

ZERTIFIZIERUNGSARBEIT ZUM
RAIDHO - EQUI - COACH



„Pferdeflüstern“

*„DAS GEHEIMNIS DES GLÜCKS IST
FREIHEIT,
DAS GEHEIMNIS DER FREIHEIT ABER IST
DER MUT.“*

Thykydides

Am Anfang war ...

der zunehmende Schrei des Körpers und der Ruf der Seele. Ein Zwicken im Rücken hier, eine Verspannung da, ein „Ver-**krampf**-tsein“ im physischen und intellektuellen Sinne bis zum hand-**festen** Bandscheibenvorfall neben vielfachen zusätzlichen radiologischen Diagnosen, die mich im wahrsten Sinne des Lebens **alt** aussehen ließen. Zudem ein Gefühl der Kraft- und Energielosigkeit, Mangel an Lebensfreude und immer wieder auftauchende Fragen: „Wohin ist mein Enthusiasmus verloren gegangen?“ „War es das jetzt schon?“ „Wohin soll meine Reise im Leben noch gehen?“ „Woher kriege ich die Kraft, etwas Neues zu beginnen?“ „Habe ich schon den Mut für Veränderung verloren?“ und, und, und. Stetig drehte sich das Gedankenkarussell, verwandelte sich manchmal sogar in düstere galoppierende Fantasien der Ausweglosigkeit, bis ich in die Pferde- und Coachingwelt eintauchte ...

Der Beginn der Reise ...

Pause von der Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin geschenkt durch die Karenzzeit meiner ersten Tochter, setzte ich erste Schritte in fremdem Terrain und absolvierte die Ausbildung zur Mediatorin und durfte durch die exzellente Ausbilderin die Kraft und klaren Erkenntnisse aus dem Coaching erfahren. Das Thema Kommunikation ließ mich weiterhin nicht los, auch hier lenkten mich diverse Fortbildungswege, bis die Faszination des pferdegestützten Coachings mich in den Bann riss. Diese Tage der Ausbildungen veränderten nicht nur mich, sondern auch mein Leben, denn ein teilnehmendes Pferd fand die Seelenverbindung zu mir und ist seither mein Partner und allerbesten Coach.

Hürden wollen überwunden werden ...

Den Beginn unserer Partnerschaft stellte ich mir anders vor: 2 unsanfte Abwürfe ließen mein Vertrauen schwinden und die Angst übermächtig werden. Dann lahmt mein Pferd, kein Tierarzt konnte eine Ursache finden, ich zog eine Tierkommunikatorin zu Rate und sammelte erste Erfahrungen mit Bodenarbeit. Mein Pferd erholte sich physisch, ich hatte Zeit, wieder Zuversicht zu sammeln, auf seinem Rücken zu sitzen. Das gelang uns, bis ich mit meinem Bandscheibenvorfall außer Gefecht gesetzt war. Bedingt auch durch einen Stallwechsel trat meine horsemanship-Trainerin als Lichtbringer in mein Leben.

Back to the roots ...

Im Training mit ihr merkte ich sehr schnell, dass der Verstand mit all seinen Anhängseln wie Perfektion, Schnelligkeit, Ehrgeiz und Erwartungen Pause hat. Eine einschneidende Erfahrung, bin ich es doch aus der Medizin gewohnt, Algorithmen in meinem Geist ablaufen zu lassen.

Begleitend dazu lernte ich die Energiearbeit in verschiedenen Ausführungen durch neue Freundschaften kennen, tauchte ein in die Welt der Klänge mit Stimmgabeln, Gongs, schamanischen Pferdetrockeln und Klangschalen. Weg vom Verstand hin zu Loslassen und Spüren ohne jegliche Wertungen war eine völlig neue Erfahrung für mich. Auch in der Anwendung bei meinem Pferd war eine tiefe Entspannung sichtbar, teilweise sogar tranceähnliche Zustände.

Ob Klangschalen, Stimmgabeln, Chakrenarbeit, Holistic Pulsing – alles Verfahren, für die es kaum wissenschaftliche „Beweise“ gibt, probierte ich mit meinem Pferd aus – und seine Reaktionen darauf waren mir dann Beweis genug. Beim Pferd gibt es keine hindernden Gedanken, es verlangt keine Studien, Zahlen oder Fakten. Jedoch durfte ich die Reaktionen sehen, hören und spüren: dass sich seine Atmung vertiefte, dass die Muskulatur butterweich wurde, dass er entspannt den Kopf senkte, dass seine Augen einen Glanz bekamen, als schwebte er in eine andere Dimension. Dieses Bild des puren Loslassens war mir Beweis genug, dass auch ich mich auf diese „Experimente“ einließ.

Zugegeben, ich als Kopfmensch, brauchte schon ein wenig Zeit, um ins Loslassen zu kommen, aber Schritt für Schritt ließ ich das „Nichtstun“, das Sein, zu. Ich spürte auch von meinem Rücken her eine Verbesserung, eine Entspannung, die aber nicht von langer Dauer war. Es fehlte mir immer etwas. Erst füllte ich die Lücken mit noch mehr Rückengymnastik, noch mehr Training und noch mehr „Tun“. Wie oft riet mir meine Freundin: „Gehe in die Meditation.“ Da dachte ich noch, welche Zeitvergeudung das doch sei, wo ich doch so viel zu tun hatte. Heute weiß ich: „Welch ein Irrtum!“

Aber ein Geschenk behielt ich mir: immer offen für Neues zu sein. Dabei halfen mir meine Freunde, die Bücher. Immer wieder zog es mich literarisch zur Arbeit mit Pferden, aber nicht in der klassischen Reitkunde, sondern zur „anderen“ Arbeit und so fiel mir auch Literatur von Mark Rashid, Linda Kohanov, Ulrike Dietmann und Alexandra Rieger in die Hände.

Finale ...

Alexandras Bücher, ihre Homepage und ihre Arbeit mit den Pferden zogen mich immer mehr in den Bann, und ich wusste: da muss ich hin, an den Gardasee. Zufälligerweise traf ich im Rahmen eines Gongseminars eine Reiterin, die die Ausbildung bei Alexandra bereits absolviert hatte und das Gespräch mit ihr bekräftigte noch meine Absicht. Leider ließ für 2020 ein nanometergroßes Partikel in Form eines Virus den Plan platzen, aber zu meiner Freude und Begeisterung startete Alexandra die Ausbildung zum Raidho Equi Coach online.

Die Abstände zwischen den neu entstandenen Modulen und das Coaching mit Alexandra selbst waren optimal, um die alltagstauglichen Werkzeuge anwenden und ausprobieren zu können. Die tägliche Wurzelatmung ist mir dabei ein ganz großer Helfer gewesen – besonders sichtbar mit der Arbeit mit dem Pferd. In dem Moment, indem ich tief verwurzelt war, kaute das Pferd ab – nicht nur meines, sondern auch andere.

Ob Bildschirmtechnik, I-A-O, Transformation, Reisen mit der Trommel, ich fasste immer mehr Vertrauen in diese Verfahren und spürte vor allem die Veränderung durch deren Wirken in meinem Alltag. Ich war befreiter, optimistischer, mutiger und in mir verankert.

Am erstaunlichsten waren für mich immer die Coachingsitzungen mit Alexandra, in denen ich so im Fühlen und Spüren war, dass ich im Nachhinein eine Zusammenfassung in Worten nicht wiedergeben konnte. Da war ich dann für Alexandras schriftliche Aufzeichnungen und ihr Resümee sehr dankbar. Diese Erfahrung, dass der Verstand wirklich Pause hatte, und ich somit wirklich in die Tiefe tauchen konnte, meine Seelenebene erfahren durfte, war sehr wertvoll für mich. Da erst wusste ich: das ist der Weg, den ich weitergehen muss und möchte.

Erstmals war dann diese Disziplin, auf die Alexandra immer wieder hinweist, die Zentriertheit, die Stabilität, dass die Ordnung der vier Wesensglieder bestehen muss, nicht mehr belastend, sondern befreiend. Die Rituale werden dann zur selbstverständlichen täglichen Integration.

Mein Leben hat sich definitiv verändert: ich weiß nunmehr, wie ich selbst wie ein Generator Kraft und Energie erschaffen kann, meine Emotionen zu transformieren weiß, Kräfte wie einen Laser bündeln kann und mit Ordnung zwischen Körper, Seele und Geist jeden Tag mit schöpferischer Kraft und Fülle den Tag mit einer Leichtigkeit beschreiten kann.

Klarerweise wartet der Alltag immer wieder mit Herausforderungen. Mein Rücken ist dafür ein guter Indikator: wenn er mehr schmerzt, weiß ich, dass ich mir die Frage stellen muss: Lebe ich im HIER und JETZT? Wenn ich im Innen keine Antwort erhalte, schnappe ich mir meine Pferdetrommel und warte auf Bilder, fahre zu meinem Pferd, verbinde mich mit ihm und erhalte eine Antwort.

Es ist ein lebenslanger Prozess ...

Ziele?

- Euch, liebe LeserInnen, auch in eure Lebenskraft und Seelenwünsche führen zu dürfen
- Meine (Er)Kenntnisse noch mehr in meine medizinische Tätigkeit einfließen zu lassen
- Mit meinem Pferd am Rücken und am Boden (noch mehr) frei in einer energetischen Einheit sein
- Alexandra live am Gardasee zu erleben
- mit Neugierde immer mehr zu erwachen.... und noch vieles mehr

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Was bewirkt Coaching?

Es gibt immer wieder Situationen in unserem Leben, in denen wir gefühlt in einer Sackgasse stecken und nicht mehr weiterwissen. Jegliche Versuche der Flucht scheiterten, Ängste, Sorgen, Wut, Freudlosigkeit vermehren sich in uns oder steigen hoch bis zu Panikattacken, Atemlosigkeit, Herzrasen ohne möglicherweise medizinisches Korrelat.

Ein Coach verschafft dir Klarheit mit einem Blick von außen, ohne zu urteilen, zu werten und gibt dir die Möglichkeit, deine Fähigkeiten und Talente zu erkennen, damit **du selbst** die Lösungen für dich passend findest. Der Coach ist Lotse, aber kein Ratgeber, er ist Begleiter, aber kein Anführer. Er fordert, um dich zu fördern.

Der Raidho Equi Coach führt dich nicht nur über die Verstandesebene, sondern mit Integration von Seele und Geist zu deiner ureigensten Berufung, Fülle und Leichtigkeit in deinem Leben. So wie die Pferde stets in der Präsenz leben, wirst auch **du** zunehmend von der Kondition des Verstands hin zur Gegenwärtigkeit, zur Seins-Ebene kommen, um die Intuition zu erkennen und deinem Seelenruf folgen zu können. So majestätisch und kraftvoll sich uns die Pferde präsentieren, so wirst auch du wie ein/e König/in in deinem (Seelen)Reich über Denken/Wollen/Fühlen/Handeln regieren. Du kommst wie sie in die Freiheit.

Wie funktioniert das Coaching?

Über eine digitale/telefonische Kontaktaufnahme erfolgt eine kurze „Lagebesprechung“ über Dauer, Anzahl, Kosten der Einheiten und die Vereinbarung des Zeitpunkts des Onlinecoachings.

Im Vorfeld wird ein link für das Beitreten des Zoom Meetings versandt.

Nach dem Coaching-gespräch erfolgt unmittelbar eine handschriftliche Mitschrift mit Botschaften, Affirmationen, Bildern, etc. per e-mail.

Ein Arbeiten mit dem Pferd ist möglich und kann individuell vereinbart werden.

Wurzelatmung

Ein wichtiges und regelmäßiges Element in den Sitzungen und anschließend auch im Alltag ist die Wurzelatmung:

Im Stehen oder Sitzen atmest du tief ein und aus, die Fußsohlen sind fest und vollständig am Boden. Bei jeder Ausatmung stellst du dir vor, dass von deinen Fußsohlen Wurzeln in den Boden wachsen. Mit jeder Ausatmung kann und soll jegliche Anspannung, Sorge, Angst mit in die Wurzeln fließen, damit sie von Mutter Erde transformiert werden können. Mit jeder Einatmung holen wir uns aus der Tiefe Kraft, Licht, Energie, was auch immer du im Moment brauchst. Mit jeder Ausatmung vermehren sich die Wurzeln in die Breite und in die Tiefe, aller Ballast geht mit, vielleicht auch mit einem hörbaren Schnauben und je mehr Wurzeln gebildet sind, desto mehr Licht, Kraft und „Nährstoffe“, die dein Körper braucht, kannst du wieder einsaugen und in deinem ganzen Körper verteilen. Damit kommst du in ein Zentriert-Sein und bist im Hier und Jetzt und neutral, um deinen Körper und aufkommende Gefühle wahrnehmen zu können.

Chakrenarbeit

Wir arbeiten mit den 7 Hauptchakren, das sind Energiewirbel, die eine physische, psychologische und spirituelle Funktion haben. Sie sind vergleichbar mit Kraftzentren, die Lebensenergie bereitstellen und wichtige Organe steuern. Wenn der Energiekörper defekt ist, ist auch der physische Körper schadhaft. Ist der eine krank, erkrankt auch der andere.

Jedes Chakra steht für spezielle Qualitäten und hat eine eigene Schwingung, die wir (wieder) aktivieren wollen, damit die Energie ins Fließen kommt. Nähere Details folgen in den jeweiligen Kapiteln.

Warum die Integration von Pferden?

Pferde sind die idealen Lehrer in der nonverbalen Kommunikation, fordern Klarheit und Kongruenz in uns Menschen und spiegeln uns wertfrei auf Seelenebene, direkt und unvermittelt in unserem Verhalten und Tun und lassen unsere Masken, die wir vielleicht im Alltag tragen, fallen. Dabei zeigen sie nicht

mit erhobenem Zeigefinger, nein, sie verweigern ihre Mitarbeit, ignorieren uns oder flüchten. Ihren Respekt gewinnen wir mit unserer Klarheit, Ernsthaftigkeit, Stärke im Sinne von Zentriert sein, Flexibilität und Sanftmut. Sie pochen nicht auf unsere Verstandes-, sondern Seelenintelligenz. Ich bezeichne sie gerne als unsere 4-beinigen Authentizitätsmesser.

Sie stellen uns Menschen dabei immer 3 Fragen:

- Kannst du mich bewegen?
- Kannst du mir die Richtung vorgeben?
- Kannst du mir die Gangart vorgeben und sie auch halten?

Genau diese 3 Fragen werden uns auch im Coaching und in der Folge auch im Alltag begleiten – auf physischer und seelischer Ebene.

In jeder Pferdeherde gibt es eine Rangordnung – der Ranghöhere kann sich frei bewegen, die Rangniedrigen müssen weichen. Die Kommunikation erfolgt erst sanft, bei Bedarf wird der „Chef“ deutlicher, sprich klarer. In der Arbeit mit den Pferden müssen wir uns daher ihren Respekt präzise erarbeiten.

Pferde sind Meister im „Nichtstun“ – damit machen sie uns sichtbar, dass in diesem „Sein“ Platz ist für Sicherheit, Ruhe, Geborgenheit und Kraft sammeln. Auch wir Menschen brauchen die Pausen für die Regeneration, Erdung, das Loslassen und das Finden der Klarheit. In den Pausen können wir ins Fühlen kommen, ob das, was wir täglich machen, auch in unserem Denken, Fühlen, Wollen und Handeln übereinstimmt.

Zudem sind Pferde untereinander energetisch verbunden und brauchen soziale Kontakte. Es gibt auch innige Freundschaften, bei fehlender Harmonie hingegen schaffen sie sich mehr Raum – kurz, klar und deutlich.

Definition Raidho

Raidho ist die 5. Rune des altnordischen Runenalphabets und sein rekonstruierter urgermanische Name bedeutet „Ritt“ oder „reiten“ und das „Abenteuer der Seele“. Es ist ein Symbol des Rhythmus des Lebens und steht auch für Reise der Seele in Richtung Selbstveränderung, Selbstheilung und Einheit. Sie steht auch für die Fähigkeit, in die Tiefe zu gehen, und genau das gilt es im Leben zu initiieren, verstärken oder beizubehalten – je nach individuellem Status. Es ist ein lebenslanger Prozess und manchmal durchaus auch ein Abenteuer, das aber stets der Klarheit und Heilung dient.

1.CHAKRA = WURZEL CHAKRA

Lokalisation: Steißbein

Qualitäten: Disziplin, Präsenz, Erdung, Energie (Lebenskraft), Motivation

Geist der Akzeptanz

Diesem Chakra sollen wir besondere Aufmerksamkeit schenken, da es die Basis, das Fundament und die Wurzel für alle Energiezentren und somit auch für uns selbst ist. Erst bei einer starken Verwurzelung gelingt es uns, stabil, mitten im Leben, präsent zu sein, bevor wir nach oben wachsen können. Der Bambus ist für mich ein typisches Beispiel: wer einmal Bambus in seinem Garten pflanzte, weiß, wie sehr sich seine Wurzeln ausbreiten, sowohl in die Breite, als auch in die Tiefe – aber nur deshalb kann er die Höhe erreichen und der stärkste Sturm kann ihm nichts anhaben, da er nach oben biegsam ist und zudem großem Zug und Druck standhalten kann.

Was bedeutet das für unser Leben?

Bin ich in meinem Leben **stabil** und **zentriert** oder lasse ich mich von den Mitmenschen in irgendeine Richtung treiben? Setze ich meine persönlichen Grenzen und lasse nur Menschen, Nachrichten, Gedanken ... in mein individuelles persönliches Feld oder erlaube ich meinem Verstand, dass er mich mit galoppierenden Ängsten um die Nachtruhe bringt? Welche Ängste hemmen mich in meiner persönlichen Entwicklung?

Kann ich mir in der Außenlebenssphäre die **Grenzen setzen**, um mir **Raum zu schaffen** für Handlungsfähigkeit (das kann ich z. B. in der Arbeit mit dem Pferd mit meinen Sinnen erkennen), stellt sich natürlich auch die nächste Frage auf der seelischen Ebene: Werde ich **wahr- und ernstgenommen**? Dafür braucht es ein Zentriert-Sein, ein Hineinfühlen in sich selbst, einen inneren Beobachter. Diese innere Neutralität erreichen wir mit der bereits erwähnten Wurzelatmung.

In aller Ruhe und Stille kann ich mir dann die Antworten zu einer wesentlichen Frage finden: **Was stärkt mich? Was schwächt mich?** Die Gedanken an die Schwächen lassen dann eine Emotion hochkommen, mit der wir arbeiten und sie transformieren können. Dies wird noch ausführlich im nächsten Kapitel besprochen werden. Jetzt gilt es noch, die aufkommenden Gefühle und Herausforderungen zu **akzeptieren**.

Da Pferde Vorbilder für emotionale Bewusstheit sind, spiegeln sie uns unmittelbar, ob wir die **Energie** und **Motivation** aufbringen können, sie zu **bewegen**. Befinden wir uns jetzt etwa in einem niedrigen Energielevel, ist dann alles verloren? Nein, keineswegs! Wir können unser Wurzelchakra füttern und immer wieder Energie produzieren, unter der Voraussetzung, dass wir immer wieder **diszipliniert** folgende „Werkzeuge“, ich nenne sie ja „tägliche Medizin“ betreiben:

- **Wurzelatmung** – im Stress kann keine Zentrierung stattfinden
- **Gedankenkontrolle und Selektion** – es muss uns bewusst sein/werden, dass negative Gedanken auf uns wie Giftpfeile wirken. Gedanken sind die Wurzeln unserer Energie.
- **Körperdisziplin und Ernährung:** nur in einem gesunden Körper ruht ein gesunder Geist – das wusste schon der römische Dichter Juvenal.
- **Dankbarkeit:** erst über die Dankbarkeit kommen wir in das Vertrauen ins Leben und somit in die Fülle. Täglich reflektieren, wofür ich dankbar bin – das muss nichts Großes sein! – in gedanklicher oder noch besser in schriftlicher Form. Was ist mir heute gelungen?
- **Emotionen von Blei zu Gold transformieren** (wird im nächsten Kapitel behandelt)
- **Gebet** als Erinnerung, von welcher schöpferischer Kraft /Urquelle wir abstammen.

Wie erkennen wir nun Disharmonien in diesem Chakra?

Menschen, deren Wurzelchakra zu wenig Energie hat, hinterlassen bei ihren Mitmenschen keinen bleibenden Eindruck. Sie fühlen sich hin- und hergeschoben wie ein Blatt im Wind, fühlen sich als Opfer der Umstände, leiden häufig unter (Existenz)Ängsten, können nicht oder schwer loslassen, sind möglicherweise misstrauisch, wütend, aggressiv, sind tw. workoholics, fühlen sich durch das mangelnde Vermögen, Grenzen zu setzen bedrängt und sind somit handlungsunfähig, weil sie nicht genug Freiraum haben.

Es ist, wie es ist. Durch das Zentriertsein, die Stabilität, das wertfreie innere Beobachten kommen wir in die Akzeptanz und daraus in die persönliche Weiterentwicklung, in das Agieren, in das Steuern unseres eigenen Lebens.

Welch ein Geschenk für die menschliche Spezies!

2.CHAKRA = SAKRAL CHAKRA

Lokalisation: Schambeinbereich

Qualitäten: Sitz der unbegrenzten Kreativität, Zentrum ursprünglicher Emotion, (Lebens)Lust, Sexualität, Lebensfreude, Aktivität

Geist der Geduld

Im Laufe unseres Lebens sammeln wir (häufig unbewusst) eine riesige Anzahl an Gewohnheiten, Erfahrungen, gesellschaftlichen Regeln und Mustern an, die uns zu einer rigiden Persönlichkeit formen. Stelle dir ein Netz vor, das immer dichter und größer wird, dich einnimmt wie ein Parasit, ums Überleben kämpft und sich letztlich zu einem **Schmerzkörper** formt, den wir auf körperlicher oder seelischer Ebene spürbar wahrnehmen. Wir tragen eine Maske der Fröhlichkeit, Anpassung oder Kontrolle, um Gefühle zu überdecken, die wir für „gesellschaftlich inakzeptabel“ halten: Angst, Wut, Traurigkeit, Feindseligkeit, Unsicherheit, Stolz, Trauer...

Menschen opfern ihre Träume und Talente, allein aus dem Bedürfnis nach Anerkennung und Sicherheit. Wir werden inkongruent, d.h. wir verschütten unsere wahren Wünsche immer mehr, unser Ego vulgo Verstand übernehmen die Führung. Unser Denken-Wollen-Fühlen-Handeln ist nicht auf einer Linie. Innere Kritiker und der erhobene Zeigefinger wechseln sich im Kopf in ihrem Tun ab.

Wo bleibt die Seele? Sie folgt ihrem Ruf und lässt nicht locker im Schrei nach **Authentizität** – sie sendet uns immer wieder Hilferufe in Form von **Emotionen**, die wir dann irgendwann nicht mehr ignorieren können. Sie lässt nicht locker, uns zu fragen: „**Kennst du deine Lebensaufgabe?**“

Das Pferd fragt uns: „**Kannst du mir die Richtung weisen?**“

Jetzt stehst du vielleicht gedanklich vor einer leeren, weißen Tafel mit der Frage, wohin es gehen soll. Doch es gibt ein paar Hilfsmittel, die dich auf diesem Weg begleiten können: in einer Phase der Erdung (Wurzelatmung!) kannst du in dich hineinfühlen, was denn so deine innigsten **Wünsche** oder **Bedürfnisse** sind. Welche **Tätigkeiten** führst du mit **Begeisterung** aus? Was bringt dir **Freude**? Welche **Vorbilder** hast du? Am sinnvollsten ist es, diese Erkenntnisse zu notieren, denn sie weisen dir den Weg. Doch **gib acht!** Dein Verstand gibt nicht so schnell auf und versucht mit seinem ewigen Geplapper, deinen Weg zu be- oder verhindern. **Geduld** wird von dir abverlangt, deinen **eigenen Weg** zu gehen.

Doch wie erkennen wir, ob wir auf „unserem Weg“ unterwegs sind? Spätestens jetzt kommt der Coach ins Spiel mit der Frage:

„Wie fühlt sich die Situation, das Gespräch, die Nachricht, dieser Gedanke... an?“ Wir kommen dann in die Emotion, wenn Dinge in unserem Leben nicht wie gewollt funktionieren.

Mit Fragetechniken führt dich der Coach in die Emotion hinein, damit du sie erkennen kannst. Erst durch das Gewahr-werden (hier ist der Wortstamm wahr enthalten!) ist eine Veränderung und **Transformation** möglich. Hierbei geschieht etwas wie bei einem **alchemistischen Prozess**: Blei verwandelt sich zu Gold – Negatives verwandelt sich in pures Bewusstsein

(Alchemie = mit dem dichten Dunkel im Inneren arbeiten und es durchdringen)

WERTFREIES BEOBACHTEN – ERKENNEN – TRANSFORMIEREN - (ER)LÖSEN sind die Schlüsselszenen für Veränderung und den weiteren Weg in die Freiheit, Leichtigkeit und Freude.

Ziel ist, Meister unserer Gefühle zu werden; Angst, Frustration, Wut, Traurigkeit, Scham, Schuld und Schmerz sind durchaus sinnvoll, wenn du weißt, wie du **mit** ihnen arbeitest. Um den Sturm zu beruhigen, musst du deine Aufmerksamkeit auf die grundlegende **Botschaft** der Emotion richten. Dazu ist es wichtig, diese Emotion mit Hilfe des Coachs auch kurzfristig auszuhalten. (wir erinnern uns an die Akzeptanz, die wir uns schon erarbeitet haben!) Kein Grund zur Panik – wir nehmen die Position des wertfreien Beobachters ein. Dies schafft uns Distanz und du erkennst, was die Emotion mit dir macht. Verdrängt sie dich aus deinem Zentrum, wirst du verschoben? Sehr wichtig ist zu verinnerlichen: du hast eine Emotion, aber du bist nicht die Emotion! Die eigene Entscheidung und Eigenverantwortung steht dir immer offen.

Auch hier gilt es **täglich** zu hinterfragen: „Wie **fühlt** sich die Situation an? Wie **fühle** ich mich?“

Was wie Dunkelheit, Hoffnungslosigkeit und undurchdringbares Geheimnis wirkt, enthält in Wirklichkeit den Keim der Transformation.

Emotionen sind nicht da, um uns zu quälen, sondern um uns zu beschützen und zu informieren, um aufzuwachen! Sie bleiben und verstärken sich nur, wenn wir ihre Weisheit beharrlich ignorieren, da Emotionen eine physische Komponente und daher im Körper spürbar sind.

Wut etwa, fordert uns auf zu Selbstrespekt und auf die eigenen Grenzen zu achten (Wer betritt unaufgefordert meinen Raum? Wer akzeptiert meine Grenzen, meinen Freiraum nicht?) Unbehandelte Wut kann sich ausbreiten bis zur Aggression und Autoaggression.

Traurigkeit etwa, fragt uns, was wir loslassen und was erneuert werden soll im Hinblick auf unseren Lebensplan.

Schmerz deutet auf einen Verlust und/oder eine Verletzung hin – etwas musste ich gehen lassen.

Diese Erkenntnisse integrieren wir wieder in den Alltag: immer, wenn eine Emotion hochkommt, ist die Botschaft: gib acht! Verwurzele und stabilisiere dich, um dann, wenn notwendig, das Gefühl zu transformieren.

Durch die alchemistischen Wandlungsprozesse werden wir auf der Seelenebene viel sensibler und die Seele kann wachsen wie ein Muskel, der regelmäßig trainiert wird.

Gedanken sind das Rohmaterial für Muster, Gefühle und Emotionen.

Erinnern wir uns an ein Werkzeug neben der Wurzelatmung aus dem ersten Kapitel für unsere Energiegewinnung: Gedankenkontrolle!

Um die Zügel des Lebens selbst in der Hand zu haben, sind wir nun ein großes Stück weiter:

Im **Außen** kannst du schon Grenzen setzen, die du mit deinen Sinnen kontrollieren kannst, im **Inneren** schaffst du dir den Freiraum durch Erkennen deiner Emotionen, um zu steuern, welche Gedanken und Gefühle du in deinen Seeleninnenraum lässt, um dann durch deine Wahrnehmung **deine** Realität zu bestimmen und in dein authentisches Sein zu kommen.

Deine Freundinnen, die Geduld und die Akzeptanz, dürfen dich dabei liebevoll begleiten bis zur Zielgeraden, das ganze Leben lang. Die Richtung kennst du ja mittlerweile, das Pferd wird dich das trotzdem immer wieder fragen.

Du kannst lernen, zu handeln und Freude zu haben, trotz deines inneren Kritikers!

3.CHAKRA = SOLARPLEXUS CHAKRA

Lokalisation: zwischen Nabel und Brustbein

Qualitäten: Sitz der Persönlichkeit, Kraftzentrum (unsere „Sonne“), Willenszentrum, Durchsetzungsvermögen, Erkennen von Zusammenhängen, Lebensfreude, Verbindung zu sich selbst und zu Mitmenschen, Instinkt

Geist der Ernsthaftigkeit

Rufen wir uns in Erinnerung, dass wir in unserem Geerdetsein, in unserer Verwurzelung, stabil sind, um im Außen nicht bewegt zu werden. Mit unserem Werkzeug der Transformation lösen wir uns belastende Emotionen auf und können sie in für uns stärkende Energien verwandeln, um unseren Wünschen folgen zu können. Jetzt, in diesem Chakra geht es darum, unsere **Ziele** genau zu definieren, das **Feuer der Begeisterung** zu entzünden und vor allem, es aufrechtzuerhalten.

„**Wer will ich sein?**“ „**Wie will ich sein?**“ im Hinblick auf unsere zentralen Themen, wie **Beziehung, Beruf, Finanzen, Freizeit/Hobby und Körperlichkeit/Gesundheit**, und wichtig: nicht aus der Verstandesebene heraus, sondern aus der Seelenebene analysieren. Unsere Ziele definieren wir anhand der Wünsche, die wir im 2. Chakra definiert haben. Je klarer du deine Wünsche definieren kannst, desto eher kommst du in den Wachstumsprozess.

Ohne Wille erfolgt keine Handlung.

Den Verstand dürfen wir nutzen, unsere Ziele umzusetzen, die Urkraft kommt aus der Seele. Dazu dürfen wir als Werkzeug die **Bildschirmtechnik** verwenden, die folgendermaßen funktioniert:

In einem Moment der Stille reisen wir gedanklich zu unserem Lieblingsort, wo wir uns in jeglicher Hinsicht wohlfühlen. Wir stellen uns vor, vor einer großen Leinwand zu sitzen, und wir betrachten den Film, in dem unsere Wünsche/Ziele bereits erfüllt sind und versuchen diese Situationen in allen Sinnen zu erfassen.

Erst durch die **tägliche visuelle Wiederholung**, vielleicht unterstützt durch post-its, Notizen, Bilder etc. schaffen wir einen **inneren Fokus**, den es mit **Disziplin** aufrecht zu erhalten gilt, sodass unser Feuer der Begeisterung nicht erlischt, denn unser Assoziationsgeflecht (Schmerzkörper), gefüllt mit unseren Mustern, Gedanken, mitgegebenen Wertvorstellungen seit unserer Geburt bleibt nicht untätig und versucht, uns von unseren Plänen der Veränderung abzubringen. Aber kein Problem: wir sind uns der Welt der Polaritäten bewusst und

transformieren die Emotionen mit niedriger Energie (Angst, Unsicherheit ...) in eine höhere, sodass wir immer mehr in die Freude, Leichtigkeit und Freiheit kommen. Wir nutzen die negativen Aspekte als Brennstoff für das Aufrechterhalten unseres Feuers, um in unsere **Macht** und **Kraft** zu gelangen.

Unsere Freundin, die Geduld, darf uns wieder begleiten, wenn wir in uns das Samenkorn zum Keimen bringen. Auch wenn im Außen ein kleines Pflänzchen sichtbar ist, braucht es noch unsere ganze Aufmerksamkeit zum Erstarren und Wachsen in Form von **Wille, Disziplin, Wiederholung, Fokus** auf unsere Gedanken und Emotionen und **Ernsthaftigkeit**.

Den **Willen** können wir **stärken** mit:

- Gelassenheit (loslassen)
- Aufmerksamkeit
- Begeisterung

Aber auch schwächen mit:

- Zorn, Ungeduld
- nicht annehmen, was nicht veränderbar ist
- Unzufriedenheit, Eigensinn
- Langeweile, Interessenlosigkeit

Nimm dich ernst und ehre dich selbst!

Wir akzeptieren, dass wir der Neuprogrammierung ihren Raum geben dürfen, damit aus dem zarten Pflänzchen ein großer Bambus wird, damit auch wir durch die Veränderung ins persönliche Wachstum kommen, um unsere ureigene Wesenheit erstrahlen lassen zu dürfen. Wir brauchen die Ausdauer und die Fähigkeit, unserer Vision treu zu bleiben trotz auftretender Hindernisse. Der Weg von der Inspiration zur Manifestation ist selten flach und linear.

Mit welchen **Feuerkräften** können wir uns stärken?

- **Glaubenskraft** (ich nehme mich ernst, ich glaube an meine Fähigkeiten und an meine Berufung, erwerbbar durch lebenslanges Lernen, Fortbilden und Lesen)
- **Konzentrationskraft** (über die Erdung löse ich mich mental, emotional und körperlich)
- **Imaginationskraft** (Meditieren, Bildschirmtechnik)

- **Vitalität** (Körperübungen wie z.B. Power Position)

Power Position:

Wir gehen in die uns bekannte Wurzelatmung, damit lösen wir uns aus emotionalen und mentalen Spannungen, richten unsere Wirbelsäule auf, öffnen unseren Brustkorb und der Kopf ruht ausbalanciert auf der Achse der Wirbelsäule.

Diese Position dürfen wir wieder in den Alltag integrieren, um sie dann in „erdrückenden“ Alltagssituationen sofort abrufen zu können.

Mit der Kraft unserer inneren Sonne können wir die Lichtstrahlen bündeln mit dem Fokus auf unsere Gedanken, den Willen, unsere Emotionen und unsere Handlungen.

Mit dieser Macht der Projektion können wir bei den Pferden auch die Gangart und deren Aufrechterhaltung bestimmen, wir erstellen selbst die eigene Schwingung auf das Ziel. Die Pferde reagieren auf diese Schwingung prompt.

4.CHAKRA = HERZ CHAKRA

Lokalisation: Mitte des Brustbeins

Qualitäten: bedingungslose Liebe, Mitgefühl, heilende Energie

Geist der Ordnung

Wir erinnern uns immer wieder: ich trainiere täglich die innere Wahrnehmung des Körpers durch die Wurzelatmung – in dieser Stabilität erkenne ich als innerer Beobachter meine konditionierten Anteile (Emotionen), die ich transformieren kann. Durch die Energiegewinnung der Transformation komme ich in die Macht und Kraft, meine Ziele zu fokussieren und jetzt, im Herzchakra, komme ich ins Denken, allerdings auf der authentischen, der Herzebene. Denken ist die Wurzel aller Dinge! Das Denken soll uns dienen (Herz) und nicht beherrschen (Verstand). Das Gefühl im Herzen sagt mir, ob etwas der Wahrheit entspricht. Hier schließt sich dann der Kreis, bzw. verwandelt sich in eine positive Spirale, denn auf dieser Ebene entsteht ein **Gedanke**, eine Idee, die ich über mein inneres **Wollen** und **Fühlen** in die **Handlung** umsetzen kann. (Bildlich: vom Wurzelchakra, über Sakralchakra, Solarplexuschakra ins Herzchakra und wieder retour.) Durch diese maximale Authentizität erlange ich den Fluss meines Lebens. Regelmäßig überprüfe ich nun, ob ich die **4 Wesensglieder** unter meiner Herrschaft habe, bzw. ich diese **innere Ordnung** aufrechterhalten kann: ***Ist das, was ich denke, auch das, was ich will und fühle, bevor ich in die Handlung gehe?***

ICH BIN ICH – gelingt nur unter Aufrechterhaltung dieser inneren Ordnung, damit sind wir in der **Kohärenz**. Erst in dieser Kohärenz können wir aufbauende und gesunde Beziehungen herstellen – auf Herzesebene.

Die **Kongruenz**, d.h. dass Denken – Wollen – Fühlen – Handeln auf einer Linie sind, liegt in unserer Eigenverantwortung und diese Balance muss von uns immer wieder überprüft und ggf. ausgeglichen werden. Dies gelingt mit einer Körperübung, indem wir uns den jeweiligen Himmelsrichtungen zuwenden und in uns hineinspüren, wie kräftig jedes dieser Wesensglieder ist.

Osten: Denken Süden: Wollen Westen: Fühlen Norden: Handeln

Im Alltag engen uns immer wieder problematische Beziehungen ein oder wiederkehrende Themen und Dramen mit anderen Menschen belasten uns – hier können wir **aktiv** werden. Wo im Außen Unordnung herrscht, darf ich im

Innern die Ordnung herstellen, damit sich diese dann im Außen widerspiegelt. Es entsteht dadurch eine „neue“ Ordnung. **Vergebung** ist hierbei der Lösungsansatz. Dazu unterscheiden wir:

Kleine Vergebung: ein bewusstes Nicht-Reagieren auf die (negative) Emotion des Gegenübers – wir bleiben maximal gelöst durch die Wurzelatmung und Transformation. Das ist unser Anteil der **Aktion**, denn eine unbewusste Reaktion käme aus unseren konditionierten Anteilen, ausgelöst durch unsere Emotion. Mit dieser bewussten Aktion verhindern wir energetische Verstrickungen und damit eine verbindende Resonanz mit dem Gegenüber, die uns die Freiheit und Leichtigkeit nehmen. Durch dieses Nicht Reagieren kommen wir in die Heilung.

Große Vergebung: Dies sind Bindungen, die uns in unserer Energie schwächen und häufig unbewusst ablaufen bzw. in der Vergangenheit stattfanden. Diese lassen sich häufig nur im Coaching auflösen.

Durch den Akt der Vergebungen kann ich mein Herz immer länger öffnen und mich verletzbar fühlen, ohne dadurch zum Opfer zu werden.

Herz atmung:

Mit dieser Atemtechnik aktivieren wir bewusst unsere Herzqualität.

Wir nehmen die Energie der Erde wieder über unsere gedanklichen Wurzeln auf und nehmen zusätzlich himmlische Energie über unser Kronenchakra auf, lassen diese Energien in unserem Herzen zusammenfließen. Diese neue Energie strömt dann über unsere Arme in unsere Handflächen in die Außenlebenssphäre, und damit geben wir Mutter Erde wieder unsere Herzensenergie zurück. Durch diese segensvolle Energie entsteht ein geheiligter Ort, ein Kraftort.

Leben als Kampf oder Wachsen und Gedeihen? Wir allein sind es, die den Schlüssel dazu in der Hand haben.

ERDUNG – LÖSUNG – AUFRICHTUNG – VERBINDUNG

Das Pferd vertraut und respektiert uns nur in dieser Kongruenz.

5.CHAKRA = HALS CHAKRA

Lokalisation: am Hals im Kehlkopfbereich

Qualitäten: Sprache, (ureigene) Wahrheit, Zentrum der Ausdrucksfähigkeit, Kommunikation und Integration, Übernahme von Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse, Zentrum für höhere Kreativität, dient als Brücke in die höhere Welt

Geist der Macht und Kraft

„Entspricht der eigene Lebensstil den eigenen Wünschen und Bedürfnissen?“

Erinnern wir uns: die eigenen Wünsche und Bedürfnisse begegneten uns schon im Solarplexus-chakra, im Hinblick auf unsere Ziele, die wir erreichen wollen. Nun sind wir schon einen Schritt weiter, denn wir achten mittlerweile auf unsere innere Ordnung unserer 4 Wesensglieder (Denken- Wollen- Fühlen- Handeln) und aus dieser Authentizität heraus konzentrieren wir uns auf unsere Wünsche, auf Tätigkeiten, die **Begeisterung** in uns auslösen, die uns in den „flow“ bringen, einen Zustand, in dem wir Raum und Zeit vergessen, in dem wir in unsere Mission kommen, sprich wir begeben uns in eine höhere Schwingung. Dadurch legen wir den Grundstein für unseren Geist, ihm mehr Raum zu schaffen.

Wie kommen wir der Antwort näher? Fühlen wir in uns hinein, wie ein idealer Tagesablauf für uns aussehen kann, was wir in unserer Kindheit mit Begeisterung, Freude und Unbeschwertheit gemacht haben und behelfen wir uns der Sprache der Seele, in Form von:

- inneren Bildern
- Empfindungen, Assoziationen
- Träumen
- Intuitionen, Impulsen
- Emotionen, Bedürfnissen

Dieses innere **Zuhören** entspricht einem **Erfühlen**, daher ist es wichtig, immer wieder und regelmäßig sich die Frage zu stellen: **„Wie fühlt es sich an?“**, um zu erkennen, ob die Stimmen aus der *konditionierten* oder der *authentischen Ebene* kommen, denn der Verstand hat nicht die Aufgabe, uns zu lenken, sondern er dient uns der Erfüllung unserer innersten Wünsche!

Erfüllung eigener Wünsche ist oft verknüpft mit aufkommenden Schuldgefühlen – diese wissen wir bereits zu transformieren und wir kreieren daraus wieder Kraft für unser Wachsen und Gedeihen.

Noch eine Hilfestellung, die Stimmen zu differenzieren, bzw. darzulegen, welche Stimmen es gibt:

1. konditionierte Stimme: (Ego), Verstand, logische Ebene, diese Stimme ist vergleichend, beurteilend, kritisierend, verurteilend, gibt das Gefühl, „nicht gut genug“ zu sein

2. authentische Stimme: fühlt sich leicht, harmonisch, stimmig an

3. verbale Stimme: Wortwahl, Lautstärke, Schwingung – selbst steuerbar

Die **verbale (logische)** Kommunikation hat nur einen geringen Anteil an der Gesamtkommunikation von etwa 7%, die **nonverbale (analoge)** hingegen einen Anteil von etwa 93% und „spricht“ über:

- Körper
- Gedanken (=Wurzel der Handlungen!)
- Emotionen (die sich in Folge auch im Körper manifestieren)
- Inneren Speicherungen (Schmerzkörper, Assoziationsgeflecht)
- Erwartungen (üben Druck aus)

Diese Energieschwingungen zeigen sich nach außen, entsprechen dem inneren Zustand (**wie im Innen, so im Außen**) und genau hier kommen wieder unsere Pferde ins Spiel, denn sie sind unsere exzellenten Aufdecker und geben uns die Chance, in unsere Stabilität und Zentrierung und in weiterer Folge in die eigene **Freiheit** zu kommen. Indem wir das Ego als Ballast abwerfen können, kommen wir in die **Leichtigkeit**. Wir haben **Freude** an unserem Dasein.

Die **Rollen**, in denen wir im täglichen Leben gefangen sind, werden transparent:

Opferrolle: „Armes Ich“, Hilflosigkeit, Ausgeliefert Sein, Scham, Schwäche

Retterrolle: Schuldgefühl, retten wollen, fühlt sich unter Druck, versucht in jeder Situation, helfen zu können; Angst des Scheiterns

Verfolger/Einschüchterer: beschuldigt, kritisiert, unterdrückt, unbeweglich, streng, autoritär, zentrales Thema: Wut

Unnahbarer: verschließt, isoliert und distanziert sich, fühlt sich „besser“, baut eine „schützende“ Mauer um sich

Haben wir unsere Rollen erkannt und aufgedeckt, dürfen wir weiterwachsen und haben auch die Möglichkeit, uns den Himmelsrichtungen zuzuwenden und auszugleichen:

Unnahbarer – Osten – Luft – Denken

Verfolger – Süden – Feuer – Wollen

Opfer – Westen – Wasser – Fühlen

Retter – Norden – Erde – Handeln

Ich bin stark, energiegeladen und liebevoll. Was ich mit der Magie der Worte sage, soll für andere von Nutzen sein!

6. CHAKRA = AJNA CHAKRA

Lokalisation: zwischen den Augenbrauen

Qualitäten: Intuition, heilendes Sehen, Ideen fruchtbar werden lassen

Geist der Weisheit

Haben wir im Halschakra auf authentischer Ebene in uns hineingefühlt, was unsere innersten Wünsche sind und auch erkannt und kommuniziert, gehen wir den nächsten Schritt, nämlich aus unserer Intuition zu handeln. Daraus beziehen wir das **Licht**, das uns in die **Klarheit** und infolge in die **Weisheit** führt. Wir geben unserem **Geist** immer mehr Raum und lassen uns von ihm führen.

Den Ursprung unserer **Intuition** finden wir wieder in unseren Visionen, Träumen und immer wiederkehrenden Gedanken, Ideen und Eingebungen.

Durch unser neutrales, inneres Zuhören ohne Einflüsterungen aus der konditionieren Seite in uns, kommen wir in unsere Mission, ohne andere zu manipulieren oder missionieren zu wollen. Der andere ist frei!

Wir kommen in den Zustand des Ganz-Seins und der bedingungslosen Freude und erkennen, dass diese Freude in uns entsteht und keiner äußeren Einflüsse bedarf.

Die Rückverbindung muss jedoch durch den Menschen aktiv errungen werden – tun wir das nicht, bleiben wir auf der Ebene der Tiere und handeln instinktiv, aber nicht intuitiv.

Lebe deine Mission ohne zu missionieren!

7. CHAKRA = KRONENCHAKRA

Lokalisation: Scheitelzentrum

Qualitäten: bedingungslose Liebe, Verbindung mit der Göttlichkeit und dem Universum, Integration von Körper, Seele und Geist

Geist der Liebe

Das Kronenchakra ist das Zentrum der **Selbsterkenntnis**. Wir brauchen die **Stille**, um in die Gegenwärtigkeit zu kommen. Diese finden wir in der **Meditation** und/oder im **Gebet**. Die Stille ist die Eintrittspforte zum **Frieden**. Dann können wir uns verbunden mit dem Leben fühlen und aus bedingungsloser Liebe tätig sein – in unserer Fülle, in unserem Frieden und in unserer Freude können wir der Allgemeinheit dienen. Das **Dienen** ist nicht als unterwürfige Geste zu verstehen, sondern aus der Kommunikation unserer Berufung heraus verrichten wir aus der Weisheit und Liebe eine segensvolle Arbeit für den Nutzen der Allgemeinheit. Diese Arbeit verrichten wir mit Exzellenz - so gut wir können – in unserem Wachstum lebenslang.

Seien wir uns bewusst: erst aus der Zentriertheit und Stabilität können wir mit unserer Macht und Kraft in die Erkenntnis kommen.

- Lebe ich im HIER und JETZT?
- Sind meine Gedanken mit meinen Gefühlen in Balance?
- Akzeptiere ich mich so, wie ich bin?

Lasst uns erwachen!

DANKSAGUNG AN ...

Andrea, die mich mit ihrer außerordentlichen Empathie in die klärende Welt des Coachings einführte.

Olivia, die mich mit der Begabung, mit Tieren zu kommunizieren, auch an vielen feinfühligem Impulsen teilhaben lässt.

Margareta, die mich in Kontakt mit der Energiearbeit brachte und eine wunderbare Begleiterin und Gesprächspartnerin auf meinem Weg ist.

Ulli, der mir das Tor zu den Klangwelten öffnete.

Barbara und Gabriele, die mich mit Holistic Pulsing das ultimative Loslassen spüren ließen.

Simon, der im Corona Lockdown meine schamanische Pferdetrommel „Pegasus“ mit meinem Spirit und nach meinen Vorstellungen baute.

Anja, die mich nie vergessen lässt, dass die Arbeit mit Pferden auf der Basis von Liebe und Partnerschaft beruht.

Robert, der mich mit seinem klaren Führungsstil motiviert, meine Ressourcen in meinem Ursprungsberuf zu (re)aktivieren.

Ellen, die mich altersbedingt täglich in der kleinen Vergebung schult.

Larissa, die mir täglich zeigt, dass man auch tanzend durchs Leben gehen kann.

Dieter, beschenkt durch eine Extraportion Urvertrauen, mich in meinem Tun gewähren lässt.

Alexandra, die mir mit dem Raidho healing coaching die Richtung für mein tägliches Tun und Sein zeigte, um eine Lebensqualität mit Fülle und Leichtigkeit erfahren zu dürfen.

Mein allergrößter Dank gilt jedoch meinem Pferd **Alcacar**, meinem geduldigsten und wertfreien Lehrer, der mich täglich schult, in meiner Wahrnehmung noch feiner zu werden.

