4 GOUDEN TIPS

E book

HOE MAAK JE VAN JOUW PAARD EEN COACHPAARD?



Lees aan de hand van mijn persoonlijke verhaal wat jij kunt doen om van jouw paard een coachpaard te maken.

Tirza Brouwer
www.academievoorpaardenlifecoaching.nl

WIE BEN IK?

Voorstellen

Tirza Brouwer,
Lifecoach, Paardencoach, Opleider, paardengek

In 2007 begon ik met “1,5” paard (een paard en een shetlandpony) en nu heb ik er eeeeh vijf! Al mijn paarden of beter gezegd pony’s werken mee in het bedrijf als coachpaard. Daarnaast zijn ze ook gewoon: scharrelpony, rijpony, wandelpony, kinderpony, sportpony en het beste gezelschap!

Van huis uit hadden we vroeger pony’s. Tot mijn 16e heb ik actief gereden op een ponyclub en ging toen al heel jong op kamers en studeren. De paarden verdwenen op de achtergrond.
Op mijn 30ste ben ik weer als een soort "herintreder" gaan paardrijden op een manege. Toen was het gelijk mis en was ik weer verslaafd! Toen ik ook nog een ondeugende manegepaard Yenthel kon kopen was mijn Pennyhart helemaal verguld. Alleen was ik ook net bevallen van een dochter, voor mijzelf gestart als paardencoach en was Yenthel niet voor niets te wild voor de manege.

Ik kon er niet eens normaal mee naar een poetsplaats lopen, hij maakte zich zo druk! Toch wilde ik graag coachen met hem maar ik zag wel dat dat niet gelijk kon. Dus ik begrijp heel goed als mensen twijfelen of hun paard geschikt is. Bij deze mijn 4 gouden tips voor jou (door schade en schande ☺).



TIP 1
ZELFVERTROUWEN

Heeft
jouw paard genoeg zelfvertrouwen om te gaan coachen?

In het begin kon ik nog geen gebruik maken van mijn eigen paard Yenthel want die schrok al van een schaduwplek op de hoefslag. Van een spontaan uitgeklapte paraplu kreeg hij ogen op steeltjes en ging zijn straaljagermotor aan. Hij zag veel spoken en maakte zich snel druk. Ik moest dus paarden lenen of huren van andere mensen. Voor mij geldt: veiligheid boven alles.

Ik begon op de manege met het uittesten van een aantal pony's. Even grof gezegd 90% van mijn klanten heeft geen ervaring met paarden. Het merendeel vindt een D-pony al ongelofelijk groot laat staan als ik aan kom met een KWPN-er van 1.75. Dus het leek mij slim om een aantal wat kleinere manegepony's in te zetten en ze uit te proberen.
Ik kwam er al vlug achter dat die uber brave manegepony juist niet geschikt bleek....



CHECK ZELFVERTROUWEN

Ik deed namelijk de check door de pony's in hun eentje in de bak te nemen, daar even mee te wandelen en vervolgens los te klikken en even van mij weg te sturen. De super brave manegepony's werden juist onwijs onrustig en angstig. Ze renden naar de uitgang. Ze waren hun routine kwijt. Normaal met 8 andere pony's op de hoefslag met een ruitertje op hun rug en nu opeens zo ongezadeld in de bak met een hele andere taak! Toen kwam de instructeur met juist de wat ondeugendere pony's aan zetten. Je kent ze wel. De pony's die nog wel eens eigen initiatieven tijdens de lessen nemen, zoals tijdens een galop hup plots in het midden stil gaan staan. Of opeens konden gaan rollen met nog een kindje erop. Juist die bleken gek genoeg veel meer geschikt. Die toonden zich erg nieuwsgierig en konden prima zowel los als met een touwtje in hun eentje in de paardenbak. Dit zijn de paardjes die eigenlijk altijd al veel vertrouwen, eigen ideeën (niet altijd even gewaardeerd) en suggesties hadden. Dus een eerste check is, haal het paard eens uit de wei/paddock, stal en kijk wat hij doet als je met hem wandelt in de bak. Knip hem vervolgens eens los, stuur hem eens met energie van je weg. Is hij al snel weer bij jou? Of blijft hij hoog in zijn energie en onrustig hinniken? Je wilt natuurlijk dat hij graag weer terugkomt in energie.



TIP 2
RUST

Straalt jouw paard rust uit? Brengt jouw paard ook rust in de kudde?

Is jouw paard de rustgevende factor? Of is het juist de gangmaker? Ik heb hier twee gangmakers en drie die rust uitstralen en ook rust geven.

Coachees voelen dat ook feilloos aan, ze merken dat ze in het contact met het paard er zelf rustiger van worden. Daarnaast is de rust in je coachomgeving ook zo van invloed op jouw paard. Mijn Yenthel was mega onrustig in de jaren dat hij op een pensionstal verbleef. Toen we vanuit de randstad naar Brabant verhuisden en de paarden aan huis konden zetten transformeerde hij. Hij was altijd in de kuddes in de pensionstallen in de Randstad laag in rang geweest. Hoe mooi en ruim de weides ook waren, hij vond nooit zijn rust. Altijd op zijn hoede. Vaak opgejaagd, getrapt en maar op 1 stalling had hij een vriendje. Dat doet ook wat met een paard.

Dat realiseerde ik me achteraf pas toen hij bij ons thuis kwam te staan en ik Romeo de shetlandpony erbij zette als gezelschap. Romeo was bomproof en zelfvertrouwen was zijn tweede naam. Kwam er een straaljager over dan ging Yenthel met zijn 1.60 m bibberend naast hem staan. In twee dagen tijd zag ik Yenthel al veranderen. Hij zag en voelde heel duidelijk dit is mijn stal, mijn weide en mijn vriend. Coachen deed ik toen met Romeo en daarnaast werkte ik met de ijslander Mani van mijn zus. Die stond samen met een Tinker ook bij mijn zus aan huis en we konden daar in alle rust werken. Mani was enorm mensgericht, had een leuk formaat en vond het een fijne afwisseling. De Tinker was minder geschikt, ze had meer zin in eten dan in mensen en kon dan ook echt een beetje lomp zijn. Lomp in de zin van de coachee en zelfs een rondlopend schaapje een kopstoot geven omdat ze in de weg van haar gras stonden.

RUST

Straalt jouw paard rust uit? Brengt jouw paard ook rust in de kudde?

Check, dit eens bij jouw niet-paardenvriend(inn)en. Laat ze eens naar de kudde paarden kijken waar jouw paard ook bij staat. Welk paard vinden ze fijn en rustig overkomen en welke toch een beetje griezelig?

Staat jouw paard aan huis? Dan weet je zelf wel welk paard de rust brengt in de kudde. Op pensionstal? Vraag het de pensionhouder ook eens.



TIP 3
ERVARING

Laat je paard ervaring opdoen.

Laat je paard vooral ervaring opdoen. Paarden houden zowel van afwisseling als van een bepaalde routine en structuur. Het ervaring opdoen heb ik opgebouwd. Ik splitste de bak op in tweeën en coachte met shetlander Romeo terwijl Yenthel aan de andere kant van de draad heel goed mee stond te doen. Leek wel synchroon coachen!

Daarnaast had ik al die tijd ook grondwerklessen. Yenthel moest leren dat schaduwen op de bodem te overwinnen zijn. Dus over zeiltjes lopen, gekke figuren met balkjes gemaakt waar hij doorheen moest stappen etcetera. Ook leerde hij steeds beter dat hoe hij zelf zijn hoge energie kon laten wegvloeien als hij iets spannend vond. Door bijvoorbeeld even zijn hoofd naar beneden te brengen. Daarnaast leerde hij ook dat hij op zijn mens moest letten in plaats van als een dolle stier te gaan rennen als er iets engs aan komt en je vrouwtje moet dan maar opvliegen. Aan de andere kant moest ik ook leren wat ik moest doen om zijn energie te handelen.



ERVARING

Laat je paard ervaring opdoen met je paardenvriend(in)en.

Klanten waren vaak enorm tot Yenthels prachtige uitstraling aangetrokken en zijn interesse was ook gewekt. Hij was niet bij de coachring weg te slaan. Dus ik ben begonnen met een klant die wel ervaring had met paarden. In het begin heb ik Yenthel nog in de coachring gezet samen met zijn shetlandervriend Romeo. Dat ging super. Romeo ging de kanten maaien van de bak en Yenthel zette zijn beste coachhoefjes voor. Vervolgens heb ik Romeo in de andere kant van de bak gezet achter het touwtje. In de derde fase stond Romeo in de wei ernaast. In het begin was ik altijd bij de klant en bij Yenthel in de coachring maar na een jaar kon ik ook ernaast staan. Hij was inmiddels zo ervaren en zo “chill” geworden. Laat je paard ervaring opdoen eerst met je paardenvriend(inn)en en dan eens met je dappere niet-paardenvrienden en vervolgens kun je het met een klant uitgaan proberen die zelf paardenervaring heeft.



TIP 4
WILLEN

Biedt je paard zich aan om te coachen?

Paarden kunnen van nature natuurlijk allemaal coachen, ze scannen feilloos iemands emoties, spierspanning en ademhaling. Daar hoeven ze niets voor te doen, dat is hun natuur als kuddedier en prooidier. Alleen maakt ze dat nog niet gelijk geschikt. Belangrijk is dat ze betrouwbaar zijn; doordat ze de rust en het zelfvertrouwen hebben en ervaring hebben opgebouwd. Ook het mensgerichte en het nieuwsgierige is fijn.

Je kunt ze echt helpen door het op te bouwen als ze eerst minder geschikt lijken. Sommige zijn gelijk inzetbaar zoals Romeo de shetlandpony en Mani de IJslander maar ook in mijn huidige kudde zijn er een aantal die ik echt heb moeten leren hoe het werkt!

Tot slot vind ik het super belangrijk dat ze het zelf leuk vinden. Dus kom je aan bij de wei of de paddock met je klant, komen ze dan zelf? Bieden ze zichzelf aan? Heb je er ook oog voor als ze geen zin hebben? Het werk is belastend dus een vrije wil is vind ik heel belangrijk. Yenthel kwam op een gegeven moment zelfs door de draad heen om bij een coaching te kunnen zijn. Je merkt het echt vanzelf!



VEILIGHEID

Veiligheid voor zowel je klant als je paard.

Ik lees vaak van coaches dat de coachee zelf mag kiezen met welk paard ze willen werken. Of dat ze het paard laten kiezen door coachees in de wei uit te nodigen te midden van de kudde. Dit doe ik zeker niet altijd.

Veiligheid boven alles! Mensen hebben soms echt niet door hoe hun energie is en welk effect dat kan hebben op een paard. Mensen die gestresst uit hun auto stappen en heel hoog in hun energie zitten zet ik niet naast mijn uitbundige volbloedarabier.
Hoe mooi of hoe lief ze haar ook vinden. Dan kies ik liever mijn welsh pony van 26 jaar waar je een kanon naast af kunt schieten. Uiteraard als ze zelf ook wil. In de wei is veiligheid nog minder te garanderen. Zeker mijn gangmakers, die trekken nog wel eens een sprintje!

Jij moet als coach de controle hebben over de situatie. Je coachpaard moet gewoon de "basisregels in de omgang met mensen" kennen. Dus kun je je paard voorruit, achteruit zetten aan een touwtje? Kan hij rustig stilstaan, bijt of slaat hij niet onverwachts?
Anders moet je echt gaan trainen met behulp van grondwerk en een goede instructeur. De basis moet goed zijn.



SAMENVATTING

Even alles op een rijtje!

- Heeft je paard voldoende zelfvertrouwen om alleen in de bak of paddock te zijn met een andere taak dan rijden?
- Kun je hem loslaten en met veel energie wegsturen en komt hij dan snel terug in zijn energie en ook weer met jou?
- Heeft je paard voldoende rust in zich en heeft hij ook dat effect op anderen?
- Brengt hij rust in de kudde en bijvoorbeeld ook bij een niet-paardenvriendin?
- Kun je kijken hoe je zijn ervaring op een leuke en veilige manier zowel voor je paard als je coachklanten kunt opbouwen?
- Merk je dat je paard interesse heeft in mensen en in het werk? Komt hij uit eigen beweging naar de coachring?
- Beheerst hij goed de "basisregels" om met mensen om te gaan?

To slot:
Jouw coachpaard en de coachee hebben jou nodig. Heb jij voldoende controle over de situatie?

Nou na deze serieuze woorden wil ik vooral afsluiten met je heel veel coachplezier toe te wensen!

Heb je nog vragen? Mail mij gerust! Wil je meer leren, wees dan welkom op onze opleiding tot paardencoach & lifecoach!

Enthousiaste groet,
Tirza Brouwer
Academie voor Paard- er

ACADEMIE
PAARD- EN LIFECOACHING
WWW.ACADEMIEVOORPAARDENLIFECOACHING.NL