

---

# COACHING MIT PFERDEN





# ENDLICH ERFOLGREICH FÜHREN

---

Beim Anslinger-Wolf-Führungstraining übernehmen Pferde eine wichtige Funktion. Sie spiegeln Führungsverhalten wertfrei, geben ehrliches Feedback und zeigen unmittelbar auf, wo Kommunikation noch nicht stimmig ist.

Friederike Anslinger-Wolf arbeitet sowohl mit Einzelpersonen als auch mit Gruppen. Über den gezielten Einsatz der Pferde wird je nach Aufgabenstellung entschieden.

Eine besondere Spezialität von Anslinger-Wolf sind multikulturell ausgerichtete Aufgabenstellungen, d.h. wenn es darum geht, dass Menschen aus verschiedenen Kulturen oder Nationen in einem Team besser zusammenarbeiten sollen.

Oder wenn es darum geht, Führungstrainings mit Menschen verschiedener Sprachen und Kulturen gemeinsam durchzuführen. Englisch, Französisch und Deutsch stehen zur Wahl.

Jede Veränderung – ob nun Führungstraining, Leitbildentwicklung oder Kulturdiagnostik – ist ein Prozess. Und der erfordert eine adäquate Begleitung: Anslinger-Wolfs Aufgabe als Prozessbegleiterin besteht darin, in einer speziellen Prozessdynamik die Kommunikation zwischen den Teilnehmern einzufordern und zu ermöglichen, sowie die Beziehungen zwischen den Teilnehmern wieder tragfähig zu machen.

*“Ich ermutige Menschen, ihre Komfortzone zu verlassen, ohne Grenzen zu überschreiten. Wenn nötig setze ich klare Grenzen, bin selbst aktiv und gebe Impulse.”*

Sie haben Fragen? Friederike Anslinger Wolf berät Sie gerne ganz unverbindlich per Telefon. Termine für Coachings und Trainings können Sie ebenfalls telefonisch oder per Email vereinbaren. Alle Infos finden Sie hier und im Web: [www.faw-coaching.de](http://www.faw-coaching.de)



# DAS COACHING

---

Dirk R., 32 Jahre jung, Nachwuchsführungskraft bei einem internationalen Konzern, traut seinen Augen kaum. Verwirrt steht er in der Reithalle und fragt erstaunt:

*„Hoppla, das andere Pferd steht schon im Büro, was mache ich denn jetzt?!“*

Drei Pferde laufen frei auf dem Übungsplatz herum. Dirk R. hat die Aufgabe, nacheinander jedes einzelne Pferd in einen abgesteckten Parcours zu führen. Dass sich eins der Pferde freiwillig einfindet, kann er nicht fassen. Als Chef hat er sich daran gewöhnt, nur sich selbst zu vertrauen. Noch ist er es nicht gewöhnt, anderen zu vertrauen und mit ihrer selbstbestimmten Freiwilligkeit umzugehen. Diese vorwitzige Art der Selbstbestimmung führt zu einer Augenhöhe zwischen Führungskräften und Mitarbeitern, die er aus seinem Berufsalltag nicht kennt, sich aber seh-

lichst wünscht. Diese wichtige Erkenntnis von Dirk R. ist tief emotional und wirft ein neues Licht auf sein Verhalten als Führungskraft und seine derzeitige Führungsstrategie. Er hat erkannt, dass er bisher nicht auf Augenhöhe geführt hat. Gleichzeitig weiß er, was ihn bisher darin gehindert hat und wie er das zukünftig ändern könnte.

Das ist eine große, persönliche Herausforderung. Als Coach & Prozessbegleiterin mit einer fundierten systemischen Ausbildung unterstützt Friederike Anslinger-Wolf ihren Trainee dabei, seine Gefühle wieder in den Griff zu bekommen, sowie die Erkenntnisse auf seinen Führungsalltag zu übertragen. Dirk R. erarbeitet eine für ihn stimmige Lösung die zu seiner derzeitigen Führungsrolle und seiner Persönlichkeit passt, um seinem Ziel „Ich möchte meine Mitarbeiter auf Augenhöhe führen“ Schritt für Schritt näher zu kommen.





# LEADERSHIP COACHING MIT PFERDEN



Ein Leadership Coaching mit Pferden hilft Ihnen Ihre Stärken und Schwächen zu erkennen, eine stimmige Haltung dazu einzunehmen und anschließend Ihr volles Potential auszuschöpfen.

*“Sie entwickeln einen stimmigen, unverwechselbaren Führungsstil, der zu Ihnen passt und wirksam ist.“*

Das Coaching ist ein Mix aus Übungen mit dem Pferd und anderen Werkzeugen, die Ihnen zeigen wie Sie führen und was Sie ändern können, um sich selbst und Ihr Team zum Erfolg zu führen.

Die Inhalte des Coachings (5x3 Stunden)

Sie gewinnen einen tiefen Einblick in Ihre Einstellungen und Wertvorstellungen und wie Sie diese nutzen können, um andere souveräner zu führen. Sie bekommen ein ehrliches und direktes Feedback von den Pferden, das Ihnen einen neuen Entwicklungsraum öffnet.

Sie sehen klarer was in Ihrem Job vor sich geht und an welchen Stellschrauben Sie drehen müssen, um Änderungen herbeizuführen.


Sie lernen Ihre besonderen Fähigkeiten kennen und wie Sie diese effektiver in der Führung einsetzen können. Sie überwinden die Grenzen, die Sie heute am Erfolg hindern und lernen, Ihre Stärken so zu nutzen, dass Sie Ihre Schwächen souverän ausgleichen können.

In der Zusammenarbeit mit dem Pferd verstehen Sie wie Sie Ihre Gefühle als Information nutzen können, statt diese wegzuschieben, wenn Sie im Hier und Jetzt Entscheidungen treffen.

Sie ändern sinnloses Verhalten in sinnvolles Verhalten, das Sie erfolgreich nach vorne bringt.

Sie lernen mit Unsicherheiten anders umzugehen und übernehmen die volle Verantwortung für Ihr Handeln.

# FÜHRUNGSKRÄFTE-ENTWICKLUNG



Eine Führungskräfte-Entwicklung mit Pferden lässt die Teilnehmer innere Grenzen überwinden und gibt ihnen Orientierung und Richtung in einer immer komplexer werdenden Welt.

*“Ziel ist es zu lernen, sich selbst und andere zu führen. Die Führungskräfte entwickeln in sechs Schritten ihren eigenen Führungsstil, der wirksam ist.”*

# IN SECHS SCHRITTEN

## SICH SELBST UND ANDERE FÜHREN

Dauer: 1,5 Tage

- Was will ich als Führungskraft bewirken?
- Die Rolle als Führungskraft
- Erstellung des persönlichen Führungsleitbildes
- Erarbeiten eines Aktionsplans für den Alltag

## GEKONNT FEEDBACK GEBEN UND ANNEHMEN

Dauer: 1,5 Tage

- Die Führungskraft zwischen Macht und Autorität
- Das Feedback als Entwicklungsinstrument im Unterschied zum Lob und Kritikgespräch
- Feedback-Regeln gekonnt anwenden

## KOMMUNIZIEREN MIT OFFENEM OHR & SCHARFEM BLICK

Dauer: 2,5 Tage

- Die vier Seiten einer Nachricht
- Kommunikation & Körpersprache – Videoanalyse
- Zielvereinbarungen smart formulieren

## SELBSTMANAGEMENT

Dauer: 2,5 Tage

- Die inneren Antreiber und deren Auswirkungen auf das Selbstmanagement
- Persönliche Kraft und Zeit gekonnt einteilen
- Die Balance finden zwischen Kontrolle und Loslassen

## KONFLIKTE ERKENNEN, ANALYSIEREN & LÖSEN

Dauer: 2,5 Tage

- Innere und äußere Konflikte erkennen und analysieren
- Konfliktarten und Konflikteskalation
- Konflikte moderieren, Lösungsansätze beleuchten und Hilfe von außen

## POTENTIALE ERKENNEN, WECKEN & ENTWICKLUNG BEGLEITEN

Dauer: 2,5 Tage

- Potential Feedback geben und annehmen
- Ziele setzen & Entwicklung begleiten
- Das Potential eines Teams erkennen und entwickeln



# VIRTUELLE TEAMS ZUM ERFOLG FÜHREN



---

In zunehmend virtuellen Räumen haben die klassischen Führungsstile ausgedient, jeder führt sich selbst und doch müssen alle das gleiche Ziel erreichen.

*“Denken Sie nur an die vielen Telefonkonferenzen quer durch die Welt. Die Mehrheit der Teilnehmer hat sich nie persönlich kennen gelernt.”*

Es braucht ein hohes Maß an Vertrauen in die Selbstführung der Teammitglieder, um als Führungskraft ein solches Team erfolgreich zu einem gemeinsamen Ziel führen zu können.

Inhalte des Coachings und Trainings (1,5 Tage):

- Der Aufbau von Vertrauen und Wertschätzung
  - Teamentwicklung von virtuellen Teams begleiten
  - Eigenverantwortung der Teammitglieder stärken
  - Einfordern von Ergebnissen
  - Vernetzt kommunizieren
  - Lösungsorientiertes Leiten von virtuellen Konferenzen
  - Chancen und Grenzen von virtuellen Teams
-



# DAS PERSÖNLICHE FÜHRUNGSLEITBILD

---

Ein Führungstraining mit Pferden ermöglicht einen tiefen Einblick in unsere Einstellungen und Wertvorstellungen, die unser Verhalten situativ und unbewusst bestimmen. Pferde geben direkt und ehrlich Rückmeldung zu unserem situativen Verhalten. Es wird uns bewusst, warum wir wie in welcher Situation handeln.

*“Wenn Menschen in die Rolle einer Führungskraft schlüpfen, nehmen sie ihre Persönlichkeit mit in die Rolle.”*

Die Haltung zur Rolle als Führungskraft bestimmt situativ das Verhalten und welche Persönlichkeitsanteile in die Rolle mit einfließen und welche eher verborgen bleiben.

Ein persönliches Führungsleitbild gibt einer Führungskraft Orientierung und Richtung. Es zeigt auf, was ich als Führungskraft bewirken will, welche Werte und welche meiner besonderen Fähigkeiten ich dafür einsetzen will, um andere souverän führen zu können.



---

Inhalte des Coachings und Trainings (1,5 Tage):

- Wie bestimmen Rolle, Persönlichkeit und Haltung unser Handeln?
- Erstellung eines persönlichen Führungsleitbildes aus den Erlebnissen mit den Pferden
- Ausarbeiten eines persönlichen Aktionsplans für die praktische Umsetzung

# INTERKULTURELLE SENSIBILISIERUNG

---

Bin ich interkulturell kompetent - wenn ja, woran merke ich das? Interkulturelle Kompetenz gilt als Schlüsselqualifikation auf dem globalen Arbeitsmarkt der Zukunft.

Die Italienerin Barbara, erfolgreiche Führungskraft in einem deutschen Unternehmen, führt ein bunt gemischtes Team. Regelmäßig eskaliert die gemeinsame Diskussion im wöchentlichen Teammeeting.

Barbara ist total genervt. Der Deutsche reagiert kühl, der Spanier aufgeregt, der Niederländer stellt Forderungen. Offenbar findet das Team keinen gemeinsamen Nenner und Barbara verliert sich selbst in endlosen Diskussionen.

Die Kultur eines Landes prägt jeden Einzelnen und bestimmt zum Beispiel das Verhalten in einer Diskussion.

*“Damit eine Diskussion mit vielen unterschiedlichen Teilnehmern gut laufen kann, muss jedem Einzelnen erst mal bewusst werden, wie er kommuniziert und dann warum es bei dem anderen eventuell missverständlich ankommt.“*

Inhalte des Coachings und Trainings (1,5 Tage):

- Welche Regeln, Werte und Einstellungen haben wir und wie bestimmen diese unser Handeln?
- Wie kann ich meine eigene interkulturelle Kompetenz erkennen und gezielt einsetzen?





# ENTSPANNT ERFOLGREICH\*

\* Nominiert für den Health Media Award 2016



## MINIURLAUB FÜR MANAGER

Coach Friederike Anslinger-Wolf und Intuitionstherapeutin Ana Jung zeigen Ihnen in diesem Training über drei Tage, wie Sie sich neu fokussieren können, dabei innere Blockaden und Energiefresser überwinden, um entspannter den Alltag zu meistern – all das bei guter seelischer Gesundheit und dem Gefühl, etwas Sinnvolles für sich getan zu haben.

Das Besondere: Das Training wirkt bewusst und unterbewusst, es ist sinnlich und zugleich radikal nachvollziehbar, das macht dieses Training so erfolgreich und sollte zu einem Standardtraining in Unternehmen gehören.

Durch diese Kombination von „tun“ und „erleben“ wirkt

das Training auf der psychosozialen Gefühlsebene, auf der körperlichen- und der Verstandesebene. Damit werden neue Erkenntnisse oder Verhaltensänderungen insbesondere bei stark gestressten Personen in den oberen Führungsligen mit einer hohen Erfolgsquote umgesetzt.

„Pflichtpausen der Manager könnten hier effektiv und sinnvoll genutzt werden. Fehltag werden verringert, es ist eine präventive Maßnahme bevor Burn-Out und andere psychosomatische Krankheiten entstehen können.“

Außerdem macht dieses Training einfach großen Spaß. Und das ist eine Grundvoraussetzung für gesundes Lernen.

Inhalte des Trainings:

Tag 1: Pferdecoaching: Energiefresser benennen und sich neu Fokussieren.

Tag 2: Tiefenmassage: Stress durch das Erlebnis mit dem eigenen Körper auflösen.

Tag 3: Coaching: Konkrete Schritte für einen entspannteren Führungsalltag erarbeiten.

# TAG 1

## Pferdecoaching:

„Das Pferd spiegelt, wo der Stress ist“

Die Arbeit mit Pferden erleichtert den Zugang zu den eigenen Gefühlen. Gestresste Führungskräfte, die sich ein emotionsloses Funktionieren angewöhnt haben und nun sehr darunter leiden, reagieren in der Begegnung mit dem Pferd wieder aufmerksamer.

Diese spiegeln das Verhalten der Klienten, und legen den Fokus nach innen, machen klar, wo der Stress liegt, wo der Energiefresser sitzt. Immer begleitet von Friederike Anslinger-Wolf, bietet diese Methode eine beeindruckende Intensität und Lernerfahrung die ein normales Coaching nicht leisten kann.

Die erste Begegnung mit den Pferden erdet und beruhigt das vegetative Nervensystem, der Klient wird „heruntergefahren“ und ist bereit, den Fokus nach innen zu richten.

# TAG 2

## Tiefenmassage mit Ana Jung

„Von Kopf bis Fuß entspannen“

Nach der Arbeit mit den Pferden ist klar, wo Stress und Energiefresser in der psychosozialen Ebene sitzen. Mit dieser Erkenntnis geht es in die Tiefenmassage.

Ana Jung findet die Stellen im Körper, wo der Stress sitzt und löst diese mit einfachen Handgriffen aus der TCM, der buddhistischen Psychologie, der Psychotherapie und verschiedenen Massagetechniken.

Nachdem die Blockade in der Begegnung mit den Pferden überhaupt erst erfüllt, entdeckt und benannt wurde, ergibt sich durch die Tiefenmassage eine Entspannung im gesamten Körper.

Das Erlebnis mit dem Pferd und die Massage verknüpfen sich auf neuronaler Ebene und werden damit nachhaltig wirksam.

# TAG 3

## Coaching mit Friederike Anslinger-Wolf

„Erste Schritte in einen entspannteren Alltag.“

Jetzt fühlt sich alles wunderbar entspannt an. Und bis jetzt war es auch einfach. Das Wichtigste kommt erst noch: „Wie kann ich diesen Entspannungszustand erhalten, wie kann ich ihn in meinem Führungsalltag gewinnbringend für mich einsetzen und wo laufe ich Gefahr, mich wieder mit einem Energiefresser anzustecken?“

Friederike Anslinger-Wolf erstellt in einem intensiven Einzelcoaching einen Masterplan, indem all diese Punkte individuell und wirksam für den Klienten geklärt werden. Ein Aktionsplan gibt Schritt für Schritt Struktur und Halt für die Zeit und wirkt über das Training hinaus.

Das Coaching endet nicht mit diesem Training. Mit Hilfe einer Coaching-App bleibt Friederike Anslinger-Wolf mit ihren Klienten auch danach noch in Kontakt und kann so auch individuell die einzelnen Fortschritte begleiten und fördern.







# SCHNUPPERCOACHING

---

Manche Dinge muss man erleben – beschnuppern – um sie zu begreifen. Probieren Sie deshalb FAW Coaching mit Pferden einfach aus.

Entscheiden Sie anschließend, wie es für Sie weitergeht. Mit den Pferden können Sie neue Führungsstrategien ausprobieren und nahezu spielerisch lernen, wie es für Sie besser geht. In der anschließenden Reflexion mit Ihrem Coach lässt sich das Gelernte auch auf andere Fragestellungen im Führungsalltag übertragen.

Ihre Themen für ein Schnuppercoaching könnten sein:

- Eine berufliche Standortbestimmung: Sie wollen Ihre derzeitige Situation beruflich oder privat verändern, drehen sich aber ständig im Kreis.
- Ein Thema aus Ihrem Alltag als Chef/Chefin, für das Sie schon länger eine Lösung suchen.

Ein Schnuppercoaching dauert ca. 2 Stunden. Es sind keinerlei Pferde-Vorkenntnisse nötig. Sie werden begleitet, damit Sie sicher mit dem Pferd arbeiten können. Sollten Sie mit dem Ergebnis des Coachings nicht zufrieden sein, erhalten Sie Ihr bereits investiertes Geld zurück. Sie können das erzielte Ergebnis sofort für sich umsetzen und ausprobieren.

Gerne vereinbaren wir einen Coachingtermin und führen vorab ein kostenloses Beratungsgespräch per Telefon.

“Ein Coaching ist immer mit dem Wunsch verbunden, eine persönliche Veränderung herbeizuführen. Es ist eine zeitlich begrenzte, professionelle Begleitung. In der Regel sind drei bis fünf Coachingtermine im Abstand von vier bis sechs Wochen nötig, um Ihren Veränderungswunsch nachhaltig in die Tat umzusetzen.”

# FRIEDERIKE ANSLINGER-WOLF

---

Mehr als 15 Jahre führte Friederike Anslinger-Wolf in einem Konzern multinationale Teams, seitdem arbeitet sie als ausgebildete Coach & Prozessbegleiterin mit einem fundierten Wissen im systemischen Coaching. Sie ist mit Pferden aufgewachsen und hat ihre 40-jährige Pferdeerfahrung nutzbringend für ihre eigene Entwicklung zur souveränen Führungskraft eingesetzt. Genau dieses Wissen und Können gibt sie heute in ihren Trainings und Coachings weiter.

*“Die stärkste Führung ist die an der langen Leine”*

In diesen sorgt Friederike Anslinger-Wolf dafür, dass sich erfahrene Führungskräfte und Nachwuchsführungskräfte mit erster Personalverantwortung zu ausgereifte(re)n Persönlichkeiten weiterentwickeln.

Sie ist Expertin für multikulturelle Fragestellungen. Ihre besondere Spezialität ist der gezielte Einsatz von Pferden im Trainings- und Coachingprozess. Darüber garantiert sie Einzelpersonen und Teams lebendiges Lernen und sofort umsetzbare Ergebnisse.

---







Fotos: © Barbara Melzer - www.melzer-fotostudio.de



Friederike Anslinger-Wolf, M.A.  
Lange Str. 97  
61440 Oberursel  
Tel: 0172 5835 434  
info@faw-coaching.de  
www.faw-coaching.de

