

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zum systemischen Coach

Ausbildungsinstitut In-Konstellation, Köln

Name:

Sandra Brenner

***„Körper, System und Pferd –
Embodiment als verbindendes Element im systemischen und
pferdegestützten Coaching.“***

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Grundlagen des systemischen Coachings
3. Grundlagen des pferdegestützten Coachings
4. Embodiment im systemischen Coaching
5. Embodiment im pferdegestützten Coaching
6. Die Verbindung der drei Ansätze
7. Chancen und Herausforderungen
8. Fazit und Ausblick
9. Literaturverzeichnis

1. Einleitung

Im Rahmen meiner Ausbildung zum systemischen Coach beschäftige ich mich intensiv mit der Frage, wie Veränderungsprozesse bei Menschen ganzheitlich angeregt und begleitet werden können. Der systemische Coachingansatz betrachtet den Menschen als Ganzes und ebenso als Teil verschiedener Systeme und Beziehungen. Handlungen, Gedanken, Emotionen stehen immer in einem Kontext zueinander und auch zu unserer Umwelt.

In einer vorangegangenen, pferdegestützten Coachinausbildung durfte ich bereits erfahren, wie kraftvoll und unmittelbar Pferde in der Arbeit mit Menschen einbezogen werden können. Ich habe gelernt und erlebt, wie ein Pferd als vermeintlich stummer „Co-Coach“ in Coachingprozesse und die Arbeit mit Klienten einbezogen werden und wie machtvoll diese Erfahrung sein kann. Pferde reagieren nicht direkt mittelbar auf das gesprochene Wort, sondern vor allem auf Körpersprache, Präsenz und Emotionen – also auf das, was wir Menschen jenseits der Sprache bewusst, aber vor allem auch unbewusst zeigen und kommunizieren.

Die Arbeit und das Erleben auf dieser nonverbalen und körperlichen Ebene hat mich nachhaltig beeindruckt und zu der Frage geführt, welche Rolle der Körper allgemein im Coaching einnimmt und wie sich dies systemisch einordnen lässt.

Viele Menschen schauen in ihrem normalen Alltag eher weniger auf ihr Körperempfinden oder es wird sogar gänzlich außer Acht gelassen. Ein ungutes Bauchgefühl? Schweißausbrüche oder Angstschweiß vor einer Prüfung oder einer Präsentation?

Auch wenn wir kognitiv wissen, dass eine Situation eigentlich machbar ist, greift der Körper automatisch und unbewusst auf erlernte Erfahrungen und Muster zurück und macht diese als Reaktion sichtbar. Der Körper erinnert viel mehr, als uns rational bewusst ist.

Genau hier setzt auch der Embodiment-Ansatz im Rahmen des systemischen Coachings an: Er beschreibt die enge Verbindung von Körper, Geist und Seele - von Emotion und Kognition und macht deutlich, dass eine (nachhaltige) Veränderung nicht nur durch eine kognitive Betrachtung, sondern vor allem unter Einbezug des Körpererlebens stattfindet.

In meiner zukünftigen Arbeit als Coach möchte ich den systemischen mit dem pferdegestützten Coachingsansatz verbinden, um das Erleben des Coachees noch wirksamer

und umfassender zu gestalten. Genauer eingehen möchte ich daher in dieser Arbeit unter anderem auf den „Embodiment“-Ansatz. Diese Facharbeit geht daher der Frage nach, wie Embodiment als verbindendes Element zwischen dem systemischem und pferdegestütztem Coaching verstanden werden und welche Wirkung es auf den Coachingprozess und den Coachee haben kann.

Ziel ist es, die Grundlagen aller drei Ansätze darzustellen, Schnittstellen aufzuzeigen und anhand praktischer Beispiele zu verdeutlichen, wie die gemeinsame Betrachtung von Körperbewusstsein und Kognition im Coaching Veränderung ermöglichen.

In der Verbindung von systemischem und pferdegestütztem Coaching lässt sich Embodiment aus meiner Sicht als verbindendes Element verstehen. Während das systemische Coaching vielfach die Zusammenhänge und Muster sichtbar macht, sorgt das pferdegestützte Coaching dafür, dass diese vor allem auf der körperlich-emotionalen Ebene erfahrbar werden.

Das Pferd fungiert dabei als Spiegel für das verkörperte Erleben des Coachees und ermöglicht so unmittelbare Rückmeldungen über innere Zustände, Haltungen und Beziehungsdynamiken.

Der Aufbau der Arbeit gliedert sich wie folgt: Zunächst werden die Grundlagen des systemischen Coachings dargestellt, dann folgt eine Einführung in das pferdegestützte Coaching. Anschließend wird das Konzept des Embodiment erläutert und dessen Bedeutung im Coachingkontext dargestellt. Im darauffolgenden Kapitel werden die drei Ansätze miteinander verbunden. Abschließend werden die Chancen, Herausforderungen und persönlichen Erkenntnisse reflektiert.

2. Grundlagen des systemischen Coachings

In diesem Abschnitt möchte ich zunächst eine kurze Übersicht zu den Ansätzen und einigen Prinzipien des systemischen Coachings geben.

„Mit dem systemischen Coaching bildet sich seit den 1980er Jahren ein Coaching-Ansatz heraus, der die Grundannahmen von soziologischer Systemtheorie und philosophischem Konstruktivismus auf den Prozess überträgt.“¹

Folgende Prinzipien finden Anwendung im systemischen Coaching, sind hier jedoch nur in Ausschnitten und nicht vollumfänglich dargelegt:

Prinzip	Erläuterung
Systemische Perspektive / Ganzheitlichkeit	Der Coachee wird nicht isoliert betrachtet, sondern im Zusammenspiel mit verschiedenen Systemen (z. B. Familie, Organisation, Kultur, Umwelt). Beziehungen, Wechselwirkungen und Dynamiken zwischen diesen Systemen werden im gesamten

¹ Vgl. Schubert-Golinski, Bettina & Schmidt, Matthias et al, Systemisches Coaching (Haltung, Methodik, Rollen) 2022, S. 19

Prinzip	Erläuterung betrachtet. Dadurch entstehen neue Erkenntnisse und mögliche Lösungswege. ²
Ressourcen- und Lösungsorientierung	Fokus liegt auf den Stärken, Fähigkeiten und Potenzialen der Klienten, statt primär auf Problemen oder Defiziten. Ziel ist, individuelle Lösungen und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, nicht sie vorzugeben. ³
Neutralität	Der Coach verzichtet auf Bewertungen („richtig/falsch“, „gut/schlecht“), gibt keine direkten Ratschläge, sondern unterstützt durch Fragen, Reflexion und Methoden. Damit schafft er einen Raum, in dem der Coachee eigene Einsichten gewinnen kann. ⁴
Freiwilligkeit und Selbstverantwortung	Coaching erfolgt auf freiwilliger Basis, und der Coachee übernimmt Verantwortung für Inhalte, Zielsetzungen und die Umsetzung. Der Coach sorgt dafür, den Prozess zu gestalten und zu begleiten, nicht zu bestimmen ⁵ .
Vertraulichkeit	Der Coaching-Prozess wird in einem geschützten Rahmen geführt, der Offenheit ermöglicht. Vertraulichkeit ist eine Grundvoraussetzung für den Gesamtprozess. ⁶
Reflexion und Selbstreflexion	Das systemische Coaching fördert die Fähigkeit, über das eigene Denken, Handeln und die zugrundeliegenden Muster nachzudenken. Das beinhaltet auch das Bewusstwerden von Kontext, eigenen Sichtweisen und möglichen blinden Flecken. ⁷
Perspektivwechsel	Zirkuläre Fragen sind ein wichtiges Werkzeug innerhalb eines Coachingprozesses, z.B. bei der Betrachtung von Beziehungsmustern oder Kommunikation. Oftmals wechselt

² Vgl. <https://www.ihrcoachinginstitut.de/coaching-grundlagen/> abgerufen am 17.10.2025

³ <https://www.ihrcoachinginstitut.de/coaching-grundlagen/> abgerufen am 17.10.2025

⁴ <https://www.coachingprill.de/grundsatz/> abgerufen am 17.10.202

⁵ <https://www.coachingprill.de/grundsatz/> abgerufen am 17.10.2025

⁶ <https://www.coachingprill.de/grundsatz/> abgerufen am 17.10.2025

⁷ <https://elibrary.klett-cotta.de/article/10.21706/fd-43-1-6>, abgerufen am 17.10.2025

Prinzip

Erläuterung

man auch in die Metaebene, um dem Coachee einen Perspektivwechsel zu ermöglichen.⁸

Der systemische Ansatz geht davon aus, dass der Coachee die Lösung bereits in sich trägt: „Besonders das systemische Coaching setzt auf systemische Fragetechniken, die Klienten dabei unterstützen, eigene Lösungen zu finden und neue Perspektiven einzunehmen.“⁹

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass durch gezielte Fragetechniken, Methoden und Perspektivwechsel der Coach den Coachee dabei unterstützt, neue Sichtweisen zu entwickeln und mögliche Erkenntnisse und Lösungsräume zu öffnen.

3. Grundlagen des pferdegestützten Coachings

Im Folgenden möchte ich einen Überblick zum Ansatz des pferdegestützten Coachings geben.

„Das Coaching mit Pferden zählt zu den tiergestützten Coachings. Es kann als Interaktion zwischen Mensch, Pferd und der eigenen Persönlichkeit betrachtet werden. Pferde spiegeln das menschliche Verhalten und die Emotionen, wodurch der Coach verschiedene Themen mit dem Klient analysieren kann.“¹⁰

Dieser Ansatz nutzt die besonderen Fähigkeiten von Pferden als Co-Coaches, um Klienten in Lern- und Veränderungsprozesse zu unterstützen. Pferde sind hochempfindliche Tiere, die auf nonverbale Signale reagieren – z.B. auf Körperhaltung, Atmung, Mimik und Gestik. Diese Fähigkeit macht sie zu einem Spiegel für unser inneres Erleben. Das pferdegestützte Coaching eröffnet uns einen direkten Zugang zum emotionalen, kognitiven und körperlichen Erleben.

Ein pferdegestütztes Coaching findet i.d.R. auf einem Reitplatz oder einer Reithalle statt. Die Interaktion zwischen Mensch und Pferd findet am Boden statt, es wird dabei nicht geritten.: „Es geht nicht darum, ein Pferdetraining zu absolvieren, sondern im Sinne der

⁸ <https://www.ihrcoachinginstitut.de/coaching-grundlagen/> abgerufen am 17.10.2025

⁹ Vgl. <https://www.ihrcoachinginstitut.de/coaching-grundlagen/> abgerufen am 17.10.2025

¹⁰ Schütz, Kathrin, Pferdegestütztes Coaching, psychologisch basiert und wissenschaftlich fundiert, 2022 (S. 6)

Persönlichkeitsentwicklung des Menschen das durch Pferde gespiegelte Verhalten auf den Alltag und das jeweilige Thema zu übertragen.“¹¹

Ist ein Mensch innerlich angespannt, unsicher oder unklar, spiegelt das Pferd dies unmittelbar. Diese Rückmeldung erlaubt es dem Coachee, eigene Muster und Verhaltensweisen zu erkennen und zu reflektieren.

Einblick in ein Praxisbeispiel: Der Coachee bringt ein Entscheidungsthema mit: „bleibe ich im alten Job, oder nehme ich den neuen Job an“. Im Rahmen des Prozesses wird der Coachee gebeten zwei Parcours aufzubauen. Ein Parcours steht für den alten Job, ein Parcours steht für den neuen Job. Der Coachee geht beide Parcours mit dem Pferd am Strick ab und wird dabei gefilmt. Im Nachgang wird das Erlebte reflektiert und besprochen, aber auch das Videomaterial gemeinsam gesichtet. Der Coachee erlebt sowohl im konkreten Prozess mit dem Pferd als auch im Nachgang bei der Videosichtung (Einbezug der Metaebene), wo er vielleicht gezögert hat und das Pferd dadurch ebenfalls zögert und das Verhalten oder Emotionen wie Unsicherheit/ Ängste direkt sichtbar macht.

Ich habe als Coach schon selbst erlebt, dass ein Pferd sich nicht durch den einen Parcours führen ließ, durch den anderen jedoch schon und dies augenscheinlich an der unbewussten Angst des Coachees lag. Das Pferd wollte hier seinen Instinkten folgend nicht mit dem Coachee mitgehen (das Leittier Mensch hat Angst/ ist unsicher = Gefahr). Das Pferd hat diese Unsicherheit direkt gespiegelt und sich verweigert.

Wo findet sich hier der Embodiment-Ansatz wieder? Ein klassisches Beispiel ist, wie auch im Exkurs kurz beschrieben, die Körperspannung, die ein Pferd ggf. als Widerstand wahrnimmt. Hier zeigt sich, wie eng Embodiment und pferdegestütztes Coaching verknüpft sind: körperliche Haltungen werden in unmittelbare Reaktion übersetzt.

Zudem fördern Pferde Präsenz und Achtsamkeit im Moment. Die Präsenz des Pferdes und die in der Regel völlig neue Situation zwingt den Coachee regelrecht dazu, komplett im Moment zu sein und zu bewusstem Wahrnehmen und authentischen Handeln. Ein Überspielen oder Verstellen in einer Situation ist kaum möglich. Daher ist der Prozess so authentisch.

Die Methoden im pferdegestützten Ansatz sind dem systemischen Ansatz sehr ähnlich, da sie nicht nur Problemlösungen fördern, sondern auch Kontext und Wechselwirkungen erlebbar machen. Beispielsweise kann eine Haltung, die im Coaching verbal reflektiert wurde, durch die Reaktion des Pferdes unmittelbar erlebt werden – ein direkter, körperlicher Spiegel, der Embodiment greifbar macht.

¹¹ Schütz, Kathrin, Pferdegestütztes Coaching, psychologisch basiert und wissenschaftlich fundiert, 2022 (Seite 18)

Die Brücke zwischen pferdegestütztem und systemischem Coaching liegt in der Beobachtung von Beziehungen und Systemdynamiken. Pferde spiegeln nicht nur individuelle innere Zustände, sondern z.B. auch Wechselwirkungen zwischen Menschen oder innerhalb von Teams (das pferdegestützte Coaching ist auch im Gruppen- und Teamsetting umsetzbar).

4. Embodiment im systemischen Coaching

Im weiteren Verlauf der Arbeit möchte ich nun nochmal Bezug auf den Ansatz des Embodiment geben und diesen kurz im systemischen Kontext erläutern.

Wie leitet sich der Bezug zum Embodiment ab? Während der kognitive und kommunikative Austausch im systemischen Coaching eine große Bedeutung hat, wird der Körper häufig wenig bis gar nicht berücksichtigt. Doch gerade im Hinblick auf Embodiment zeigt sich, dass systemische Prozesse nicht nur auf der mentalen, sondern auch auf der körperlich-emotionalen Ebene stattfinden.

Körperhaltung, Mimik und Spannungen spiegeln Emotionen und beeinflussen Kommunikation und Beziehungen innerhalb eines Systems.

Ein Beispiel: Ein Coachee berichtet von einem belastenden Thema. Wenn er darüber spricht, nimmt er unbewusst eine angespannte Körperhaltung ein. Die Schulter sind ggf. hochgezogen und verspannt, die Mimik ist angestrengt, die Lippen zusammengekniffen. Dies deutet auf ein Stresserleben in Bezug auf das Thema hin.

Für uns als Coachees sind dies, neben der verbalen Schilderung des Problems, wertvolle Informationen, die wir in den Coachingprozess einfließen lassen können. Embodiment im Coaching umfasst also die bewusste Einbeziehung von Körperempfindungen, Bewegungen und Haltungen in den Prozess. „Die Embodimentforschung (Embodiment, deutsch: Verkörperung) belegt, dass intelligente Prozesse nicht ohne direkte Beteiligung des Körpers möglich sind.“¹²

Dabei wird davon ausgegangen, dass der Körper nicht nur ein passives Medium ist, sondern aktiv an der Entstehung von Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen beteiligt ist. Durch die Wahrnehmung und Veränderung körperlicher Reaktionen, kann der Coachee neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten erkennen und reflektieren.

Somit eröffnet die Verbindung von systemischer Haltung und Embodiment einen erweiterten Blick auf den Menschen: Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen sind nicht voneinander zu trennen, sondern stehen in ständiger Wechselwirkung.

Im systemischen Coaching erweitert Embodiment die klassische, kognitive Gesprächsebene. Während systemische Methoden vorrangig über Sprache und Perspektivwechsel wirken, ergänzt Embodiment die Arbeit durch körperliche Wahrnehmung und Handlung.

¹² Vgl. <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/methoden/embodiment-und-emotionen-im-coaching>

5. Embodiment im pferdegestützten Coaching

Die Verbindung zum pferdegestützten Coaching ist besonders eng. Hier wird Embodiment greifbar: Klienten erleben, wie innere Spannungen, Unsicherheiten oder Muster sich im Verhalten auswirken und direkt von außen (dem Pferd) gespiegelt werden.

Wie bereits beschrieben, reagieren Pferde sehr direkt auf körperliche Signale, unabhängig von Worten oder Absichten. Sie spiegeln Haltung und Emotion und ermöglichen so ein unmittelbares Feedback über das innere Erleben.¹³

Zudem unterstützt die Interaktion mit Pferden die Entwicklung von Präsenz, Achtsamkeit und Selbstregulation. Wer im Kontakt mit dem Pferd spürt, wie der eigene Körper sich verhält, entwickelt gleichzeitig ein Bewusstsein für systemische Zusammenhänge: Wie beeinflusse ich andere? Was wiederholt sich? Mit welcher Haltung beeinflusse ich das Pferd? (usw.)

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass das Embodiment durchaus als verbindendes Element zwischen dem systemischem und pferdegestütztem Coaching betrachtet werden kann. Auch wenn verschiedene Coachingmethoden bereits Embodiment-Ansätze einfließen lassen, fördert der pferdegestützte Ansatz das körperliche Erleben auf gleich mehreren Ebenen.

Aus meiner bisherigen Erfahrung heraus kann ich zudem berichten, dass viele Coachees von schnelleren „Aha-Momenten“ in der Arbeit mit dem Pferd berichten als im Rahmen einer „klassischen“ Coachingsitzung.

5. Die Verbindung der drei Ansätze

Die Betrachtung von systemischem Coaching, pferdegestütztem Coaching und Embodiment zeigt, dass diese drei Ansätze auf unterschiedlichen Ebenen wirken, sich jedoch ideal ergänzen. Genau diesen Gedanken und die Verbindung der drei Ansätze möchte ich gerne in meine zukünftige Arbeit als Coach integrieren.

Während das systemische Coaching den Fokus eher auf Systeme, Beziehungen und Muster legt, macht pferdegestütztes Coaching diese Muster durch körperliche Spiegelung und unmittelbare Rückmeldung durch das Pferd erfahrbar.

Embodiment dient als verbindendes Element, indem es erklärt, warum Körper, Emotion und Kognition nicht getrennt voneinander betrachtet werden können und wie körperliche Erfahrungen Veränderungsprozesse unterstützen.

¹³ Schütz, Kathrin, Pferdegestütztes Coaching, psychologisch basiert und wissenschaftlich fundiert, 2022

6. Chancen und Herausforderungen

Im weiteren Verlauf der Arbeit möchte ich nun nochmal näher auf die voraussichtlich zu erwartenden Chancen und Risiken in der Verbindung der drei Ansätze eingehen.

Dies eröffnet viele Chancen, kann aber auch durchaus Herausforderungen mit sich bringen. Ein reflektierter Umgang mit den jeweiligen Ansätzen ist entscheidend für die Wirksamkeit und Professionalität des Coachingprozesses und sollte je nach Thema des Coachees individuell gewählt und angepasst werden.

Die Chancen:

1. Ganzheitliches Lernen und Erleben

- Coachees erfahren Veränderung nicht nur kognitiv, sondern körperlich und emotional.
- Verkörperte Erfahrungen (Embodiment) ermöglichen nachhaltige Einsichten, die leichter in den Alltag übertragen werden können.
- Pferde bieten unmittelbare Rückmeldung über innere Zustände, wodurch systemische Muster schneller und klarer erkannt werden.

2. Förderung von Präsenz und Authentizität

- Das Bewusstsein für den eigenen Körper, Haltung und Energie stärkt die Selbstwahrnehmung.
- Authentisches Verhalten wird unmittelbar sichtbar und erlebt.
- Dies unterstützt die Umsetzung der Erkenntnisse im Alltag/ in Beziehungen

3. Vertiefte Reflexion

- Systemische Prinzipien wie Perspektivwechsel, Rollen oder Beziehungsdynamiken werden körperlich und emotional erfahrbar.
- Coachees erlangen nicht nur kognitive Einsichten, sondern erleben diese im direkten Feedback von Pferd und Körper.

4. Erweiterung der Methodenvielfalt

- Die Kombination ermöglicht vielfältige Interventionen: Beobachtung, Bewegung, Aufstellungsarbeit, Reflexion, Übungen zur Körperwahrnehmung etc.: dadurch können unterschiedliche Typen von Menschen angesprochen werden.

Herausforderungen

1. Passung zum Coachee

- Nicht alle Menschen fühlen sich im Kontakt mit Pferden wohl oder sind körperlich flexibel genug für bestimmte Übungen.
- Sensible oder traumatisierte Coachees benötigen besondere Aufmerksamkeit und gegebenenfalls Anpassung des Settings.

2. Sicherheits- und Organisationsaspekte

- Pferdegestütztes Coaching erfordert Erfahrung im Umgang mit Pferden, sichere Rahmenbedingungen und Kenntnisse über das Pferdeverhalten auf Seiten des Coaches.
- Verantwortung für die Sicherheit von Coachee und Pferd liegt beim Coach.

3. Komplexität der Integration

- Die Verbindung von kognitiver Reflexion, körperlicher Erfahrung und emotionaler Resonanz erfordert von Coaches hohe Sensibilität und Flexibilität.
- Es besteht die Gefahr, dass zu viele Ebenen gleichzeitig bearbeitet werden und der Fokus verloren geht.

4. Theoretische Fundierung und Dokumentation

- Wissenschaftliche Absicherung pferdegestützter Interventionen ist noch begrenzt, jedoch in Teilen schon wissenschaftlich belegt.

7. Fazit und Ausblick

Die Facharbeit hat aufgezeigt, dass die Kombination von systemischem Coaching, pferdegestütztem Coaching und Embodiment eine besonders kraftvolle Kombination für Coaching- und Veränderungsprozesse darstellen kann.

Jeder Ansatz bringt eigene Stärken ein: das systemische Coaching ermöglicht die Analyse von Mustern und Kontexten, das pferdegestützte Coaching liefert unmittelbares, nonverbales Feedback und Embodiment sorgt dafür, dass Veränderung körperlich, emotional und kognitiv erlebbar werden.

Gemeinsam eröffnen sie eine ganzheitliche Perspektive auf menschliches Verhalten, Lernen und Entwicklung. Ich freue mich darauf, diese drei Ansätze in meine zukünftige Arbeit als Coach zu integrieren und je nach Thema des Coachees situations- und adressatengerecht damit arbeiten zu können.

Nach meinem Empfinden ist Veränderung gerade dann nachhaltig, wenn sie auch körperlich erlebt und verankert werden kann. Das Zusammenspiel von Sprache, Beobachtung und körperlicher Erfahrung eröffnet neue Möglichkeiten, Coachees ganzheitlich zu begleiten.

Als besonders berührend erlebe ich immer wieder die unmittelbare Rückmeldung der Pferde, denn sie verfolgen nie eine böse Absicht. Sie machen systemische Muster sichtbar und lassen Embodiment lebendig werden.

Die Verbindung von systemischem Coaching, pferdegestütztem Coaching und Embodiment bietet Potenzial für weitere wissenschaftliche Untersuchungen und methodische Entwicklungen.

Es ist sichtbar geworden, dass Veränderung auf kognitiver, emotionaler und körperlicher Ebene am nachhaltigsten gelingt, wenn systemische Prinzipien, pferdegestützte Methoden und Embodiment bewusst miteinander verknüpft werden.

Zudem eröffnet die Arbeit Perspektiven für andere Settings, z. B. Teamentwicklung oder Führungskräftecoachings, bei denen Verkörperung und das ganzheitliche Erleben und Verstehen eine zentrale Rolle spielen.

Literaturverzeichnis

Schubert-Golinski, Bettina & Schmidt, Matthias et al, Systemisches Coaching (Haltung, Methodik, Rollen) 2022, S. 19

<https://www.ihrcoachinginstitut.de/coaching-grundlagen/> abgerufen am 17.10.2025

<https://www.coachingprill.de/grundsatz/> abgerufen am 17.10.2025

<https://elibrary.klett-cotta.de/article/10.21706/fd-43-1-6>, abgerufen am 17.10.2025

<https://www.ihrcoachinginstitut.de/coaching-grundlagen/> abgerufen am 17.10.2025

Schütz, Kathrin, Pferdegestütztes Coaching, psychologisch basiert und wissenschaftlich fundiert, 2022, Springer Verlag, Moremedia (Seite 6, Seite 18)

<https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/methoden/embodiment-und-emotionen-im-coaching/>, abgerufen am 17.10.2025