



# Mit Ligah über emotionale Hürden springen

In ihrem pferdegestützten Coaching hilft Lebenstrainerin Ildikó Buchner Zweibeinern dabei, über sich selbst hinauszuwachsen

Neugierige Augen, aufmerksam gespitzte Ohren und die geballte Gelassenheit aus mehr als 20 Pferdejahren: Ligah ist eine beeindruckende Erscheinung. Und sie hat ein besonderes Gespür für Menschen. „Sie sieht Dinge, die für uns erst mal unsichtbar sind, und geht damit in Resonanz“, sagt ihre Besitzerin Ildikó Buchner. Die beiden bieten in Teamarbeit pferdegestütztes Coaching an und helfen Zweibeinern dabei, ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

## Unvermittelte Rückmeldung vom Pferd

Dass Coaching mit Pferden so erfolgreich und zielführend ist, liegt daran, dass Ligah und die anderen Tiere, mit denen Ildikó auf dem Mühlhaldenhof bei Allensbach arbeitet, besonders feinfühliges Wesen sind. Sie nehmen kleinste Nuancen in der Körpersprache und im Verhalten der Menschen wahr und geben direkte Rückmeldung dazu. Ildikó versteht diese Sprache und ist in der Lage, zu übersetzen. „Das ist eine wunderbare Arbeit, die mich total begeistert. Die meisten Coachees sind von der Erfahrung mit den Tieren tief berührt und gehen mit viel mehr Klarheit und oft auch mit einer großen Erleichterung aus der Begegnung raus“, weiß sie.

## Voraussetzung ist der Wille zur Veränderung

Wer sich von Ildikó, Co-Coach Ligah und Co-Co-Coach Csipke – Ildikós Hund – begleiten lässt, muss weder reiten können noch irgendwelche Erfahrungen mit Pferden mitbringen. Die Voraussetzung, die die Ratsuchenden erfüllen sollten: neugierig und motiviert sein, etwas in ihrem Leben zu verändern. Egal, ob es um Probleme geht oder Stress, um Identität oder Beziehung, um Gesundheit oder Beruf – Ildikó und ihre vierbeinigen Unterstützer helfen Menschen dabei,

sich selbst besser wahrzunehmen und zu führen. Dafür bieten sie Einzelcoachings an, aber auch Gruppenstunden und Seminare, in denen es darum geht, zu neuen Sichtweisen zu gelangen für ein Leben mit mehr Mut, Zuversicht und Freude.

## Heilsame Begegnung mit dem Tier

Die Coachingweide ist dabei ein geschützter und ruhiger Ort. Das Coaching startet zunächst mit einer Lagebesprechung mit Ildikó. Danach darf der Coachee mit dem Pferd in Kontakt treten. Die beiden bekommen viel Zeit für ihre erste Begegnung und ihren wortlosen Austausch, sie sollen einfach miteinander sein. Denn dann kann sich zeigen, um welches Thema es gerade wirklich geht. Nach den gemeinsamen Minuten mit Ligah reflektiert Ildikó das Erlebte und Gefühlte mit den Teilnehmern und schickt sie meist für eine weitere Begegnung zum Pferd. „Ich erlebe oft, dass meine Kunden beim zweiten Kontakt bereits eine völlig neue Haltung einnehmen. Das ist ein tolles Erfolgserlebnis“, berichtet sie. Doch die eigentliche Arbeit geht dann erst so richtig los. Dafür bekommen die Zweibeiner Methoden und Werkzeuge an die Hand, mit denen sie bis zum nächsten Treffen mit Ligah an ihren Themen arbeiten können. So hilft die Stute den Menschen Schritt für Schritt, über ihre emotionalen Hürden zu springen und freut sich darauf, künftig noch viel mehr Coachees zu helfen.

Text: Heike Thissen



[www.coaching.ildiko-buchner.eu](http://www.coaching.ildiko-buchner.eu)

+49 170 18 98 74 2 (auch via WhatsApp)

[hallo@ildiko-buchner.eu](mailto:hallo@ildiko-buchner.eu)