

Doris Cornils

*Stärken
stärken mit
Pferdestärken*

Positive Psychologie meets
pferdegestütztes Coaching



Buchdaten

Stärken stärken mit Pferdestärken. Positive Psychologie meets pferdegestütztes Coaching

156 Seiten (4 farbige Abbildungen, 1 Tabelle)

ISBN 978-3384133038

Tredition

24,90 €

Rezensionen bei Amazon



Milkaherz

★★★★★ **Positive Psychologie meets pferdegestütztes Coaching**

Rezension aus Deutschland vom 4. April 2024

Ein Friese veränderte das Leben von Doris Cornils. Ihr Friese Gerrit ist ihr pferdischer Stärken- Lehrer, ist bildhübsch, anmutig und hat eine besondere Ausstrahlung.

Doris hat den Wunsch und die Hoffnung, die Menschen, die bislang noch keine Berührung mit Pferden hatten oder die einen pferdegestützten Coaching skeptisch gegenüberstehen, diese schöne Möglichkeit der Persönlichkeits- und Wachstumsentwicklung näher zu bringen.

Ich bin froh, dass dieses wundervolle Buch „Stärken stärken mit Pferdestärken“ zu mir gefunden hat. Von der Buchmesse durfte ich es mit nach Hause nehmen. Und das obwohl ich Pferde, außer das ich die faszinierend finde, nichts mit ihnen zu tun habe.

Ich selber habe weder ein Pferd noch kann ich reiten. Aber ich finde Pferde faszinierend. Ich war mir nicht sicher ob es überhaupt ein Buch für mich ist. Klare Antwort ja. Es steckt so viel Wissenswertes für mich darin. Einiges davon kommt mir auch für meine Beziehung mit meinem Hund zu gute.

Es ist ein faszinierendes Buch, das auf ganz besondere Weise die positive Psychologie mit der einzigartigen Energie der Pferde verbindet. Die Autorin nimmt uns mit in ihre Welt der Pferde und zeigt auf berührende Weise, wie das Zusammensein mit ihnen unseren Charakter stärken kann.

Durch spannende Geschichten und wissenschaftlich belegte Erkenntnisse wird deutlich, dass Pferde wahre Allround-Stärken-Trainer sind.

Zwei neue Konzepte in einem Buch: Stärken stärken mit Pferdestärken & Embodiment-Pferdestärken-Coaching. Diese können eine positive Veränderungen im Menschen bewirken.

Sehr informativ, berührend und auch inspirierend geschrieben.

Das Pferde eine heilsame Wirkung haben ist ja bekannt. Sie werden oft auch für eine begleitende Therapie bei Kindern eingesetzt.



Mi Pu

★★★★★ **Ein starkes Buch.**

Rezension aus Deutschland vom 27. März 2024

Anlässlich der Leipziger Buchmesse habe ich das Buch von Doris und Gerrit gekauft. Es erzählt in angenehm verständlicher und fesselnder Weise die Geschichte von Doris Cornils und den Pferden insbesondere ihrem Herzenspferd Gerrit. Es wird deutlich, wieviel Erfolg, Vertrauen und großartige Veränderungen in der Beziehung zwischen Mensch und Pferd durch positive Verstärkung erreicht werden kann. Die Verbindung von wissenschaftlichen Erkenntnissen mit der Praxis im Zusammensein mit Pferden ist auch für einen wissenschaftlichen Laien gut nachvollziehbar und nützlich. Ich kann dieses Buch wirklich jedem - auch Menschen, die bisher nichts mit Pferden zu tun haben - sehr empfehlen. Ich selbst reite seit meinem dritten Lebensjahr und habe über 25 Jahre eigene Pferde. Mir gefällt dieses Buch deshalb so, weil es den Blick für eine positive, wertschätzende Mensch-Pferd-Beziehung und die besonderen Fähigkeiten von Pferden öffnet.

Nützlich

Melden



Amazon Kunde

★★★★★ **Must have!**

Rezension aus Deutschland vom 29. März 2024

Gerade als Coach bin ich immer wieder auf der Suche nach Möglichkeiten meine Coachees in ihrem Berufs- und Lebensalltag zu stärken. Dieses Buch gibt nicht nur einen praktischen Einblick in die Arbeit mit Pferden und Menschen, sondern die Autorin beschreibt in ihrem Buch auch ausführlich darüber, welchen Einfluss die Positive Psychologie auf den Coachingprozess hat. Die Positive Psychologie mit Pferden und pferdegestütztem Coaching zu verbinden ist neu und innovativ und hat mich gereizt, mehr darüber zu erfahren. Ich kann dieses Buch sehr empfehlen und bin davon überzeugt, dass Frau Doris Cornils nicht nur eine gute Autorin, sondern gleichfalls ein guter Coach ist!

Nützlich

Melden

Rezension bei Thalia

Positive Psychologie mit Pferden - tolles Buch

Bewertung am 27.03.2024

Bewertungsnummer: 2164149

Bewertet: Buch (Taschenbuch)

5 Sterne-Bewertung

Ich habe seit über 40 Jahren eigene Pferde und unterrichte in diesem Bereich. Ich habe das Buch gelesen und bin fasziniert, wie einfühlsam die Verbindung von Wissenschaft und dem praktischen Umgang mit Pferden und Menschen beschrieben wird. Ich gehöre wie die Autorin zur Pro-Pferd-Community. Ihr neuer, innovativer Ansatz, die Positive Psychologie mit den natürlichen Fähigkeiten der Pferde zu verbinden, überzeugt mich. Besonders interessant finde ich den Ansatz, dass es möglich ist, die eigenen Stärken durch den Umgang mit Pferden zu verbessern. Die persönliche Geschichte der Autorin sowie die anschaulichen Fallbeispiele machen dieses Buch auch für Laien verständlich und nachvollziehbar. Mich hat das Buch von Anfang bis Ende überzeugt. Deshalb kann ich es jedem nur empfehlen.

Rezension bei Instagram



claudia_schulte22 #bookreview

Guten Morgen ihr Lieben,

ein tolles Buch hat den Weg zu mir gefunden und davon möchte euch gern etwas erzählen.

Ein Friese veränderte das Leben von Doris Cornils. Ihr Friese Gerrit ist ihr pferdischer Stärken- Lehrer, ist bildhübsch, anmutig und hat eine besondere Ausstrahlung. Doris hat den Wunsch und die Hoffnung, die Menschen, die bislang noch keine Berührung mit Pferden hatten oder die einen pferdegestützten Coaching skeptisch gegenüberstehen, diese schöne Möglichkeit der Persönlichkeits- und Wachstumsentwicklung näher zu bringen.

Weil ich dieses wundervolle Buch „Stärken stärken mit Pferdestärken“ von der Buchmesse mit nach Hause nehmen durfte. Und das obwohl ich Pferde, außer das ich die faszinierend finde, nichts mit ihnen zu tun habe.

Ich selber habe weder ein Pferd noch kann ich reiten. Aber ich finde Pferde faszinierend. Ich war mir nicht sicher ob es überhaupt ein Buch für mich ist. Klare Antwort ja. Es steckt so viel Wissenswertes für mich darin. Einiges davon kommt mir auch für meine Beziehung mit meinem Hund zu gute.

Es ist ein faszinierendes Buch, das auf ganz besondere Weise die positive Psychologie mit der einzigartigen Energie der Pferde verbindet. Die Autorin nimmt uns mit in ihre Welt der Pferde und zeigt auf berührende Weise, wie das Zusammensein mit ihnen unseren Charakter stärken kann.

Durch spannende Geschichten und wissenschaftlich belegte Erkenntnisse wird deutlich, dass Pferde wahre Allround-Stärken-Trainer sind.

Zwei neue Konzepte in einem Buch: Stärken stärken mit Pferdestärken & Embodiment-Pferdestärken-Coaching. Diese können eine positive Veränderungen im Menschen bewirken. Sehr informativ, berührend und auch inspirierend geschrieben.

Das Pferde eine heilsame Wirkung haben ist ja bekannt. Sie werden oft auch für eine begleitende Therapie bei Kindern eingesetzt.

Habt einen schönen Tag. Eure Claudia

Podcast „Weit-Blick mit Doris und Romy“

Podcastfolge Positive Psychologie mit Pferden



Die Positive Psychologie ist die Wissenschaft vom gelingenden Leben. Mit ihr wird erforscht, wie wir unser Leben, mit allen Facetten, wie Job, Beziehungen, Familie etc. glücklich und sinnerfüllt gestalten können. Wie kam ich auf die Idee die Positive Psychologie mit Pferden zu verbinden? Was ist anders im Coaching mit Pferden als ohne sie? Diese und weitere Fragen stehen bei dieser Podcastfolge im Mittelpunkt. Eine Hörerin sagt: **Faszinierend, was mit Pferden möglich ist. Danke für den Einblick!**

Eine andere Hörerin sagt: *Liebe Doris, was für ein spannendes Thema! Pferde haben eine unfassbare Energie. Danke, dass du die wunderbare Geschichte mit der Frau geteilt hast – absolut berührend!*

Auf Spotify und YouTube.

Über die Autorin

Doris Cornils, aufgewachsen auf der Nordseebadinsel Borkum, ist hauptberuflich Life-, Business- und pferdegestützte Coach, Trainerin, Beraterin und Speakerin sowie zertifiziert in der Positiven Psychologie. Nach ihrem Studium an der Hochschule für Wirtschaft und Politik entwickelte sie in einem Forschungsteam der Universität Hamburg ein Coaching-Programm mit. Seit ihrer frühen Kindheit hat sie eine besondere Beziehung zu Hunden und Pferden. Sie gibt Tierschutztieren ein Zuhause und engagiert sich ehrenamtlich. Sie ist Initiatorin und erste Vorsitzende vom Verein Pferdepower e. V. Er bietet auf der Grundlage der Positiven Psychologie pferdegestütztes Coaching und Training für Kinder und Jugendliche an. Weil die Liebe zum Lernen zu einer Charakterstärke der Autorin zählt, studiert sie neben Job, Tieren und Ehrenamt Pferdepsychologie und bildet sich in der Positiven Psychologie weiter. Ihr Lebensmotto lautet: Am Anfang steht der Mut, am Ende das Glück.

Kontakt & Social Media

Webseite und Newsletter: www.doriscornils.de

E-Mail: info@doriscornils.de

Instagram: [doriscornils](https://www.instagram.com/doriscornils)

LinkedIn: [Doris Cornils](https://www.linkedin.com/in/doriscornils)



Buchveröffentlichung, 21. März 2024 auf der Leipziger Buchmesse

Fotoquelle: Doris Cornils

Danksagung & Widmung

Mein persönlicher Dank geht an Dr. Daniela Blickhan und an Gerrit. Ohne Danielas umfassendes Wissen, ihre ansteckende Begeisterung für die Positive Psychologie und ihre Bereitschaft, mich bei meiner Abschlussarbeit zu begleiten, wäre weder die Abschlussarbeit noch das Buch entstanden. Darüber hinaus danke ich ihr vom ganzen Herzen, dass sie bereit war, statt 20 über 100 Seiten meiner Abschlussarbeit zu lesen, sowie dafür, dass sie das wundervolle Vorwort zu diesem Buch geschrieben hat. Mein weiterer Dank geht an meinen Friesen Gerrit. Ohne ihn hätte ich in den letzten Jahren nicht so viel über mich und meine Charakterstärken gelernt. Durch Gerrit bin ich in meiner Persönlichkeit gewachsen und aufgeblüht. Er ist ein besonderer Wegbegleiter und Freund an meiner Seite geworden. Gerrit lehrt mich täglich, was wesentlich im Leben ist und was es bedeutet, gegenwärtig und authentisch zu sein. Deshalb widme ich dieses Buch Gerrit, dem geduldigsten und humorvollsten Lehrer, den ich kenne.

Doris Cornils

Stärken stärken mit Pferdestärken

**Positive Psychologie meets
pferdegestütztes Coaching**



© 2024 Doris Cornils
Website: www.doriscornils.de

Coverdesign & Buchsatz: Emilia Cornils
Buch-Begleitung: Cornelia Lindner
Fotografie: Alexander Barwich

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland

ISBN 978-3-384-13303-8

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Im

Vorwort

Stärken stärken mit Pferdestärken: Schon dieser Titel macht neugierig und weckt Freude darauf, was kommt! Und genau so habe ich es persönlich erlebt, liebe Doris, als du dein Konzept des pferdegestützten Coachings 2021 als Abschlussarbeit in unserer Ausbildung zur „Zertifizierten Anwenderin der Positiven Psychologie“ vorgestellt hast – und das will durchaus etwas heißen, denn ich selbst bin keine Reiterin und habe wenig Erfahrung mit Pferden. Mit Coaching habe ich dagegen viel Erfahrung und deshalb war ich sehr neugierig auf dein Konzept. Was soll ich sagen – du hast mich begeistert! Dein Konzept ist neu, innovativ und ganzheitlich. Es bietet eine schlüssige und nachvollziehbare Erweiterung fürs Coaching, und ich wünsche dir von ganzem Herzen, dass du mit deinem Ansatz viele Menschen erreichst.

Was ich besonders an dir schätze – und in deinem Buch auf jeder Seite wiederfinde – ist dein feinfühler und respektvoller Umgang mit Sprache. Besonders berührt hat mich, wie du deine persönliche Reise mit und zu den Pferden erzählst. Wie du dich mit Piroshka vertraut gemacht hast, das erinnert mich an den kleinen Prinzen und dessen zauberhafte Begegnung mit dem Fuchs.

Du wählst deine Worte bewusst, und aus ihnen wird deutlich, wie sehr du in der grundlegend entwicklungsorientierten, zuversichtlichen Haltung der Humanistischen Psychologie zuhause bist. Hier ist auch die Positive Psychologie zu verorten, und es begeistert mich, wie das positive Menschenbild der Positiven Psychologie in allem, was du schreibst, durchschimmert. Die Charakterstärken beispielsweise zeigen einen wunderbaren Weg, um die Individualität jedes Menschen wertschätzend zu betrachten. Allein das Bewusstsein, dass alle 24 Stärken in uns allen prinzipiell vorhanden sind, macht schon Mut. Wenn wir unsere „schlafenden Stärken“ aufwecken, können wir unsere persönliche Weiterentwicklung unterstützen, und Pferde begleiten uns auf dieser Reise als einfühlsame, unterstützende Begleiter.

Wie du Menschen mit dem von dir entwickelten Ansatz in schwierigen, belastenden, energiearmen Situationen unterstützt, das ist großartig, liebe Doris. Gleichmaßen, was du im Coaching tust, wie du es beschreibst und wie du die Hintergründe und theoretischen Grundlagen, die dich leiten, integrierst: professionell, fundiert und einfühlsam, menschlich. Eine wunderbare Mischung!

Du gibst deinem Ansatz einen klaren Rahmen, stellst ihn auf bewährten Grundlagen der Neuroplastizität für positive und nachhaltige Lernprozesse und bietest innovative, wirkungsvolle Interventionen und praktische Anwendungsansätze an. Das Ergebnis ist ein fundiertes Konzept, das es verdient hat, in die Welt gebracht zu werden.

Ich wünsche diesem Buch, dem *Embodiment-Pferdestärken-Coaching* und vor allem dir, liebe Doris, ganz viel positive Resonanz!

Daniela Blickhan

Januar 2024

Einleitende Gedanken & Übersicht

Das Pferd ist dein Spiegel.

Es schmeichelt dir nie.

Es spiegelt dein Temperament.

Es spiegelt auch deine Schwankungen.

Ärgere dich nie über ein Pferd.

Du könntest dich ebenso wohl über deinen Spiegel ärgern.

Rudolph G. Binding

Mit Pferden zusammen zu sein bedeutet, bereit zu sein, sich selbst ehrlich zu begegnen. Pferde haben die Gabe, Menschen in ihrem Verhalten zu spiegeln und sie dadurch mit sich selbst auf eine angenehme, sanfte Weise in Kontakt zu bringen. Diese Fähigkeit ist für das pferdegestützte Coaching von großem Gewinn, da Pferde das Verhalten von Menschen vorurteilsfrei, ohne Bewertung, auf ehrliche und authentische Art und Weise spiegeln. Ihnen ist es egal, welches Alter, Geschlecht, welche Hautfarbe oder soziale Herkunft Menschen haben. Kurz gesagt: Ob mit hohem oder geringem Einkommen und unabhängig davon, welche Kleidung ein Mensch trägt oder welche Hautfarbe er hat, Pferde interessiert das, was uns als Menschen so wichtig erscheint, schlichtweg nicht. Sie lesen auf sehr feine und untrügliche Weise die Ausstrahlung, Emotionen und Körpersprache von Menschen.

Ich selbst durfte bereits in jungen Jahren die Erfahrung machen, mit Pferden zusammen zu sein und sie im Laufe meines Lebens immer besser kennenzulernen. Seit fast zehn Jahren habe ich ein eigenes Pferd. Gerrit ist ein Friese. Durch ihn und unser Zusammensein habe ich unglaublich viel gelernt. Er zählt zu den besten Lehrmeistern in meinem Leben. Durch ihn habe ich erfahren, wie ich als Mensch mit meinem Körper mit Pferden kommunizieren kann. Er hat mir gezeigt, dass Pferde die besten Charakterstärken-Lehrer sind, die wir uns als Menschen nur wünschen

können. Gerrit war und ist mein Vorbild, wenn es darum geht, präsent und gegenwärtig zu sein. Wäre Gerrit nicht in mein Leben gekommen, hätte ich nicht die Ausbildung zur pferdegestützten Coach gemacht. Und ich hätte nie erfahren, welche nachhaltige Wirkung und positive Kraft von dem Coaching mit Pferden ausgeht. Schlussendlich würde es auch dieses Buch nicht geben.

Im Rahmen meiner Ausbildung zur zertifizierten Anwenderin der Positiven Psychologie am Inntal Institut kam mir die Idee, die Erfahrungen mit Gerrit mit dem Ansatz der Charakterstärken aus der Positiven Psychologie zu verbinden. Umso länger ich der Idee nachging und sie auf ihre Wirksamkeit überprüfte, umso mehr zeigte sich, dass in dieser Verbindung ein Schatz liegt. Denn die Stärkung von Charakterstärken und das pferdegestützte Coaching haben in der Verbindung miteinander ein großes Potenzial, Menschen bei ihrer Persönlichkeitsentwicklung voranzubringen.

Sowohl die Ausbildung zur pferdegestützten Coach als auch die Ausbildung in der Positiven Psychologie waren lang gehegte Herzenswünsche von mir, die ich mir in den Jahren 2020 und 2021 erfüllte. Die Positive Psychologie „geht von der Annahme aus, dass Menschen ein erfülltes Leben führen und ihrem Leben Sinn geben möchten; dass sie daran interessiert sind, ihre guten Seiten zu entwickeln und auf diese Weise sich selbst, aber auch die Gesellschaft als Ganzes voranzubringen. Die Positive Psychologie möchte dazu beitragen, dass Menschen ihre Stärken erkennen und einsetzen, positive Gefühle erleben und dies für ein selbstverantwortliches Leben nutzen. Interventionen der Positiven Psychologie haben zum Ziel, das Wohlbefinden zu fördern und die persönlichen Ressourcen zu erweitern. Sie helfen beim Einsatz eigener Stärken und tragen insgesamt zu beruflichem Erfolg und privatem Glück bei.“ⁱ

In der Ausbildung zur Anwenderin der Positiven Psychologie und der Weiterbildung zu den Themen „Positives Business und Leadership“ am Inntal Institut wurde mir eine unglaubliche Fülle an fundiertem Wissen und bereichernden Ansätzen für die Anwendung in der Praxis vermittelt. Bestandteil der Ausbildung war selbstverständlich auch das Thema

„Stärken stärken“. Bereits während der Tätigkeit als pferdegestützte Coach hat mich das Thema Stärken fasziniert. Wie ein fehlendes Puzzlestück ergänzen das fundierte wissenschaftliche Know-how und die Interventionen der Positiven Psychologie meine praktischen Erfahrungen im pferdegestützten Coaching.

Ich begann darüber nachzudenken, ob es gewinnbringend sein könnte, das pferdegestützte Coaching mit dem Stärken-Ansatz der Positiven Psychologie zu verbinden. In meinen Überlegungen reflektierte ich meine eigenen Erfahrungen mit Pferden und wie wirkungsvoll der pferdegestützte Coachingansatz für die Stärkung von Charakterstärken ist.

Ich freue mich, meine Faszination für Pferde, das pferdegestützte Coaching und die Positive Psychologie in eine neuartige Verbindung miteinander zu bringen. *Stärken stärken mit Pferdestärken* ist eine Entdeckungsreise mit den Pferden zu unseren Charakterstärken. Mit der Bewusstmachung und dem Einsatz unserer Stärken ist eine Steigerung des persönlichen Wohlbefindens verbunden. Hiervon handelt der erste Teil meines Buches.

Doch mit diesem ersten Schritt, die Positive Psychologie mit dem pferdegestützten Coaching auf systematische Weise zu verbinden, war meine Entdeckungsreise noch nicht zu Ende. Ich verspürte immer stärker den Wunsch, eine Antwort zu finden auf eine Frage, die mich seit vielen Jahren beschäftigt. Sie lautet(e): Warum wirkt das Coaching mit Pferden derartig tief und nachhaltig?

Bis zu dem Zeitpunkt, als ich die Antwort auf meine Frage fand – es war ein sehr aufregender Moment – konnte ich die Wirkungsweise lediglich mit folgenden Worten beschreiben: „Das Coaching mit Pferden schreibt sich in den Körper ein.“

Dass dem so ist, davon handelt der zweite Teil meines Buches. In ihm stelle ich ein neues Coachingkonzept mit Pferden vor, das ich entwickelt und dem ich den Namen *Embodiment-Pferdestärken-Coaching*®, kurz *Embodi-PS-Coaching*® gegeben habe. Es ist beim Deutschen Patent- und Markenamt als Marke eingetragen.ⁱⁱ Wie der Name vermuten lässt, basiert der Coachingansatz auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Embodiment-

Forschung. Diese habe ich mit neurowissenschaftlichen und psychologischen Studien zusammengeführt und daraus diesen neuen Ansatz entwickelt.

Auch im *Embodiment-Pferdestärken-Coaching* spielen die Positive Psychologie und der im ersten Teil meines Buches entwickelte Ansatz *Stärken stärken mit Pferdestärken* eine wichtige Rolle. Jedoch beinhaltet das *Embodiment-Pferdestärken-Coaching* nicht nur das Thema Charakterstärken, sondern weitere zentrale Themengebiete und Interventionen der Positiven Psychologie. Folglich wird im zweiten Teil dieses Buches das *Stärken stärken mit Pferdestärken* zu einem Aspekt vom *Embodiment-Pferdestärken-Coaching*.

Der Aufbau des Buches gestaltet sich wie folgt: Im ersten Teil verbinde ich zum einen die Wissenschaftlichkeit und Alltagsnähe der Positiven Psychologie mit Erfahrungsberichten und wissenschaftlichen Studien über die Wirksamkeit des pferdegestützten Coachings. Diese beiden Ansätze ergänze ich mit meinen persönlichen Erfahrungen und Forschungsergebnissen über Pferde und ihr Verhalten.

Zunächst führe ich Sie, liebe Leserinnen und Leser, in die Positive Psychologie mit dem Schwerpunkt Charakterstärken und gehe kurz auf die Entstehungshintergründe ein. Außerdem stelle ich die vierundzwanzig Charakterstärken vor. Anschließend widme ich mich einem Modell, das der Bewusstmachung und Integration von Stärken in den Alltag dient, und verdeutliche anhand von Studienergebnissen, warum es Sinn macht, Stärken zu stärken.

Darauf aufbauend nehme ich Sie mit auf eine Reise in meine Welt mit den Pferden. Ich erzähle von meinen ersten Begegnungen mit ihnen in meiner Kindheit und davon, warum es nach dem Tod meines Pflegepferdes Piroshka dreißig Jahre dauerte, bis ich wieder zurück in die Pferdewelt fand. Diese Rückkehr führte zu einer bedeutsamen Wende in meinem Leben, die über das Pony Fritzi zu Gerrit führte. Gerrit und ich haben uns vor zehn Jahren auf eine gemeinsame Lebensreise begeben, haben Herausforderungen und Prüfungen bestanden, Lösungen gefunden und sind zu engen Wegbegleitern geworden. Mit Gerrit hatte ich meine ersten

nachhaltigen Embodimentenerfahrungen. Mit ihm bin ich in meiner Persönlichkeit und in meinen Charakterstärken gewachsen. Warum ich von Gerrit in den höchsten Tönen schwärme und behaupte, jedes Pferd ist ein hervorragender Stärkentrainer, davon werden Sie mehr in diesem sehr persönlichen Abschnitt erfahren.

In dem darauffolgenden Kapitel „Von und mit Pferden lernen“ stehen wissenschaftliche Erkenntnisse und Erfahrungen über die positive Wirkung von Pferden im Mittelpunkt. Anhand von Studien über Spiegelneuronen, Gefühle und Stärken baue ich zwischen der Positiven Psychologie und dem pferdegestützten Coaching eine Brücke. Ich stelle das Potenzial heraus, das aus der Zusammenführung beider Ansätze entsteht. Anschließend lege ich den Fokus auf erste vorliegende Studien über die Wirkung von Pferden im Coaching. In den Mittelpunkt stelle ich eine Untersuchung über die Fähigkeit von Pferden, menschliches Verhalten zu spiegeln, und wie sie sich auf vielfältige Weise positiv auf Menschen auswirkt. Abgerundet wird dieser Teil mit meinen persönlichen Erfahrungen und Fallbeispielen aus meiner Coachingpraxis mit Pferden.

Im zweiten Teil des Buches nehme ich Sie mit auf eine Exkursion, die mit Fragen beginnt und mit dem neuen *Embodiment-Pferdestärken-Coaching* endet. Es ist eine interessante Reise, auf der ich Ihnen Einblick in meinen persönlichen Entwicklungsprozess hin zu diesem Coachingansatz gebe. Ich erzähle Ihnen von der Neuroplastizität des Gehirns, meinen persönlichen Selbsterkundungen mit Übungen aus der Positiven Psychologie sowie davon, welche psychologischen Ansätze und menschlichen Vorbilder mein Coachingverständnis geprägt haben.

Da mir wissenschaftliche Erklärungsansätze am Herzen liegen, freue ich mich ausgesprochen, dass ich Ihnen mit neurowissenschaftlichen und psychologischen Studien sowie den Grundlagen der Embodimentforschung, in Verbindung mit Wissen über das Lebewesen Pferd, erklären kann, warum das Coaching und das Zusammensein mit Pferden:

1. einen positiven Einfluss auf uns hat,
2. uns Lern- und Wachstumsprozesse ermöglicht und

3. zu tiefen und nachhaltigen Veränderungsprozessen in uns führt.

Auf der Grundlage dieser und weiterer Forschungsansätze beschreibe ich die Wirkung vom Coaching mit Pferden. Damit es nicht wissenschaftlich trocken wird, habe ich einen lockeren Schreibstil gewählt und alles mit Beispielen aus der Welt der Pferde und Menschen veranschaulicht.

Dass wir Menschen ganzheitliche Lebewesen sind, die durch das Zusammensein mit Bäumen, Pflanzen und Tieren auf körperlicher, geistiger und psychischer Ebene aufblühen, erklärt die Biophilie. Sie erfahren in diesem Abschnitt, warum Bäume Ihr Immunsystem stärken, Tiere Ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden fördern und warum Mensch-Tier-Beziehungen heilsam sind.

Die Biophilie habe ich als Grundlage für das Embodiment von Menschen und Pferden gewählt. Hier geht es um uns als ganzheitliche Lebewesen und die Fragen: Nimmt der Körper Einfluss auf die Psyche oder umgekehrt? Wo in uns sind unsere Lebenserfahrungen gespeichert? Wie nimmt der Körper Einfluss auf unser emotionales Befinden? Auf diese Fragen werden Sie in diesem Abschnitt Antworten erhalten und vielleicht Neues über sich als Lebewesen erfahren. Durch den Embodimentansatz kann ich aufzeigen, wie und auf welchen Ebenen sich in uns persönliche Lern- und Wachstumsprozesse tiefenwirksam vollziehen.

Pferde bringen Eigenschaften und Fähigkeiten mit, die sie dafür prädestinieren, uns bei diesen Prozessen zu begleiten. Ihnen werde ich mich im Kapitel „Embodiment-Coaching mit Pferden“ noch einmal ganz ausführlich widmen.

Wenn wir mit Pferden zusammen sein oder zusammenarbeiten wollen, dann ist es wesentlich, dass wir sie verstehen. Damit dieses leichter gelingt, habe ich mich dafür entschieden, vier zentrale Sinneswahrnehmungen aus der Perspektive von Pferden zu beschreiben: das Sehen, das Hören, das Riechen und das Hautempfinden. Die Perspektive der Pferde einzunehmen, baut eine Brücke zwischen ihnen und uns. Die brauchen wir, wenn wir mit ihnen zusammenkommen.

Mir ist aktuell keine schönere und nachhaltigere Möglichkeit bekannt, als mit Pferden unsere Ganzheitlichkeit wiederzuentdecken und in unserer

Persönlichkeit auf leichte und angenehme Weise zu wachsen. Aufgrund ihrer feinen Sinneswahrnehmungen und natürlichen Verhaltensweisen erhalten wir durch das Zusammensein mit Pferden die Chance, uns als Körper-Emotions-Psyche-Geist-Einheit wahrzunehmen. Wir können auf jeder dieser Ebenen von ihnen etwas lernen.

Was Pferde zu Embodimentexperten macht, beschreibe ich deshalb anhand von drei Aspekten. Sie stellen die Grundlage für das *Embodiment-Pferdestärken-Coaching* dar. Ohne an dieser Stelle zu viel zu verraten, nur so viel: Es wird um Körpersprache, Präsenz, Raumverhalten, Achtsamkeit und anderes mehr gehen.

Dieses Buch und meine Entwicklungsreise enden mit Essentials aus dem dem *Embodiment-Pferdestärken-Coaching*. An dieser Stelle werde ich die Positive Psychologie erneut aufgreifen und beschreiben, welche Themenfelder, Zielgruppen, Formate, Angebote, Grundlagen usw. dieses Konzept beinhaltet.

Mit dem *Embodiment-Pferdestärken-Coaching* habe ich einen neurowissenschaftlich fundierten Coachingansatz mit Pferden in neuartiger Verbindung mit der Positiven Psychologie entwickelt. Wer den Wunsch verspürt, sich im *Stärken stärken mit Pferdestärken* und/oder im *Embodiment-Pferdestärken-Coaching* weiterzubilden und mit diesem innovativen Ansatz zukünftig zu arbeiten, findet auf meiner Webseite www.doriscornils.de weiterführende Informationen. Mit meinen Weiterbildungsangeboten richte ich mich an pferdegestützte Coaches, Trainer und Trainerinnen sowie an Therapeutinnen und Therapeuten, die mit Pferden und Menschen arbeiten. Außerdem wende ich mich mit meinen Angeboten an alle, die privat mit Pferden zu tun haben und die sich für die Positive Psychologie interessieren. Sie können mich darüber hinaus für Coachings, Vorträge, Workshops und andere Veranstaltungen buchen. Schreiben Sie mir bei Interesse gerne eine E-Mail an info@doriscornils.de.

Mit diesem Buch habe ich mir verschiedene Herzenswünsche erfüllt. Es ist mein Herzenswunsch, Menschen für die Positive Psychologie in Verbindung mit Pferden und Coaching zu begeistern. Zudem ist es mir ein

wichtiges Anliegen, uns und Pferde als ganzheitliche Lebewesen, die miteinander wachsen können, zu verstehen. Last but not least, habe ich es geschrieben, um meinen intuitiven Satz „Das Coaching mit Pferden schreibt sich in unseren Körper ein“ neurowissenschaftlich fundiert zu untermauern und den Blick dafür zu öffnen, dass wir mit Pferden in unserer Persönlichkeit wachsen, lernen und aufblühen können.

Es wäre großartig, wenn ich jene Menschen, die noch nicht mit diesen sanften Wesen oder der Positiven Psychologie in Berührung gekommen sind, mit diesem Buch dazu ermutigen kann, beides kennenzulernen. Allen, die bereits mit Pferden vertraut sind, und jenen, die vielleicht wie ich privat, ehrenamtlich oder beruflich mit ihnen häufig Zeit verbringen, hoffe ich, mit diesem neuen Coachingansatz Impulse und neue Gedanken mitgeben zu können. Es wäre wundervoll, wenn auch erfahrene Pferdemenschen von meinen Gedanken und Überlegungen profitieren.

Mein Buch richtet sich deshalb an alle, die im pferdegestützten Coaching oder therapeutisch mit Pferden tätig sind und sich einen neuen, innovativen Ansatz für ihre Arbeit wünschen bzw. diese um einen neuen Ansatz erweitern wollen. Mit meinen Gedanken, Überlegungen und dem Konzept wende ich mich auch an all jene, die bereits mit der Positiven Psychologie arbeiten und sich neues Wissen aneignen wollen. Gleichsam spreche ich mit diesem Buch Pferdemenschen an, die an ihrer persönlichen Weiterentwicklung mit ihrem Pferd interessiert sind. Final möchte ich auf das Potenzial aufmerksam machen, das in der Verbindung zwischen Menschen und Pferden liegt, sowie dazu inspirieren, Pferde mit anderen Augen zu sehen.

Mit dem Kauf dieses Buches unterstützen Sie einen guten Zweck. Aus dem Verkauf von jedem Exemplar spende ich einen Beitrag an unseren Verein „Pferdepower e. V.“, den ich im Jahr 2023 mitgegründet habe und dessen erste Vorsitzende ich bin. Wir ermöglichen Kindern und Jugendlichen pferdegestütztes Coaching und Training mit Interventionen der Positiven Psychologie. Mit unserer ehrenamtlichen Arbeit fördern wir sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und tragen zur positiven Mensch-Pferd-Beziehung bei. Wer mehr über unseren Verein erfahren sowie Kinder und

Jugendliche unterstützen möchte, findet auf unserer Webseite www.verein-pferdepower.de weitere Informationen.

i Blickhan 2018b: o. A.

ii Die Marke *Embodi-PS-Coaching*[®] ist die Abkürzung von *Embodiment-Pferdestärken-Coaching*[®]. Sie ist markenrechtlich geschützt. Die Begriffe sowie die Konzepte *Embodiment-Pferdestärken-Coaching*[®] und *Stärken stärken mit Pferdestärken*[®] wurden von mir entwickelt und stehen unter dem Urheberschutz. Im Rahmen der von mir angebotenen Weiterbildungen kann durch die erfolgreiche Teilnahme ein Abschluss erworben werden, der zur Verwendung der Marke und den Konzepttiteln berechtigt. Werden die Konzeptinhalte oder die Bezeichnungen eigenmächtig verwendet oder gegen das Urheberrecht verstoßen, werden diese Verstöße rechtlich geahndet.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitende Gedanken & Übersicht	9
Willkommen in der Positiven Psychologie, in der wir Stärken stärken, statt Schwächen schwächen	17
Charakter- und Signaturstärken.....	18
Von der Bewusstwerdung über das Erkunden zur Anwendung von Charakter- und Signaturstärken.....	25
Erste Phase: Bewusstwerdung	25
Zweite Phase: Erkunden.....	26
Dritte Phase: Anwenden	27
Warum es Sinn macht, Stärken zu stärken.....	28
Willkommen in meiner Welt mit den Pferden	30
Faszination Pferde	32
Ein Kinofilm bewegt	35
Shetty Fritzi: „Wenn wir durch diese Tür gehen, passiert etwas Besonderes.“	36
Ein Friese verändert mein Leben: Gerrit, mein pferdischer Stärken-Lehrer.....	37
Darf ich vorstellen: Gerrit van de Mokkenburg.....	39
Durch dick und dünn gehen.....	40
Im Moment sein.....	44
Vertrauen gewinnen	45
Horse(wo)manship: Ich lerne weiter pferdisch.....	48
Tiefe Dankbarkeit und Demut	54
Gerrit, mein pferdischer Stärken-Lehrer	55
Von & mit Pferden lernen: Warum pferdegestütztes Coaching positiv für Menschen ist	57
Von- und miteinander lernen: über Spiegelneuronen, Gefühle & Stärken.....	60
Wissenschaftliche Befunde & Erfahrungsberichte über pferdegestützte (Coaching-)Interventionen.....	68
Meine Erfahrungen im Coaching mit Pferden.....	71

Die tröstende Stute.....	72
Hannahs Kraftquelle	73
Paar-Coaching am Silberhochzeitstag	74
Essentials von Stärken stärken mit Pferdestärken & die Brücke zum Embodiment-Pferdestärken-Coaching.....	75
Embodiment-Pferdestärken-Coaching	77
Entwicklungsprozess & Grundüberlegungen.....	79
Neuroplastizität & Embodiment: Körper, Psyche, Geist & Emotionen in Lern- und Wachstumsprozessen.....	90
Warum das Coaching mit Pferden nachhaltiger & wirkungsvoller als herkömmliches Coaching ist	90
Embodiment & Biophilie: Natürlich, ganzheitlich und nachhaltig	93
Biophilie: Die heilsame Wirkung von Natur und Tieren.....	95
Embodiment: Menschen	99
Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse für das Embodiment-Pferdestärken-Coaching.....	106
Embodiment-Coaching mit Pferden: Vom Wiederentdecken der Einheit & Lern- und Wachstumsprozesse mit Pferden	107
Sinneswahrnehmung aus der Perspektive von Pferden	108
Zentrale Aspekte im Embodiment-Pferdestärken-Coaching ...	116
Körpersprache, Raumverhalten & Energie.....	116
Emotionen & Stärken.....	121
Präsenz & Achtsamkeit	127
Essentials & Ausblick Embodiment-Pferdestärken-Coaching.....	132
Positive Psychologie meets Embodiment-Pferdestärken-Coaching	133
Abschlussgedanken: die Metapher Pferd & Reiter:in	135
Literaturverzeichnis & Quellenangaben.....	138

Positiv. Berührend. Innovativ.

Unterhaltsam und neuartig verbindet Doris Cornils die Positive Psychologie mit der verborgenen Kraft der Pferde. Sie nimmt uns mit in ihre Pferdewelt. Die berührende Heldinnenreise mit ihrem Friesen Gerrit führt zur erstaunlichen Entdeckung: Das Zusammensein mit Pferden stärkt unsere Charakterstärken. *Stärken stärken mit Pferdestärken* ist der erste Schritt zu einer neuen Verbindung aus der Wissenschaft des gelingenden Lebens mit den besonderen Fähigkeiten der Pferde. Warum wirkt das Coaching mit ihnen derart nachhaltig und schreibt sich tief in unseren Körper hinein? Die fesselnden Antworten führen über die Neuroplastizität unseres Gehirns, die magischen Fähigkeiten der Pferde und bahnbrechende Erkenntnisse, wie wir uns positiv verändern können, hin zu dem neuen Konzept *Embodiment-Pferdestärken-Coaching*.

Diese Lektüre ist ein wahrer Fundus für alle, die an der Positiven Psychologie, einem neurowissenschaftlich fundierten Coachingansatz und der heilsamen Wirkung von Pferden interessiert sind. Sie öffnet den Weg für mehr Glück, Wohlbefinden, Achtsamkeit und ganzheitliche Präsenz.

Aus dem Vorwort der Expertin für Positive Psychologie, Dr. Daniela Blickhan:

„Stärken stärken mit Pferdestärken: Schon dieser Titel macht neugierig und weckt Freude darauf, was kommt! Und genau so habe ich es persönlich erlebt, liebe Doris.

Was soll ich sagen – du hast mich begeistert!“



Positiv. Berührend. Innovativ.

Unterhaltsam und neuartig verbindet Doris Cornils die Positive Psychologie mit der verborgenen Kraft der Pferde. Sie nimmt uns mit in ihre Pferdewelt. Die berührende Heldinnenreise mit ihrem Friesen Gerrit führt zur erstaunlichen Entdeckung: Das Zusammensein mit Pferden stärkt unsere Charakterstärken. *Stärken stärken mit Pferdestärken* ist der erste Schritt zu einer neuen Verbindung aus der Wissenschaft des gelingenden Lebens mit den besonderen Fähigkeiten der Pferde. Warum wirkt das Coaching mit ihnen derart nachhaltig und schreibt sich tief in unseren Körper hinein? Die fesselnden Antworten führen über die Neuroplastizität unseres Gehirns, die magischen Fähigkeiten der Pferde und bahnbrechende Erkenntnisse, wie wir uns positiv verändern können, hin zu dem neuen Konzept *Embodiment-Pferdestärken-Coaching*.

Diese Lektüre ist ein wahrer Fundus für alle, die an der Positiven Psychologie, einem neurowissenschaftlich fundierten Coachingansatz und der heilsamen Wirkung von Pferden interessiert sind. Sie öffnet den Weg für mehr Glück, Wohlbefinden, Achtsamkeit und ganzheitliche Präsenz.

Aus dem Vorwort der Expertin für Positive Psychologie, Dr. Daniela Blickhan:

„Stärken stärken mit Pferdestärken: Schon dieser Titel macht neugierig und weckt Freude darauf, was kommt! Und genau so habe ich es persönlich erlebt, liebe Doris.

Was soll ich sagen – du hast mich begeistert!“

Doris Cornils

Stärken stärken mit Pferdestärken

Positive Psychologie meets
pferdegestütztes Coaching

Doris Cornils

Stärken stärken mit Pferdestärken



9 783384 133038