

## Mein Coaching mit Monica, Tito und Nevi

Vor einiger Zeit hatte ich die Möglichkeit, mit Monica ein pferdeunterstütztes Coaching zu erleben. Ich hatte kein dringendes Thema mit Leidensdruck sondern für mich war es eher die Gelegenheit noch mehr Lebensqualität dazu zu gewinnen.

Mein Thema war ursprünglich die Abgrenzung. Ich war schon immer ein eher starker und gegen aussen sehr selbstbewusster Mensch. Aber trotzdem war mir die Meinung anderer nie wirklich egal. Ich konnte zwar damit umgehen, aber es ging mir nie so richtig ehrlich am A.... vorbei. Und genau dies wollte ich erreichen.

Ich ging ohne jegliche Vorerfahrung völlig offen an dieses Coaching und war gespannt was da auf mich zukommt. Monica fragte mich, was ich mir wünsche. Durch ihre gezielten Fragen gelang es mir dann, in sehr kurzer Zeit sehr klar formulieren zu können, was genau mich stört und wohin ich will. Dies war für mich sehr wichtig, weil es ja oft sehr schwierig ist, das Problem zu benennen. Durch ihre klaren Fragen konnte ich mich in kürzester Zeit in eine solche für mich unangenehme Situation versetzen. Tito war als Co-Coach direkt an meiner Seite. Er war gegen aussen zwar ruhig aber er stupste mich unentwegt an um mir seine (oder meine) innere Unruhe zu zeigen. Er zeigte mir, wie unwohl ich mich in dieser Situation eigentlich fühle. Er gab meinem Unterbewusstsein einen Körper und in diesem Moment sah ich mich in ihm. Für mich war es sehr hilfreich, dies "von aussen" zu sehen. Ich sah in diesem Moment endlich, woher dieses Gefühl kommt. So ging Tito mit mir an einen Punkt in meiner Kindheit, an dem eine Bewertung über mich für mich damals völlig unverständlich war. Ich war da also in dieser Situation als Kind - alleine - und dann kam dieser grosse Pferdekopf ganz sanft zu mir und war einfach da. Es war, als erlebte ich diese Situation nochmal. Aber dieses Mal war ich nicht hilflos und alleine, sondern diesmal hatte ich einen grossen Freund an meiner Seite, der mir Wärme und Schutz gab, Geborgenheit und Liebe. Ich bin Tito unendlich dankbar, dass er mir in dieser Situation genau das gab, was ich damals gebraucht hätte und dann für mich da war. Durch diese Reise konnte ich den Ursprung finden, weshalb mich die Meinung anderer überhaupt stresst. Dieser Moment hat einen grossen Knopf in mir gelöst...

Weiter ging es mit Situationen in meinem heutigen Alltag. Wo muss, bzw. wo kann und sollte ich mich abgrenzen. Muss ich für alles die Verantwortung tragen, wo kann ich auch mal einfach nicht perfekt sein? Durch die Auflösung von diesem Erlebnis in meiner Kindheit, kann ich mich endlich auch mal selber als "Kind" sehen. Ich kann viel mehr Verständnis für mich selbst aufbringen und gebe mir selbst mehr Raum. So wurde aus meinem Thema Abgrenzung eine Reise in meine Kindheit, zum Thema Verletzlichkeit, Perfektionismus, Selbstliebe, Selbstachtung, Verständnis und Loslassen. Tito ging diese Reise mit mir, mal forderte er mich auf stehen zu bleiben und diesem Thema zu stellen, mal forderte er mich auf diese Situation auszuhalten bis ich eine Lösung daraus gefunden hatte. Als Monica mit mir aufgeschrieben hat, was ich alles loslassen kann, kam Nevi und zerflederte all meine bisherigen Lasten. Er stellte sich darauf und zerkaute sie. Er zeigte mir auf, wie unbekümmert einem das am A.... vorbei gehen kann und wie die Welt sich genau gleich weiter dreht. Dieses Bild brauchte ich für mich und meine Zukunft.

Für mich war dieses Coaching so wertvoll. Ich konnte mich selbst von so viel Druck befreien, von dem ich nicht mal wusste, dass er da war. Ich kann mich selbst so viel besser annehmen und lebe sehr viel freier. Monica hat mich mit ihrer ruhigen, freundlichen und angenehmen Art durch diese Reise geführt. Durch ihr Feingefühl merkt sie genau wohin sie einen führen muss, wo sie einem etwas Zeit geben soll, wo sie einen "an die Hand nimmt" und hilft einem Lösungen für die Zukunft zu finden. Man fühlt sich total wohl und gut aufgehoben an ihrer Seite. Die beiden Co-Coachs nehmen so facettenreich ihre Rolle ein, um einen zu begleiten, zu stärken, Hilfe anzubieten, einen dazu zu bringen hin zu schauen und zu reagieren. Sie verkörpern das Unterbewusstsein und sind für einen da. Geben Halt und Nähe und zeigen die Gefühle auf. So, und nun kommts. Nie hätte ich gedacht, dass ich durch ein Coaching mit meinen eigenen Pferden (ja richtig, ich kenne Tito von klein auf, Nevi seit 16 Jahren) so weit komme. Dass meine eigenen Pferde mich so klar spiegeln und so viele Rollen einnehmen können um mir weiter zu helfen. Einfach faszinierend was das alles auslöst.

Danke Jungs. Danke Monica.