



Mona El Mansouri mit Coaching-Pferd „Kandinsky“. Jedes normal ausgebildete Pferd sei für die Übungen geeignet, sagt sie. Fotos: Patricia Lozano

VON  
MAIKE SCHULTE

**K**aum einer, der im Job nicht über Stress und Überlastung klagt. Und Burn-out hat auch die WHO kürzlich offiziell als Erkrankung anerkannt. Da ist es kein Wunder, dass Coaching-Seminare wie Pilze aus dem Boden schießen. Auch die Wahl-Mallorquinerin Mona El Mansouri bietet solche Kurse an, schwört dabei aber auf tierische Unterstützung. Bei ihr lassen sich gestresste Führungskräfte und Arbeitsteams, in denen es kräftig kriselt, von Pferden wieder auf Kurs bringen. Besonders am Herzen liegt El Mansouri dabei, Frauen zu mehr Selbstbewusstsein zu verhelfen.

Ihr selbst mangelt es daran nicht. Die 52-Jährige war eine der ersten Werbefilm-Regisseurinnen in Deutschland und jettete um die Welt, um Spots für Coca-Cola, Volkswagen oder Beiersdorf zu drehen. Dabei lernte sie eine Menge über Hierarchien und Kommunikation in Unternehmen. „Vor allem in Deutschland gibt es wenig weibliche Führungskräfte, in den USA oder Skandinavien sieht das ganz an-

ders aus. Bei Meetings redet ein CEO, daneben sieht man zig Marketing-Frauen, die wie Ameisen die Arbeit machen. Das regt mich auf“, sagt El Mansouri.

Mittlerweile hat die gebürtige Münchnerin, die mit ihrem Sohn seit 20 Jahren auf Mallorca lebt, genug von ihrem stressigen Jet-Set-Leben, zumindest in seiner Vollzeit-Form. „Pferde haben mich mein Leben lang begleitet, ich hatte schon lange den Traum, sie auch beim Coaching einzusetzen“, erzählt sie. Dafür machte sie eine Ausbildung für pferdegestütztes Coaching und ließ sich zusätzlich in der Wing-Wave-Methode ausbilden. „Das ist ein Kurzzeit-Coaching, das aus dem Sport kommt und auf Erkenntnissen aus Neurologie und Gehirn-

forschung beruht“, erklärt die Werbefilmerin. Der Klient folgt schnellen Fingerbewegungen von links nach rechts, durch die bei-

de Gehirnhälften stimuliert werden. Dies soll dazu beitragen, Stress besser zu verarbeiten und innere Blockaden zu lösen.

Beide Methoden setzt El Mansouri in ihren Seminaren ein. Aber warum helfen ausgerechnet Pferde bei der Bewältigung von

Stress oder Konflikten am Arbeitsplatz? Die Coaching-Expertin erklärt das so: „Pferde sind überaus sensible Tiere und ein direkter Spiegel der menschlichen Seele.“ Das Tier lässt sich nicht täuschen, es ist ein Meister im Lesen der Körpersprache: „Auch wenn sich ein Bankchef für mächtig hält, bemerkt ein Pferd versteckte Unsicherheiten und zeigt dies auch: Es folgt nämlich nur einem Menschen, den es respektiert“, ergänzt sie.

Manchmal wird sie von Unternehmenschefs mit den Worten „Ich möchte, dass meine Mitarbeiter motivierter sind“ angerufen. El Mansouri lacht und sagt: „Ein Chef muss begreifen, dass auch er sich ändern muss, damit sich das Arbeitsklima verbessert.“ Neben unrealisti-

## Was Führungskräfte von Pferden lernen können

Seit einem Jahr bietet Mona El Mansouri auf der Finca Caballo Blanco bei Montuñiri **Coaching-Seminare** mit tierischer Unterstützung an



Eine der Aufgaben: Seminarteilnehmer müssen ein Pferd zwischen Markierungen hindurchführen.

schen Erwartungen muss sie auch mit unmotivierten Klienten zurecht kommen. Denn in großen Konzernen werden Teams auch schon mal von der Personalabteilung zu Coaching-Seminaren (Kosten: 1200 bis 1800 Euro pro Tag) „verdonnert“. „Gerade Männer halten das dann erst mal für Pipifax“, erzählt die Coaching-Frau, die ihre Seminare zunächst mit Gesprächen über die Ziele der Klienten beginnt, erst einzeln, dann im ganzen Team. Nachmittags folgt dann der erlebnisorientierte Teil auf der Reitbahn. „In der Bewegung arbeitet das Gehirn anders als bei einem Gespräch im Büro, das ist effektiver“, sagt die Wahl-Mallorquinerin. Die Aufgaben für die Kursteilnehmer sind in der Regel unspektakulär, denn viele können weder reiten noch haben sie vorher Kontakt zu Pferden gehabt.

„Zuerst einmal lasse ich jeden aus der Gruppe ein Pferd auswählen. Ob jemand etwa ein ruhiges oder temperamentvolles Tier aussucht, sagt mir schon etwas über seine Persönlichkeit“, erklärt El Mansouri. Um zu sehen,



**Danach muss das Pferd zum Stehen gebracht werden. Das gelingt nur mit einer selbstbewussten Körperhaltung.**

wie es um das Selbstvertrauen eines Klienten steht, lässt sie ihn dann ein Pferd durch zwei Markierungen hindurchführen und anhalten – zunächst wird das Tier dabei noch an einer Leine geführt, später allein durch Körpersprache dirigiert. Das gelingt nur mit Selbstbewusstsein und Gelassenheit. Fehlt beides, trabt das Pferd unbeirrt weiter. In diesem Fall gibt El Mansouri Tipps für eine bessere Körperhaltung und einen festeren Blick. „Klappt es dann im nächsten Anlauf, sind die meisten sehr beeindruckt von ihrer eigenen Kraft. Denn immerhin haben sie

ein 600-Kilo-Tier unter Kontrolle gehabt“, berichtet sie.

Eine weitere Übung im Coaching-Repertoire: Das gesamte Team muss ein Pferd an einem Seil durch einen Hindernis-Parcours führen. Dabei wird meist schnell ersichtlich, wie es um Kommunikation und Atmosphäre in der Gruppe bestellt ist. „Ich beobachte, ob alle an einem Strang ziehen, oder ob jemand sich unbedingt durchsetzen will“, erläutert El Mansouri. Typisch sei, dass sich Frauen automatisch hinten anstellen. „Auch im Job geben sie sich eher mit der zweiten Reihe zufrieden. Man

muss aber selber in die erste Reihe wollen und hart dafür arbeiten. Dass weibliche Führungskräfte fehlen, liegt also nicht nur an den Männern allein“, betont sie.

Und wie sieht es mit dem längerfristigen Erfolg des Coachings aus? „Viele Chefs sind hinterher aufmerksamer, was ihr Verhalten und ihre Kommunikation angeht“, sagt sie. Als schlagkräftig erweisen sich auch Hinweise auf die positiven wirtschaftlichen Nebeneffekte eines guten Führungsstils: „Wer motiviert ist, arbeitet besser. Die neue Generation will nicht buckeln und sich blöd anmachen lassen, sondern eine vernünftige Work-Life-Balance.“

Besonders in Erinnerung geblieben ist ihr eine Klientin, die völlig verzweifelt mit einem Burnout zu ihr kam. Sie sollte ein Pferd rückwärts gehen lassen, für das Tier eine Demutsgeste. Als ihr dies trotz aller Selbstzweifel gelang, war sie außer sich vor Freude. „Für mich ist es jedes Mal phänomenal, diesen Wendepunkt zu sehen, wenn jemand merkt, dass er doch Kraft hat“, sagt Mansouri gerührt.

## Die Ernährung der Zukunft

### Kongress von Bankia und „Ultima Hora“

Was werden wir in Zukunft essen: Um diese Frage hat sich ein Kongress auf der Finca Son Mir vergangenen Donnerstag gedreht. Den Event organisierten Bankia und „Ultima Hora“. Referent war unter anderem Jesús Navarro, CEO der Beraterfirma INS-SAI und Strategie von Bankia Forward.

Navarro sprach über den Wandel, auf den sich die Lebensmittelindustrie einstellen muss. Die Konsumenten werden zunehmend auf gesundes Essen Wert legen, auch müsse der demografische Wandel, die Neo-Ökologie, die Globalisierung und Digitalisierung sowie die zunehmende Vernetzung der Welt beachtet werden. „2050 werden 30 Prozent

der Weltbevölkerung über 65 Jahre alt sein, für diese Gruppe sind Prävention und gesunde Ernährung besonders wichtig“, führte der Referent aus. Zudem würden 2050 80 Prozent aller Menschen in Städten



**Gesundes Essen wird in den kommenden Jahren immer wichtiger.** Foto: Archiv

leben, auch das beeinflussen das Essverhalten, denn man nehme sich immer weniger Zeit für die Zubereitung der Mahlzeiten. Gerade die junge Generation würde verstärkt darauf achten, dass die Lebensmittel aus ökologischem und nachhaltigem Anbau stammen.

markilux pergola compact

sicher zeitlos schön



**JETZT**  
INFORMIEREN







**Tip Top Mallorca**  
www.tiptopmallorca.com

Pasaje 19 de marzo 10, Son Bugadellas, Calvia, T: +34 971693004

### Designmarkisen – Made in Germany

**Die Beste unter der Sonne.** Für den schönsten Schatten der Welt. Die Symbiose von innovativer Technik und höchster Qualität, mehrfach ausgezeichnet und prämiert. Alle Informationen JETZT in unserer Ausstellung und auf [tiptopmallorca.com](http://tiptopmallorca.com)

**Tip Top Mallorca**  
www.tiptopmallorca.com

Pasaje 19 de marzo 10, Son Bugadellas, Calvia, T: +34 971693004