

Wann ist Equi-Conversation Coaching hilfreich

Es gibt immer Situationen, die wir nicht deuten können, obwohl wir der Meinung sind, dass es uns geht.

Unsere Psyche ist ein Meister des Verdrängens und wir kommen viele Jahre unbeschwert durchs Leben, doch aus dem Nichts passiert ein Ereignis und wirft uns völlig aus der Bahn wirft und wir wissen dann oft gar nicht, warum.

Es fängt an, dass ein Kampf gegen unsere Gefühle stattfindet und wir jeden Tag an unsere Grenzen kommen. Man bekommt aus dem Nichts Herzrasen und eine Angst steigt plötzlich in uns hoch, wir fühlen uns ohnmächtig und die Arbeit mit unserem Pferd wird immer beschwerlicher und komplizierter.

Wir replizieren es dann auf den Stress bei der Arbeit usw., was auch als simple Erklärung erst einmal damit abgetan ist.

Das ist aber leider nicht der Fall, es wird nicht besser und eine Ohnmacht und Verzweiflung stellt sich immer mehr ein. Hier hat das Unterbewusstsein ein Trauma/Thema gespeichert, was es zu lösen gilt!

Was kann dieses Trauma der Ohnmacht ausgelöst haben?

Das können sein:

- ein ungeklärtes Thema aus der Vergangenheit
- ein Unfall (Sturz vom eigenen Pferd)
- eine brenzliche Situation (Auto, Hund, Kinder usw.)
- ein unbeteiligtes Erlebnis (z.B.: Unfall eines anderen Reiters...)

Bei dieser Art des Coachings schauen wir erst einmal, seit wann diese Gefühle bestehen und was sie evtl. ausgelöst haben könnte.

Seien Sie sich bitte bewusst, dass Sie, wenn sie etwas verändern möchten für dieses Coaching offen sind, denn hier geht es um starke Emotionen/Themen, die einer Klärung bedürfen, denn nur so kann ihnen das Equi-Conversation Coaching helfen und unterstützen, wenn sie bereit sind an diesen Themen intensiv zu arbeiten.

Sind sie dafür nicht bereit und offen und gehören zu denen die ihre Probleme gerne abgeben, damit andere sie lösen und nicht an sich selbst arbeiten möchten, dann rate ich von einem Equi-Conversation Coaching ab, denn hier ist die Mitarbeit des Klienten sehr wichtig, um dauerhaft Erfolg erzielen zu können.