

Der Hund als Co-Trainer

DVCT. Den „Coach & Trainer Award“ des Deutschen Verbands für Coaching und Training (dvct) e.V. erhielt Mitte September Jana Höhn aus Troisdorf. Sie überzeugte die Jury mit einem 90-minütigen Live-Vortrag zu ihrem Konzept „Zwischen Brennen und Ausbrennen – im Gleichgewicht bleiben: Burnout-Präventionstraining für Mensch mit Hund“, das sie gemeinsam mit der Hundetrainerin Eva Payenberg entwickelt hat. Der Award wurde in diesem Jahr zum dritten Mal vergeben.

Neulich zeigte das Fernsehen einen Bericht über Rettungshundestaffeln, die nach einem Erdbeben in das jeweilige Katastrophengebiet geflogen wurden, um nach verschütteten Überlebenden zu suchen. Ein Hundeführer berichtete, wie ihm von einem Tag zum anderen mitten im Einsatz sein Hund die Gefolgschaft verweigerte. Das Tier hatte etwas bemerkt, das der Hundeführer sich selbst nicht eingestehen wollte: Der erfolglose Rettungsversuch eines sterbenden Kindes hatte ihn emotional derart aus der Bahn geworfen, dass er für den Hund keine Führungsperson mehr war. Sich die Traumatisierung einzugestehen und entsprechende Hilfe zu suchen, das hätte ohne seinen Hund viel länger gedauert, so der Hundeführer heute.

„Hunde reagieren unmittelbar und direkt sowohl auf die Körpersprache eines Menschen als auch auf seine seelische Verfassung“, erklärt Jana Höhn, Diplom-Sozialpädagogin (FH) sowie systemischer Coach und Führungskräftetrainerin aus Troisdorf. „Hunde spiegeln durch ihr Verhalten wider, wie wir auf sie wirken.“ Seit 1998 ist Höhn als selbstständige Beraterin, Trainerin und Coach (www.coaching-gezielt.de) in unterschiedlichen beruflichen Kontexten tätig. Im Rahmen von Outplacement-Beratungen und Trainings für kleine und mittelständische Unternehmen zu Themen wie Visions- und Zielentwicklung, ist sie in den letzten Jahren immer wieder mit dem Thema „Burnout“ in Berührung gekommen. Ihre Teilnehmer beklagten häufig eine mangelnde Wertschätzung und Anerkennung durch Vorgesetzte und Arbeitgeber, sowie das Gefühl, bestimmten Arbeitsbedingun-

gen hilflos ausgeliefert zu sein. Dadurch fühlten sie sich immer weniger belastbar und zunehmend erschöpft. Andererseits machte sie die Erfahrung, dass sich nicht alle Teilnehmer in der gleichen Situation „ohnmächtig“ fühlten und einige gut in der Lage waren, Feedback einzufordern und eigene Wünsche, Ziele, aber auch Grenzen am Arbeitsplatz zu kommunizieren. Sensibilisiert für die unterschiedlichen Faktoren, die einen Burnout-Prozess begünstigen können, bildete sich Höhn als Burnout-Beraterin weiter und beschäftigte sich dabei vor allem mit der Frage der „inneren Stärke“, die Menschen benötigen, um in einer sich immer weiter verändernden Arbeitswelt flexibel und belastbar zu bleiben.

Angeregt durch langjährige Erfahrungen in der Arbeit mit ihren eigenen Hunden hatte Höhn die Idee, bei ihren Burnout-Präventionstrainings zukünftig auch den Hund als Co-Trainer einzusetzen. In Kooperation mit Eva Payenberg, einer ausgebildeten Hundetrainerin, entwickelte sie das Konzept „Burnout-Präventionstraining für Mensch mit Hund“. „Im Burnout-Präventionstraining können wir das ehrliche und direkte Feedback der Hunde für uns nutzen und neu gewonnenen Erkenntnisse auch auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen übertragen“, lautet Höhns Credo. Dabei geht es vor allem um folgende Fragen:

- Wie sieht meine persönliche (und berufliche) Standortbestimmung aus?
- Was sind meine Grenzen, die ich im Umgang mit dem Hund erkenne?
- Was sind meine Stärken, die ich im Umgang mit dem Hund erkenne?
- Wie kann ich einen Hund als Spiegel

meiner Verhaltensmuster nutzen. Vom Hund und mit dem Hund lernen: Spiel und Entspannung, Mußezeiten, faire Kommunikation, Achtsamkeit, innere Wahrnehmung und Intuition.

Das Training richtet sich sowohl an Einzelpersonen als auch an Teams. Die Methoden und Arbeitsformen, die in diesem Seminar zum Einsatz kommen, sind theoretische Inputs zu den Hintergründen von Burnout und Resilienz, Methoden und Strategien aus dem systemischen Coaching, Austausch in der Gruppe und praktische Übungen mit und ohne Hund. Die Übungen mit dem Hund werden auf Video aufgezeichnet und in der Gruppe analysiert. Das Seminar dauert zwei Tage und ist wegen der intensiven Feedbackprozesse auf maximal sechs bis acht Teilnehmer ausgelegt. Je nach Gruppenkonstellation bringen Höhn und Payenberg entweder ihre „Seminarhunde“ mit oder die Seminarteilnehmer kommen mit ihren eigenen Hunden zum Training. Payenberg ist zuständig für die Interpretation des Zusammenspiels von Hund und Mensch und macht Vorschläge, welche Übungen zu jedem einzelnen Seminarteilnehmer passen.

Jurymitglied und dvct-Vorstand Gianni Liscia zeigte sich begeistert von der Seminarkostprobe, die die beiden Trainerinnen mit ihren Hunden bei der Endausscheidung gegeben haben. Anhand einer Übung sei deutlich geworden, was jemanden auszeichne, der einem Hund eine Grenze setzen wolle. „Die Parallelen zum Berufsalltag wurden sofort deutlich“, erinnert sich Liscia. Hunde seien keine willenslose Haustiere, die sowieso jedem folgten, sondern hätten ein feines



Foto: Pichler

Jana Höhn (rechts) und Eva Payenberg sind in diesem Jahr die Gewinner des „Coach & Trainer Awards“ des dvct.

Gespür dafür, ob ihr menschliches Gegenüber gerade in der Rolle einer Leitfigur sei oder nicht. Das Seminar sei aber nicht nur wegen der Hunde, sondern auch wegen der Bearbeitung des Burnout-Themas ausgezeichnet worden, so Liscia. Insbesondere sei das Thema der inneren Stärke anhand von drei Fragen gut aufbereitet worden:

1. Wofür brenne ich und was lässt mich ausbrennen? (Achtsamkeit)
2. Wie entwickle ich mich vom Opfer zum Gestalter? (Handlungsspielräume erkennen und Verantwortung übernehmen; Klarheit entwickeln im Umgang mit eigenen und fremden Grenzen.)
3. Wie entwerfe ich meine Zukunft? (Ziele formulieren und die Umsetzung planen; innere und äußere Ressourcen erkennen, nutzen und stärken.)

„In diesem Training steht der Mensch und seine Persönlichkeitsentwicklung klar im Mittelpunkt“, betont Liscia.



Skillsoft Leadership Advantage™

Führungskräfte brauchen Zugang zu Entwicklungsmöglichkeiten, die unkompliziert ins Tagesgeschäft integriert werden können. Die praktischen Lernpfade von Skillsoft Leadership Advantage™ wurden von Experten für die Führungskräfteentwicklung erstellt und bieten individuellen, flexiblen Zugriff auf multimediale Ressourcen.

Führungskräfte
und High Potentials

multimediale
Ressourcen

individuelle
Lernpfade

geringer
Zeitaufwand

www.skillsoft.de

Interesse geweckt? ☎ 0800 400 41 40 ✉ info@skillsoft.de