Zusammenarbeit mit RED HORSE TRAILS angebotenen "Short-Therapy-Tours" durch die Einbindung von Pferden eingeleitet und unterstützt.

"Wir sind", erläutert Vogelsberger, der Überzeugung, dass die offene, emotional geprägte Kommunikation mit Pferden den veranderungswilligen Menschen in kurzer Zeit aus der Desorientierung in ein geordnetes System zurückbringt und das Abgleiten in Krankheitsbilder wie Burn-Out und Depression im Sinne einer nachhaltigen Praventio verhindern kann.

Pferdegestutztes Coaching ist kein Novum, wird aber häufig nur zu Teambildungsprozessen und in der Fuhrungskrafteausbildung eingesetzt. Die besonderen sensitiven Fähigkeiten des Pferdes, sein Herdenverhalten und sein Fluchinstinkt dienen dabei der Ausprägung und Verbesserung von sozialer und emotionaler Kompetenz in Organisationen.

"Das Konzept "Short-Therapy-Tours", so Vogelsberger weiter, versteht das Individuum, den Menschen selbst, als Grundorganisation. Bewußtsein und Unterbewutsein sollten dabei harmonisch zusammenwirken. durch den Einsatz des Pferdes als nicht zu betrugenden Spiegel der eigenen Persönlichkeit werden Prozesse des Unbewußten und des Bewuten in Einklang gebracht. Unterstützt wird dieser Weg zur eigenen Mitte durch die Extreme und die

Spiritualität der Natur. Das Pferd lehrt uns Harmonie, beeinflußt unseren Rhythmus und erfüllt damit eine Grundbedingung für die Einleitung von Veränderungsprozessen."

Reiterliche Vorkenntnisse sind dabei nicht zwingend erforderlich. Die Touren, wie beispielsweise "Magic Moments" oder "Der Weg nach Mitteleuropa", sind 2-tägige Programme, also speziell für Berufstätige geeignet.

Nach einem Eingangsgespräch, das der Klärung der individuellen Ziele und Vorstellungen dient, lernen die Klienten das Wesen "Pferd" und seine Besonderheiten kennen. In gemeinsamen Spielen, Wanderungen und Ritten wird die Kommunikation mit Pferden gelehrt und mit dem Naturerlebnis verbunden. In permanenten Feedbacks werden die individuellen Erfahrungen zu den Zielen und Vorstellungen in Beziehung gesetzt und klientenzentriert kommentiert.

Mit dem vorgestellten Konzept der Short-Therapy-Tours wird eine interessante, erfolgversprechende und zugleich neue Variante des interaktiven Self-Coaching präsentiert.

Veröffentlicht auf www.presseanzeiger.de