

Das Prinzip von "Walking In Your Shoes" (WIYS)

"Walking In Your Shoes" (WIYS) ist eine tiefgehende, erfahrungsorientierte Methode, die darauf abzielt, **Verständnis und Empathie für eine Person, ein Thema oder eine Situation zu entwickeln.**

Ursprünglich war es eine Methode für Schauspieler, um sich besser in ihre Rollen einzufühlen.

Im Kern geht es darum, sich physisch und emotional in die "Schuhe" einer anderen Person oder eines Wesens zu begeben, um deren Perspektive, Gefühle und Erfahrungen zu erspüren.

Wie funktioniert es?

Bei WIYS geht eine Person – oft als **"Walker"** bezeichnet – in achtsamer Bewegung für/als eine andere Person (Stellvertreter), ein Tier, ein Konzept oder sogar ein Symptom.

Dies geschieht in der Regel in einem geschützten Raum und unter Anleitung. Der Walker konzentriert sich darauf, **physische Empfindungen, Impulse, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen**, die während des Gehens aufkommen und ihnen zu folgen.

Sie/er bewegt sich intuitiv durch den Raum in einem Kreis von Menschen als schweigenden Beobachtern.

Die Wahrnehmungen werden danach, wenn der Walk beendet ist, ausgesprochen und können Aufschluss über die innere Welt der repräsentierten Person ... geben.

Entscheidend ist, dass nur die Beobachtungen / Wahrnehmungen mitgeteilt werden, keine Interpretation, Analyse, Wertungen usw.

Ziele und Nutzen

Das Hauptziel von WIYS ist es, neue Erkenntnisse und Klarheit zu gewinnen, die über das rationale Verständnis hinausgehen.

Es ermöglicht den Beteiligten, verborgene Dynamiken, unbewusste Muster oder unterdrückte Emotionen zu erkennen.

Dies kann zu:

- **Erhöhter Empathie und Mitgefühl führen:** Man spürt, was die andere Person ... erlebt.
- **Tieferem Verständnis:** Komplexe Situationen oder Beziehungen werden durch die körperliche Erfahrung greifbarer.
- **Lösungsansätzen:** Durch die gewonnenen Einsichten können neue Wege zur Bewältigung von Herausforderungen oder zur Klärung von Konflikten gefunden werden.
- **Persönlichem Wachstum:** Die Methode fördert die Selbstreflexion und das Bewusstsein für die eigene Rolle in Systemen.

WIYS basiert auf der Annahme, dass Informationen außer auf kognitiver Ebene, auch über **körperliche, intuitive Wahrnehmung** zugänglich sind.

Es ist eine kraftvolle Methode zur Konfliktlösung, zur Entscheidungsfindung und zur Förderung von persönlicher und systemischer Heilung.

Die Verbindung von "Walking In Your Shoes" mit Pferdeunterstütztem Coaching

Ich habe vor Jahren diese Methode aus reinem Interesse mit meiner Pferdearbeit kombiniert und herausragende Ergebnisse erzielt, die wirklich die Frauen über den Wendepunkt in ihrem Leben haben gehen lassen.

Mein einzigartiger Ansatz ist eine kraftvolle Synthese aus ‚Walking In Your Shoes‘ (WIYS) und der hochsensitiven unmittelbaren Rückmeldung der Pferde.

Hierbei bilden die Pferde eine einzigartige und unverzichtbare Komponente:

Sie agieren (anstelle des Menschenkreises im Raum) als authentische Zeugen oder Beobachter des Walks und spiegeln mit ihrer hochsensiblen Wahrnehmung wider, was sie im Feld des Walkers wahrnehmen.