

CONGRUENT ZIJN MET DE TIEN PAARDENKUDDEPRINCIPES



DRAF.nu

TRAINING & COACHING VOOR MENS ÉN PAARD

WELKOM

Hoi, mijn naam is Sytske Weistra, oprichter/eigenaar van DRAF. Samen met mijn lieve vriend en zijn drie prachtige kinderen (deeltijd), onze gepensioneerde politiespeurhond én mijn fantastische kudde van vier paarden woon ik in Sexbierum, Friesland.

In 2002 ben ik voor het eerst officieel met Horsemanship in aanraking gekomen. Ik reisde voor vier weken af naar Monty Roberts (Flag is up farms in Californië VS). Ik heb daar de eerste knepen van het Horsemanship geleerd. Daarna heb ik bij andere trainers getraind en/of inspiratie via thuisstudie opgedaan. Door voortdurend zelfreflectie toe te passen heb ik ook veel van mijn wijze merrie Shania geleerd. In 2021 heb ik als kers op de taart mijn Post-HBO diploma: 'Cognitief coachen met paarden' behaald. Sinds 2003 heb ik al vele combinaties (weliswaar hobbymatig tot aan 2022) succesvol geholpen.

Het trainen, inspireren, motiveren en coachen van mensen met paarden, hen samen zien ontwikkelen, de pure verbinding tussen mens én paard die in het hier en nu zien ontstaan, daar gaat mijn hart sneller van kloppen.

Met dit document probeer ik samenvattend mijn visie op en benadering van (mensen met) paarden delen, in de hoop je te inspireren. Op www.draf.nu kun je meer ontdekken over wie ik ben en wat ik te bieden heb



Sytske Weistra

Congruent zijn met de tien paardenkuddeprincipes



De structuur en hiërarchie binnen een paardenkudde biedt waardevolle inzichten die ons (verder) helpen bij onze eigen ontwikkeling als (paarden)mens. Door deze kennis toe te passen kun je niet alleen beter communiceren met paarden, maar ben je ook in staat om (meer) zelfvertrouwen te ontwikkelen met bijvoorbeeld als uitkomst; angstvrij zijn. Een stabiele paardenkudde herken je aan onderstaande principes, de door DRAF genoemde paardenkuddeprincipes (pkp's).



WELKE PAARDENKUDDEPRINCIPE(S) VIND JE HET MOEILIJKST OM TOE TE PASSEN?

Samen vormen de pkp's een krachtig geheel en een sterke basis voor een diepe ongebonden verbinding. Bovendien kunnen ze ook een belangrijke bijdrage leveren aan persoonlijke groei. De pkp's zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Waarvan de ene wel meer verbonden is met de ander. Acceptatie en gelijkwaardigheid zorgen bijvoorbeeld voor een open en respectvolle omgeving waarin mens en paard zich gehoord voelen. Communicatie en verbinding versterken relaties en bevorderen begrip. Vertrouwen legt een fundament voor duurzame samenwerkingen. Focus en leiding helpen richting te geven en doelen te bereiken. Terwijl hier en nu benadrukt hoe belangrijk het is om bewust aanwezig te zijn. Samenwerking en verantwoordelijkheid zorgen dat mens en paard elkaar ondersteunen en samen de gewenste doelen behalen.

Voordat de pkp's worden uitgelegd, wordt eerst ingegaan op congruentie. Congruentie betekent dat gedachten, gevoelens en handelen in balans met elkaar zijn, dat ze op elkaar zijn afgestemd. Congruent zijn vormt de kern van een authentieke en stabiele relatie met paarden. Deze staat van innerlijke stabiliteit is essentieel voor harmonieuze samenwerking met een paard. Het is tevens een krachtig middel om persoonlijke uitdagingen, zoals angst te reguleren/overwinnen.



Wist je dat angst geen belemmering is, maar juist een verrijking die paardenliefhebbers helpt om een betrouwbare partner te zijn/worden voor hun paard?!

Want paarden maken gebruik van spiegelneuronen waardoor ze emoties van hun kuddegenoten (inclusief mensen) feilloos aanvoelen en spiegelen. Dit maakt paarden uitzonderlijk geschikt om mensen bewust te maken van hun diepere emoties en patronen. Een opvallend aspect van deze spiegeling is dat paarden bijzonder gevoelig zijn voor incongruentie (het tegenovergestelde van congruentie) bij mensen. Het paard zal spanningssignalen en kalmerende signalen laten zien. Hij fungeert hiermee als een spiegel, die laat zien waar/wanneer innerlijke conflicten of onzekerheden liggen. Door congruent te zijn met alle tien pkp's kunnen mensen (zelf)vertrouwen, ongebonden verbinding en persoonlijk leiderschap ontwikkelen.



Acceptatie

Bij acceptatie gaat het om erkennen en respecteren van verschillen, zowel bij onszelf als bij anderen. Werkelijke acceptatie komt vanuit een diepere plek, daar waar geen ego's zijn. Daar verliest het zelfs zijn betekenis. Wel of niet accepteren is dan helemaal niet aan de orde. Het gaat om het accepteren zoals paarden dat kunnen; zonder waardeoordeel. Acceptatie draagt sterk bij aan congruentie.

Communicatie

Communicatie is een belangrijke sleutel tot samenwerken. Het gaat niet alleen om het vragen stellen, maar ook om actief 'luisteren', empathie en duidelijkheid. Open en eerlijke communicatie voorkomt misverstanden en bevordert een gezonde interactie tussen mens én paard.





Focus

Focus helpt om doelgericht en efficiënt samen te werken met jouw paard. In een (paarden)wereld vol afleidingen is het vermogen om de aandacht bij een taak of doel te houden cruciaal voor succes. De gedachten ratelen vaak door en/of nemen het over van het gevoel en/of handelen. Door bewust te leren kiezen waarop jij jouw energie gaat richten daarmee uit jouw gedachten te gaan, ga je effectiever handelen en betere resultaten behalen. Jouw paard gaat mee focussen en zelfs jouw intentie oppakken.

Leiding

Leiding nemen gaat niet alleen over het aansturen van jouw paard, maar ook over persoonlijk leiderschap. Het betekent ook luisteren, richting geven, inspireren en verantwoordelijkheid nemen. Een goede (paarden)leider luistert, motiveert en creëert een omgeving waarin paarden zich veilig voelen, kunnen ontwikkelen en hun talenten kunnen benutten.

Gelijkwaardigheid

Gelijkwaardigheid in de relatie tussen mens en paard is een belangrijk en gelukkig steeds vaker besproken onderwerp in de paardenwereld. Traditioneel gezien werd het paard vooral als werkinstrument of sportpartner beschouwd, maar tegenwoordig groeit het besef dat paarden levende wezens zijn met eigen gevoelens, behoeften en grenzen.

Gelijkwaardigheid betekent niet dat mens en paard precies dezelfde rollen vervullen, maar wel dat er respect is voor elkaars natuurlijke eigenschappen en communicatie. Daarmee zijn ze bijvoorbeeld in een samenwerking van gelijke waarde. De mens heeft de verantwoordelijkheid om het paard te begrijpen, te luisteren naar zijn signalen en op een eerlijke en zachte manier met hem samen te werken.

Wanneer je een paard als een gelijkwaardige partner behandelt, zal het meer vertrouwen in jou krijgen. Dit zorgt niet alleen voor een betere band, maar ook voor een veiligere en harmonieuze samenwerking. Het veilig voelen ontwikkeld bij zowel mens als paard (zelf)vertrouwen. Mensen en paarden die zich gehoord en begrepen voelen, zijn minder gestrest en werken met meer plezier mee.



*‘Het geluk ligt in het moment
waarin je nu leeft.’*

Hier en Nu

Leven in het ‘hier en nu’ betekent bewust aanwezig zijn en volledig aandacht schenken aan het moment. Paarden leven in het hier en nu. Zij maken geen plannen voor de toekomst en denken niet aan het verleden. Iedere plusminus 30 seconden ontstaat als het ware een nieuw hier en nu. Dit maakt dat we van paarden ervaringsgericht kunnen leren. Bewust in het hier en nu aanwezig zijn helpt om stress te verminderen en meer voldoening te halen uit jouw (paarden)leven. Door meer bewust te zijn van het hier en nu, kunnen we helder denken, beter reageren op situaties en meer genieten van onze ervaringen. Heb je moeite met deze pkp, dan kun je wellicht eens laten inspireren door de ruitersbosbaden die DRAF aanbiedt.

Samenwerking

Samenwerking is essentieel voor succes. Begrijp de paarden hun taal, instincten en kuddegedrag. Daar vanuit kan een natuurlijke verbinding gebaseerd op respect en wederzijds begrip ontstaan. Dit proces begint bij jou: hoe jij je positioneert, hoe helder je bent in jouw intenties en hoe goed jij jouw paard aanvoelt. Daarnaast is het belangrijk om te kijken naar hoe jij jezelf voelt. Over welke vaardigheden beschik je? Ben je in staat om verschillende perspectieven te zien? Goede samenwerking vraagt tijd. Door kleine successen te vieren, geduldig te blijven en consequent te handelen groeit de band tussen jou en jouw paard. Samenwerking ontstaat niet door dwang maar door verbinding.



Verantwoordelijkheid

Verantwoordelijkheid nemen betekent eigenaarschap nemen over jouw acties, beslissingen en hun gevolgen. Het gaat om betrouwbaarheid, de bereidheid om te leren van fouten en los te laten. Verantwoordelijkheid nemen en uit handen geven aan jouw paard (loslaten) draagt bij aan groei en harmonieuze samenwerking.



Verbinding

Mensen zijn sociale wezens en verbinding is een fundamentele behoefte. Het draagt bij aan welzijn en geluk. Door oprechte relaties aan te gaan en te onderhouden, versterken we vertrouwen, samenwerking en begrip. De verbinding met een paard is een krachtige en verrijkende ervaring die verder gaat dan alleen fysieke interactie. Het is een wederzijds leerproces, waarin zowel het paard als de mens groeien, elkaar begrijpen en respecteren

Vertrouwen

Vertrouwen is de basis voor een diepe verbinding en samenwerking. Het ontstaat o.a. door congruentie en tijd doorbrengen met elkaar. Hoe meer jij in jezelf gelooft, hoe meer het paard in jou gelooft. Vertrouwen brengt meer onafhankelijkheid. Wanneer er meer (zelf)vertrouwen is, voelen mensen zich bovendien veilig(er) om zich uit te spreken, risico's te nemen en zich volledig in te zetten.

CONCLUSIE

Door acceptatie, communicatie, focus, leiding, gelijkwaardigheid, aanwezigheid in het hier en nu, samenwerking, verantwoordelijkheid, verbinding en vertrouwen te omarmen bouw je aan sterkere relaties en succes met jouw paard(en) en jezelf!



Angstvrij zijn;



(Zelf)vertrouwen ontwikkelen;



In ongebinden verbinding zijn;



Persoonlijk leiderschap ontwikkelen.

Belangrijk!

Zonder zelfinzicht en persoonlijk groei kunnen én mogen we niet verwachten dat onze paarden blindelings alles voor ons doen. Als prooi-, vlucht-, gewoonte en kuddedieren handelen en voelen zij totaal anders dan wij. We zijn hen verplicht om het beste in onszelf naar boven te halen!

“



Go with the herdflow!

Sytske Weistra

”

CHECKLIST

Welke onderstaande vaardigheden beheers je
in gebonden verbinding en welke
in ongebonden verbinding?

01

Voorhand wijken

☐

02

Achterhand wijken

☐

03

Achterwaarts gaan

☐

04

Hoofd naar beneden vragen

☐

05

Naar je toekomen

☐

06

Stay

☐



DRAF.nu

TRAINING & COACHING VOOR MENS ÉN PAARD

“

*Welke (on)bewuste overtuiging dient jou
en welke overtuiging dient jou niet?*

”

BEDANKT

‘Wij paardenliefhebbers mogen ons gelukkig prijzen dat paarden een deel van ons leven zijn.’

Ik bedank mijn paarden voor de waardevolle inzichten,
die ik iedere dag weer van ze mag ontvangen.
Het vertrouwen dat zij in mij hebben, de liefde die ik van ze
mag ontvangen en de diepe verbinding die ik mag voelen.

Liefs,
Sytske

Heb je hulp nodig?

Wil jij meer (zelf)vertrouwen ontwikkelen, angstvrij
zijn en/of in ongebonden verbinding zijn?

Met meer dan 20 jaar ervaring in coachende
Horsemanschiptraining help ik paardenliefhebbers
zoals jij om een sterke, harmonieuze band met jouw
paard op te bouwen. Ontdek mijn aanbod:
enthousiast, inlevend, oplossings- en
resultaatgericht. Zet hier en nu de stap naar een
relaxte en zelfverzekerde DRAF!