



# Paardencoaching helpt bij persoonlijke ontwikkeling

## Paardencoaching helpt mensen verder in hun persoonlijke ontwikkeling

Paardencoaching is nogal hot op het moment. Er komen steeds meer paardencoaches bij in Nederland en het aantal opleidingen voor paardencoaches is al lang niet meer op één hand te tellen. Maar werkt paardencoaching ook echt? In dit artikel gaan we daar nader op in.

Paardencoaching wordt vanuit verschillende contexten ingezet. Sommige mensen die een sessie paardencoaching volgen zijn gewoon benieuwd naar wat een paard hun kan vertellen en anderen volgen een sessie omdat ze niet lekker in hun vel zitten. Paardencoaching is echter ook een goed instrument wanneer je persoonlijk wilt groeien of tegen dingen aanloopt die je zelf maar niet weet te benoemen.

Maar wat is paardencoaching nu eigenlijk precies? Als je het woord zo uitspreekt denk je al snel aan een paardenfluisteraar die moeilijke paarden coacht. Maar hoe mooi dat vak ook is, een paardencoach is geen paardenfluisteraar (althans niet in de context van paardencoaching). Bij paardencoaching wordt het paard ingezet bij het coachen van mensen. Paardencoaching is een heel praktische en authentieke manier van werken omdat er gebruik wordt gemaakt van de natuurlijke gedragseigenschappen van het paard. Paarden zijn vlucht- en kuddedieren en om te overleven in de natuur is het voor paarden van groot belang om de omgeving continue te screenen en te weten hoe het met zijn kuddegenoten is gesteld. Kan er met mijn kuddegenoten gevlucht worden, kan ik op mijn kuddegenoot aan als er gevaar dreigt? Door de kuddegenoten continue te screenen weet het paard waar hij aan toe is. Het paard zal zo nodig de ander helpen om spanningen of pijn weg te nemen.

Het mooie is ook dat een paard geen verschil maakt tussen paarden of mensen.

Tijdens een paardencoachsessie zal het paard via zijn natuurlijk proces reageren. De informatie die daarbij vrijkomt is het uitgangspunt van paardencoaching. Een paardencoach heeft een opleiding afgerond om de signalen die het paard geeft te kunnen vertalen naar de cliënt. Door de juiste vragen te stellen en de interactie tussen paard en mens te aanschouwen en te vertalen ga je als cliënt als het ware een gesprek aan met een paard, jezelf en je coach. Nu klinkt dit natuurlijk hartstikke zweverig, maar niets is minder waar. Bijna iedereen die een sessie paardencoaching heeft doorlopen is razend enthousiast over het resultaat en bijdrage die het kan leveren aan iemand zijn persoonlijke ontwikkeling. Nieuwsgierig geworden? Neem eens een kijkje op de onderstaande websites.

Horses & Coaching Paardencoaching:

<http://horsesandcoaching.nl/paardencoaching/>

Paardencoaching bij Werkcontact:

<https://www.outplacementbureau.nl/paardencoaching/>