DEN SVENSKA UPPLAGAN AV omyoga

Yoga WORLD

1-2017 69 SEK 79 NOK 8,50 EURO

6 PRAKTISKA TIPS SOM HJÄLPER DIG LEVA I NUET

YOGAMAT för dina chakran

SOV GOTT-SPECIAL:

- ✔ Mindfulness-rutin för bättre sömn
- ✔ Paolo Robertos godnatt-pass
- ✔ Avslappnande yoga nidra

VIPASSANA – VÅGAR DU VARA TYST I 10 DAGAR?

Monika Björn vill yogafrälsa alla som tränar

LUGN MAGE med må bra-yoga

Magin bakom BARNETS POSITION

SÄSONGSSMART VEGO med yogabonden Jacob Lidström

LEDARSKAP MED HÄSTEN SOM HJÄLP

Hitta yogalugnet

HÄRLIGA HÖFTÖPPNARE Våga släppa taget om det förflutna!

Zandra Lundberg bytte mediekarriären mot ett liv på Bali

TIDSAM 4775-01
7 388477 506908 01

Ledarskap med hästen som hjälp

Marie Bohlin coachar individer och grupper i personlig utveckling och kommunikation med hästen Giza som hjälp. Hon har sammanfattat kunskapen i boken *Viljans väg – om inre och yttre ledarskap.*

Vad kan hästar lära oss om att leda sig själv och andra? Vad har kontakten med hästar gemensamt med yoga? Ledarskapskonsulten och coachen Marie Bohlin tar hjälp av arabstoet Giza när hon vägleder individer och grupper till bättre kommunikation, närvaro, arbetsresultat och personlig utveckling.

TEXT OCH FOTO: ELINA SUNDSTRÖM

Den stora gården ligger på en höjd på Lidingö, med utsikt över grönskande hagar som övergår i klarblått hav. I den stora hagen går några hästar och betar. Högre upp intill det stora stallet går en shettis och hennes lilla föl. Här har Marie sin häst Giza inhyrd, och det var här hennes arbete som ledarskapskonsult fick sin startgnista. Hon håller ledarskapskurser för ett utbildningsföretag, ett jobb hon fick efter att hon gett ut boken *Viljans väg – om inre och yttre ledarskap*. Med utbildningar inom coachning, ledarskap och hästkommunikation tar hon även emot individer och grupper för vägledning här på gården tillsammans med Giza. Det hela började med att hon var sjukskriven för utmattning från sitt jobb som civilingenjör. Med Gizas hjälp såg Marie sina mönster som lett till sjukdomen och fick möjlighet att bryta dem.

– Giza hjälpte mig att slå ned på tempot och bli mer närvarande. Jag har blivit medveten om vilka signaler jag sänder ut och hur jag kan påverka mitt sätt att tänka och agera för att samarbetet ska fungera bättre, säger Marie när vi slagit oss ned på en bänk utanför stallet.

I livet i stort rusade hon på i så hög takt att det till slut tog stopp, i stallet fick hon lov att backa och reflektera.

– Hästar och barn är mer känsliga för underliggande signaler vi skickar ut. Det blir en interaktion med oss själva och hästen med ett intuitivt språk som kommer i kontakt med vad vi kommunicerar innerst inne bortom alla tankar vi har lagt på. Reflektionen går ut på att titta inåt, och se min del i det som händer och att ta ansvar för det, säger hon.

Samspelet med hästen är direkt – man kan se orsak och verkan tydligt i ridningen eller på marken. Pushar Marie på för mycket protesterar Giza. Är Marie stressad smittar det av sig på Giza och om Giza har för mycket energi behöver Marie förhålla sig till det.

– Kommunikation och ledarskap handlar inte om att tvinga någon annan att göra som en själv vill, utan samspel och om att få förtroende att leda, eller ändra sin egen väg. Jag har många gånger behövt ändra min energi för att den inte passat ihop med Gizas, säger Marie.

STALLET GER ENERGI

Hon säger att tiden i stallet har varit hennes bästa terapi:

– Även om jag innan jag åker hit känner mig trött och hellre vill stanna hemma, får jag alltid mer energi när jag varit här. Fyra timmar kan gå, men det känns som en kvart. Att rida barbacka eller ta en promenadtur ute tillsammans med Giza är avslappning för en stressad hjärna.

Vid stress och utmattning, kan yoga vara till god hjälp för att komma ned i varv, bli mer närvarande och lyssna till sin kropps signaler. Samma effekt får Marie i stallet. Däremot har hon sett vikten av att komma i balans med hjälp av andningstekniker från yogan, för att kommunikationen med hästen ska fungera bättre.

– Jag var inte så medveten om andningen när jag började, men jag har förstått att andningen har hjälpt mig att vara närvarande, att dämpa stressen och att möta hästen där hon är. Kommer jag in i stallet och är stressad fungerar det inte alls, då är det bara att gå ut och ta några djupa andetag och sen gå in igen.

ATT VARA TYDLIG

"Jag coachade en gång en chef som tyckte att personalen inte alltid förstod henne eller gjorde som hon sa. I stället för att bara diskutera möjliga orsaker valde vi att jobba med frågan tillsammans med min häst, där hästen fick symbolisera hennes personal. Vi var på ridbanan och hästen fick gå fritt på banan. Min klients uppgift var att få hästen (personalen) att frivilligt följa med henne från ett ställe till ett annat (att utföra en uppgift) utan att använda ett snöre eller att leda med tvång.

När min klient försökt få med sig hästen ett par gånger utan att det lyckats bad jag henne fundera över vad hon tänkte just innan hon bad hästen följa med. Det visade sig då att hon mer frågade än bad om vad hon ville ha gjort. Det var den tveksamheten som speglade sig i hennes kroppsspråk och som gjorde att hästen inte följde med. Ett flockdjur följer inte frivilligt en individ som uppvisar osäkerhet. När jag frågade henne om detta var något hon kunde koppla till sin vardag, var svaret ett tveklöst ja.

I reflektionen vi gjorde kom hon fram till att hon i sin ovilja att verka dominant hellre frågade och uppfattades därmed som otydlig utan att det var meningen. Denna otydlighet gjorde att personalen inte alltid uppfattade vad de skulle utföra för jobb. Med hjälp av hästen kunde hon träna på att tydligt förmedla vad hon ville och samtidigt hålla koll på att hästen (personalen) hängde med. Träningen gav henne en insikt och en känsla av självklarhet som hon hade med sig när hon sen träffade personalen nästa gång. Något som resulterade i att hon blev tydligare även på jobbet och problemet med att personalen inte gjorde som hon tänkt sig minskade.

Exempel på raka motsatsen finns också. Du kan vara så tydlig i din kommunikation att personalen lyssnar på dig/frågar dig hela tiden. I första anblicken kan det låta bra men en allt för stark och tydlig ledare kan resultera i att personalen blir så osjälvständig att den frågar dig om allt. Jag träffade på en mycket stark ledare för en tid sedan. Att han var en stark och tydlig ledare visade sig inte minst av hästen som hela tiden var mycket nära mannen. En bit in i coachningen sa mannen: 'Hästen är ju precis som min personal. Jag får inte iväg dem att göra någonting själva.' En utmärkt frågeställning vi kunde öva vidare på tillsammans med hästen."

Utdrag ur Marie Bohlins bok Viljans Väg (Vulkan).

"Vi behöver vara tydliga utan att vara aggressiva"

Interaktionen med hästar blir att lära känna sig själv på ett direkt vis, men är man inte närvarande och reflekterande är det lätt att samma mönster upprepas och kommunikationen med både sig själv och hästen brister. Den här kunskapen tar Marie vidare ut i mötet med människor – hon ser hur hennes inställning och bemötande påverkar omgivningen och vice versa, och hur kunskap om sig själv och andra, gör att hon kan reglera sin energinivå och sitt bemötande, och bli medveten om hur hon påverkas av omgivningen.

– Det här har förändrat mitt liv. Jag såg att Giza kunde hjälpa fler till motsvarande insikter som jag själv fått och utvecklade en metod för ledarskapsutveckling med häst, säger Marie.

ÖVNING I LEDARSKAP

Till sin hjälp hade hon förutom sin långa erfarenhet av hästar även sin yrkeserfarenhet som kommunikatör och ledare och sin coachutbildning. Detta tillsammans gjorde att hon började ta emot kunder i paddocken där de får träna ledarskap genom olika övningar med Giza.

Alla övningar sker från marken och ingen tidigare hästvana behövs. Det kan handla om att få Giza att följa med till olika platser, ta sig runt eller över hinder eller stanna på särskilda platser. Deltagaren ser direkt hur deras närvaro, inlyssnande, känslostämning, energiläge och kroppsspråk påverkar hästen.

– Om vi visar med kroppsspråket att vi är frågande och går osäkra fram till bommen på marken längre fram, spelar det ingen roll att vi säger till hästen att följa efter oss. Det inre ledarskapet påverkar hur det yttre ledarskapet blir: Hästen lyssnar på vad du med din energi förmedlar inifrån och ut. Våra steg, ord och utstrålning måste samspela. Vi behöver vara tydliga utan att vara aggressiva för att hästen ska vilja följa, säger Marie.

"Misslyckanden" är de bästa lärdomarna i paddocken, menar Marie och förklarar:

– När övningen inte blir som deltagaren vill, finns chans att prata om vad som hände, vad personen tänkte, sa, gjorde och hur det påverkat samarbetet med hästen: Var jag för otydlig? Jagade jag på så mycket att hästen sprang åt andra hållet? Eller låg kommunikationsmissen inte alls hos mig, utan att hästen hellre hade lust att gå till kanten där gräset var saftigt? Sedan får deltagaren testa igen på nya sätt och se vad skillnaden blir.

RESULTAT DIREKT

Hon guidar sedan deltagaren eller gruppen att fundera kring om detsamma gäller i livet utanför paddocken – vilket lett till många aha-upplevelser. Om deltagaren till exempel hade satt ribban på hindret för högt så att Giza vägrade, eller så lågt att hon snubblade oengagerat över, kan de prata kring om detsamma gäller på jobbet.

– I Tyskland är ledarskapsträning med hästar inget ovanligt, men det har ännu inte slagit igenom i Sverige i någon större skala. Något som är synd, eftersom det är så konkret, man ser resultatet direkt. Det blir också mer avväpnande att se sina mönster i paddocken, än att höra det av kollegor och kanske då koppla på försvarsmönster. Många chefer och arbetsgrupper har tagit med sig insikterna från paddocken till arbetsplatsen, säger hon.

Marie och Giza har mött många människor med rädslor av olika slag och hjälpt dem att hjälpa sig själva ur sina tankemönster. Giza själv var en mycket räddhågsen häst i sina unga dagar, som till och med skrämdes av sin egen skugga.

– Med tillit byggdes hennes självkänsla upp steg för steg under flera år och nu är hon en lugn och trygg häst, säger Marie.

Så fort de mötte på något hon var rädd för: en grussamling, något som prasslade eller hennes egen spegelbild, stannade de upp, backade lite och tittade på det hon var rädd för. Sedan tog de ett steg fram och ett till, så långt att de kunde stå så nära att Giza kände att det var okej. Om det blev för jobbigt backade de ett steg igen och fortsatte så. Ibland var de tillbaka på ruta ett och fick möta rädslorna steg för steg igen.

– Det vanliga är att springa ifrån rädslan eller slåss mot den, men då ökar bara rädslan. Vi har haft stort tålamod när vi mött rädslorna om och om igen, varje dag tills rädslan var borta, det får ta den tid det tar. Även här har jag hjälpts mycket av yogaandningen, att andas djupt och långsamt, och av att vara närvarande i det som sker, säger Marie.

"Det vanliga är att springa ifrån rädslan eller slåss mot den, men då ökar bara rädslan", säger Marie.