



Das 4-Jahreszeiten-Prinzip
für gesunde Teams

Kraft
Feld

DARUM WIR



Im Paddock-Trail-Stall am Weihrer, verbinden wir unsere langjährigen Erfahrungen zu einem ganzheitlichen Erlebnis. Unsere unterschiedlichen Kompetenzen greifen dabei nahtlos ineinander, und versprechen Ihnen und Ihrem Team somit den größtmöglichen Mehrwert.

Susanne Hautz konzipiert den Workshop und leitet Sie aktiv durch alle Phasen – von der mentalen Vorbereitung bis hin zu den praktischen Übungen auch direkt in den Herden. Mit ihrem Fokus auf Stressmanagement und Achtsamkeit nimmt sie die emotionalen Reaktionen der Teilnehmenden wahr und sorgt dafür, dass die Erlebnisse nachhaltig in den Arbeitsalltag transferiert werden können.


Ruth Strähuber Herdenmanagerin & Gastgeberin. schafft mit dem naturnah geführten Stall und dem dort entstandenen Raum, den Ort in dem diese Arbeit erst möglich wird. Sie bringt ihre tiefe Expertise über das Wesen der Herden ein. Ruth Strähuber garantiert dabei die Sicherheit in der Begegnung: Sie hat die Tiere stets im Blick und lenkt die Herde bei Bedarf aktiv, um jederzeit einen geschützten Rahmen für Mensch und Tier zu gewährleisten. Zusätzlich übersetzt sie die feinen Tiersignale aus der verhaltensbiologischen Perspektive.

Der Workshop findet in einem naturnah geführten Paddocktrailstall nahe München statt, eingebettet in eine offene, ruhige Landschaft und geprägt von artgerechter Herdenhaltung. Der Ort ist gut erreichbar und zugleich bewusst abgeschieden: ein wertvoller Rückzugsraum, der Abstand vom Arbeitsalltag ermöglicht, das Nervensystem beruhigt und einen klaren Rahmen für Entschleunigung, Fokus und nachhaltige Reflexion schafft.



In der Begegnung mit Pferden und Schafen erleben Sie Kommunikation in Reinform. Tiere reagieren nicht auf Rollen oder Masken, sondern ausschließlich auf Ihre innere Haltung, Anspannung und Präsenz.

Wir nutzen dabei bewusst zwei Qualitäten: Während das einzelne Tier als klarer Spiegel Ihrer persönlichen Stressmuster wirkt, erleben Sie in der Herde die kraftvolle Dynamik eines funktionierenden sozialen Systems – ein Erfahrungsraum für Zugehörigkeit, Co-Regulation und echte Team-Stärke.



Kraft-Feld
verbindet Neurobiologie,
Naturraum und systemische
Begleitung.
Unser Ziel: Spürbare Stress-
regulation, innere Gelassen-
heit und eine gestärkte
Gemeinschaft.



Pferde reagieren nachweislich sensibel auf Körpersprache, innere Haltung und emotionale Zustände des Menschen; diese wissenschaftlich belegte Spiegelungsfähigkeit setzen wir gezielt ein, um Selbstwahrnehmung, Präsenz, Fokus und Stressmuster unmittelbar erfahrbar zu machen.

Schafe wirken als hoch soziale Herdentiere mit ihrer kollektiven Intelligenz beruhigend und klärend. Wir nutzen ihre Fähigkeit zur Synchronisation auf zwei Ebenen: Einerseits fördern wir Stressabbau durch achtsame Beobachtung und das Einschwingen in den Rhythmus der Tiere und deren Herdenstruktur. Andererseits wird in aktiven Übungen die Zusammenarbeit des Teams sofort sichtbar und gestärkt.

Kraft- Feld

UNSERE SEMINARANGEBOTE



RESILIENZ & HIGH PERFORMANCE:

Das 4-Jahreszeiten-Prinzip für gesunde Teams

EXECUTIVE SUMMARY

Klassische Business-Trainings finden im Kopf statt. Echte Veränderung passiert jedoch im Nervensystem.

DAS KONZEPT: 4 MODULE – EIN ZIEL

Dieses Konzept holt Ihr Team dort ab, wo wir Menschen biologisch am besten funktionieren: In der Natur. Wir nutzen die Biophilia-Hypothese und moderne Neurobiologie, um Stresszyklen zu beenden und echte Leistungsfähigkeit wieder herzustellen. Wir arbeiten nicht linear, sondern zyklisch. Jedes Modul ist ein in sich geschlossener Tag (09:00–17:00 Uhr), abgestimmt auf die energetischen Anforderungen des Geschäftsjahres.

FRÜHLING

RESET & KLARHEIT

Der Fokus:

„Ressourcen aktivieren & Altes loslassen“

Nach dem Winter ist der Organismus oft träge, der Kopf voll. Bevor neue Projekte starten können, muss die „Festplatte bereinigt“ werden.

Der Business-Case:

Befreiung von mentalem Ballast und operativer Blindheit.

Was wir tun:

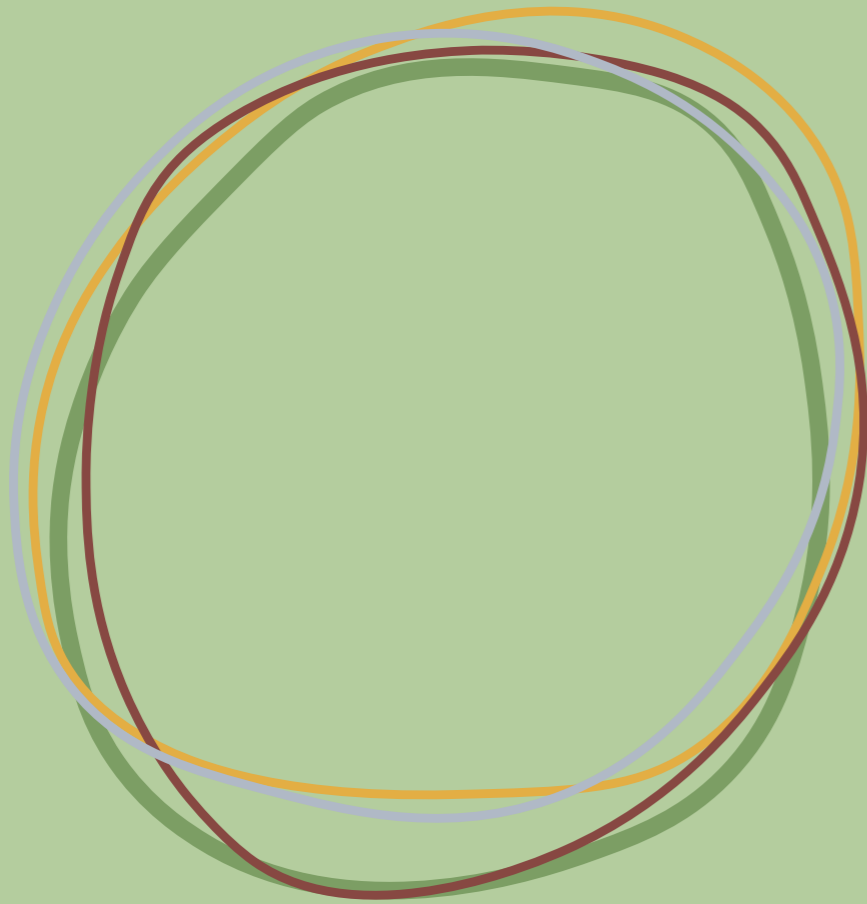
Wir nutzen Techniken zur Neuro-Regulation, um vom „Überlebensmodus“ (Tunnelblick) wieder in die Weitsicht zu kommen.

Das Ergebnis:

Ein Team, das Altes bewusst abschließt („Frühjahrsputz“) und mit frischer, klarer Energie und Fokus auf neue Ziele blickt.

Neugier-Faktor:

Erleben Sie, wie sich durch spezielle Wahrnehmungsübungen Stress physiologisch in Minuten auflöst.



SOMMER

FLOW & ENERGIEMANAGEMENT

Der Fokus:

"High Performance ohne Ausbrennen"

Wenn die "Betriebstemperatur" hoch ist und das Jahr auf Hochtouren läuft, ist die Gefahr der Überhitzung am größten.

Der Business-Case:

Prävention von Burnout in Hochleistungsphasen. Wie bleibe ich "cool", wenn es heiß hergeht?

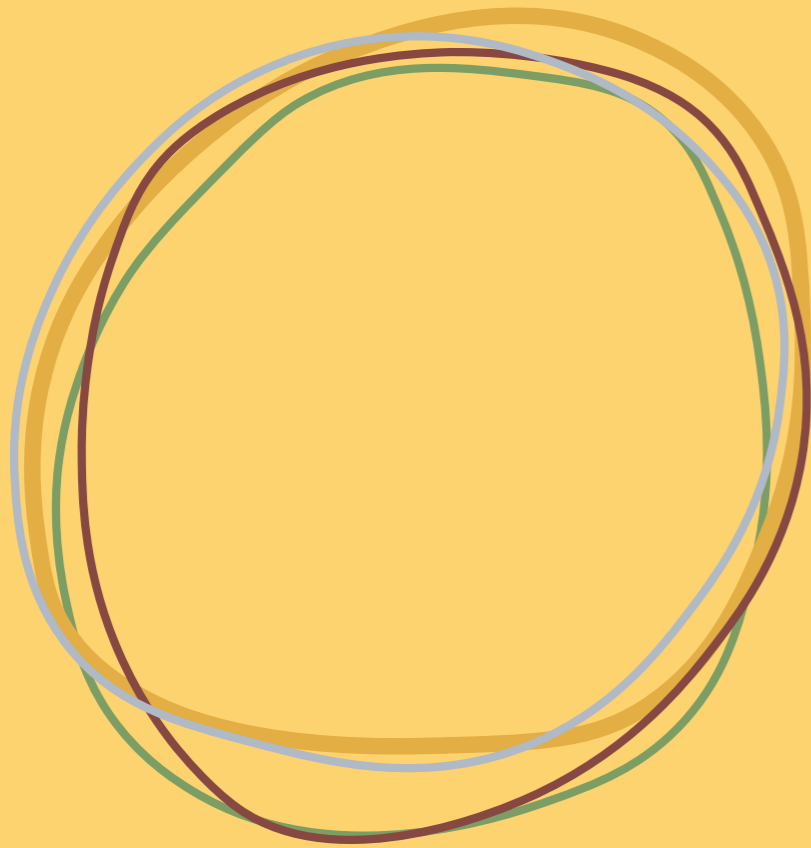
Was wir tun:

Wir arbeiten an der Balance zwischen Spannung und Entspannung.

Wir trainieren den Wechsel von Fokus zu Weitblick, um im "Flow" zu bleiben, statt auszubrennen.

Das Ergebnis:

Mitarbeiter, die ihre "Batteriekapazität" kennen und auch unter Druck souverän und leistungsfähig bleiben.



HERBST

STABILITÄT & ERNTE

Der Fokus:

„Resilienz & Wandel“

Der Herbst fordert uns:

Die Bedingungen werden rauer, Veränderungen stehen an (Budgetplanung, Jahresendspurt). Jetzt zeigt sich, wie standfest das Team ist.

Der Business-Case:

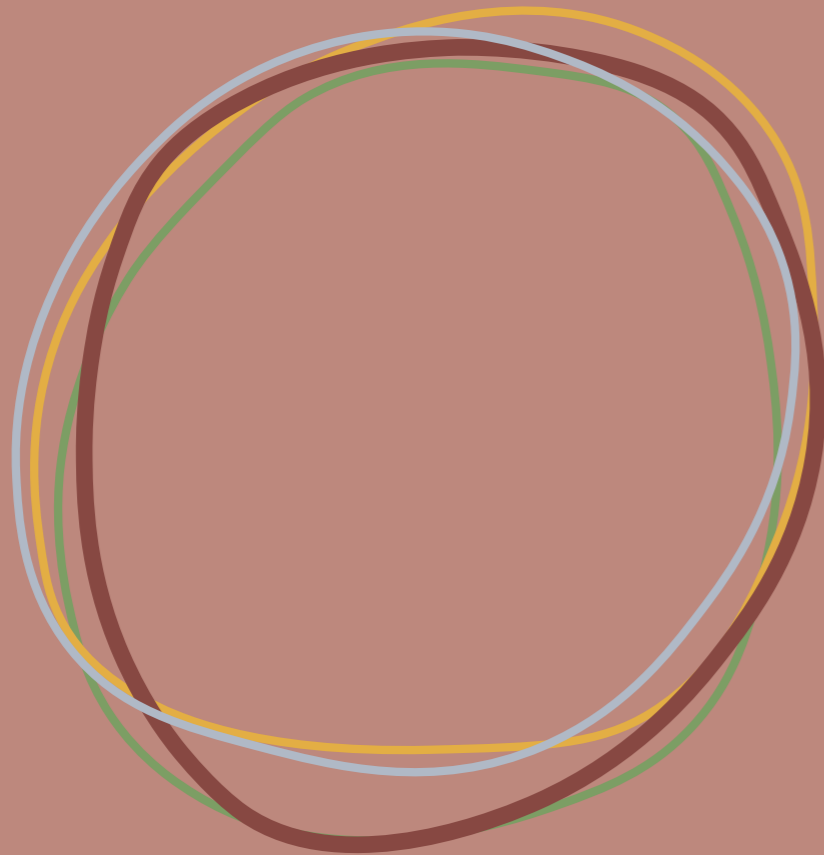
Stärkung der Widerstandskraft (Resilienz) in stürmischen Zeiten und Würdigung der Erfolge („Ernte“).

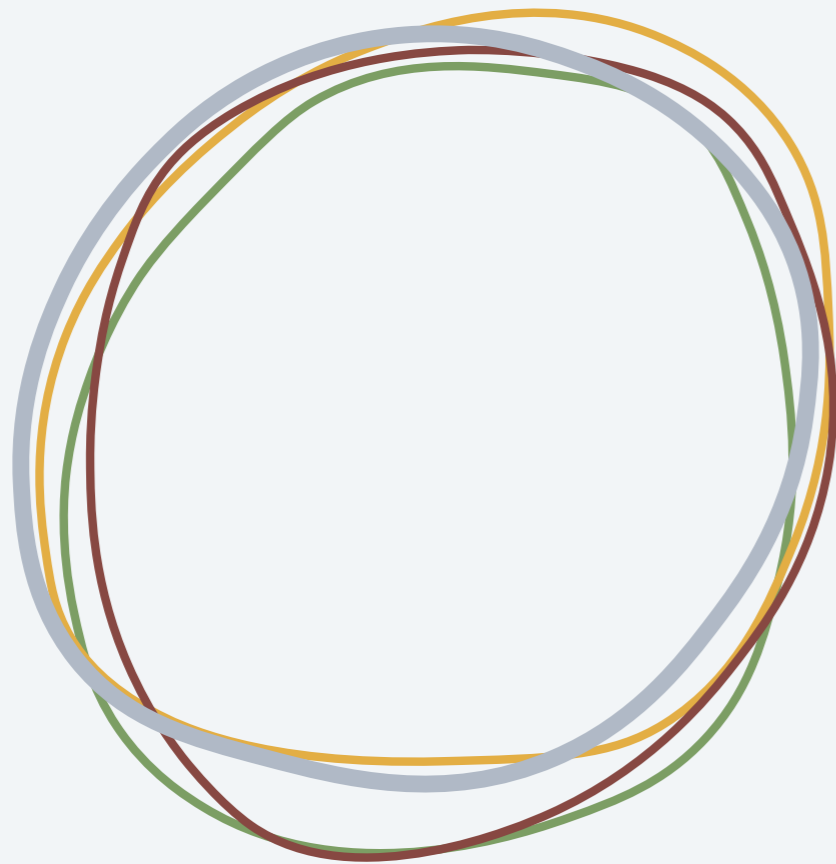
Was wir tun:

Wir verankern das Gefühl von Standfestigkeit und Sicherheit. Wir identifizieren, was uns nährt (Erfolge) und was wir abwerfen müssen (wie Bäume ihr Laub), um den Winter zu überstehen.

Das Ergebnis:

Ein krisenfestes Team, das Konflikte und Veränderungen nicht als Bedrohung, sondern als natürlichen Zyklus begreift.





WINTER

REGENERATION & VISION

Der Fokus:
„Tiefenentspannung & Strategische Stille“

Die Natur ruht, um Kraft zu sammeln.
Im Business versuchen wir oft, gerade
jetzt noch schneller zu rennen.
Ein biologischer Fehler.

Der Business-Case:
Strategische Erholung als Basis für die
Innovation des nächsten Jahres. Wer nie
ruht, kann nicht innovieren.

Was wir tun:
Wir schaffen einen Raum der radikalen
Entschleunigung („Digital Detox“).
Es geht um das „Sein“ statt „Tun“, um das
Auffüllen des „Body Budgets“ und das Ent-
wickeln von Visionen aus der Ruhe heraus.

Das Ergebnis:
Tief erholte Mitarbeitende mit vollen Akkus,
bereit für den nächsten Zyklus.



DER RHYTHMUS DES TAGES

EXEMPLARISCHER ABLAUF



Unsere Workshops folgen einer neurobiologisch fundierten Taktung, die Phasen der Aktivierung und Regeneration abwechselt. Jeder Tag (09:00–17:00 Uhr) folgt dieser bewährten Struktur:

09:00–09:45 | ANKOMMEN & FUNDAMENT

Check-In & „Digital Detox“ (Handys aus)
Theorie-Impuls: Neurobiologische Hintergründe zu Stress & Resilienz. Ausrichtung auf das Tagesziel.

09:45–11:00 | PHASE I: BEOBACHTUNG & REGULATION

Erste Einheit im Naturraum (z.B. Schafweide oder Wiese).
Übungen zur Wahrnehmungsschulung und Beruhigung des Nervensystems. Lernen von der Natur: Beobachtung von Ruhe- und Stressmustern bei den Tieren.

11:00–11:15 | Kaffeepause & Erfrischung

11:15–12:45 | PHASE II: AKTIVIERUNG & ERLEBEN

Interaktives Modul im Gelände Verkörperung des Themas (z.B. Ballast loslassen oder Ressourcen stärken).
Praktische Übungen zur Selbstwirksamkeit.

12:45–13:45 | Mittagspause (Zeit zur freien Verfügung & Regeneration)

13:45–15:30 | PHASE III: DEEP DIVE – BEGEGNUNG MIT DER HERDE

Das Tages-Highlight im Paddock-Trail.
Direkte, angeleitete Interaktion mit den Tieren (Pferdeherde).
Erleben von Resonanz, Vertrauen und innerer Klarheit.

15:30–16:15 | REFLEXION & TRANSFER

Auswertung der Erlebnisse im geschützten Kreis (Tipi oder Innenraum).
Transfer: Was bedeutet das Verhalten der Tiere für unseren Arbeitsalltag?
Ableitung konkreter Strategien für das Team.

16:15–17:00 | ABSCHLUSS & FAHRPLAN

Erstellung des persönlichen „Gesundheits-Fahrplans“
Verankerung der Ressourcen für die Arbeitswoche.
Gemeinsamer Abschluss.

Warum dieses
Coaching
mehr wert ist!

Wissenschaft statt Wuwu:

Wir basieren unsere Arbeit auf der Neurobiologie (Sympathikus/Parasympathikus-Regulation). Wir erklären Ihrem Team logisch, warum der „Frontalcortex“ (Logik) bei Stress versagt und wie man ihn wieder anschaltet.

Nachhaltigkeit:

Ein Tag im Seminarraum ist oft nach einer Woche vergessen. Die emotionale und physische Verankerung in der Natur schafft Erinnerungen, die bleiben.

Sofortige ROI:

Ein Team, das lernt, sein Nervensystem selbst zu regulieren, fällt seltener aus, entscheidet klüger und arbeitet effizienter zusammen.

IHR INVEST IN DIE ZUKUNFT

RAHMENBEDINGUNGEN

Sind Sie bereit, den „Notstrom-Modus“ zu beenden und echte Vitalität in Ihr Unternehmen zu holen?

Format:

Tagesworkshop (09:00–17:00 Uhr).
(Logik) bei Stress versagt und wie man ihn wieder anschaltet.

Ort:

Ausgewählte Naturräume
(Raus aus dem Büro-Kontext).

Gruppe:

Ideal für Teams von 6–10 Personen.

Voraussetzung:

Bereitschaft, das Handy auszuschalten und sich auf das Erlebnis einzulassen.



systemische Coachin, Taktgeberin, Optimistin vom Dienst, Wetterfest, Klartext-Liebhaberin.

Resilienz ist für mich kein theoretisches Konzept aus dem Lehrbuch, sondern gelebte Erfahrung. Durch eigene, prägende Lebensphasen kenne ich den Punkt sehr genau, an dem viele meiner Klienten heute stehen – und ich weiß, wie man von dort aus zurück in die eigene Kraft findet.

Meine Expertise: Genau an diesem Punkt wurden meine eigenen Hunde zu meinen wichtigsten Lehrmeistern.

Sie zeigten mir, wie man im Chaos die Ruhe bewahrt und Grenzen ohne Worte setzt. Diese Erfahrung, kombiniert mit meiner fundierten Ausbildung als Systemische Familientherapeutin und Coachin, bildet heute das Fundament meiner Arbeit.

Meine Arbeitsweise: Ich verbinde den geschulten Blick für komplexe Systeme mit der intuitiven Klarheit der tiergestützten Arbeit. Ich bin keine Theoretikerin, ich bin Ihre Praxis-Partnerin. Ich helfe Ihnen und Ihrem Team, den eigenen Rhythmus wiederzufinden – fundiert, empathisch und nachhaltig.

SUSANNE HAUTZ

RUTH STRÄHHUBER

Künstlerin, Ausstellungsdesignerin, Landwirtin und Herdentrainerin.

Meine künstlerische Ausbildung an der Akademie der bildenden Künste in Kiew sowie meine langjährige Arbeit in der Ausstellungsgestaltung haben meinen Blick für Räume Wahrnehmung und innere Prozesse geprägt. Seit vielen Jahren führe ich einen landwirtschaftlichen Betrieb mit Pferden, Schafen und weiteren Tieren in konsequent artgerechter Haltung. Meine Herden leben ganzjährig draußen in offenen Paddock-Trail-Systemen und stabilen Sozialstrukturen. Diese Form der Tierhaltung ist Ausdruck meiner inneren Haltung: Respekt, Beziehung und Verantwortung gegenüber dem Leben. Tiere erlebe ich als ehrliche Spiegel des Menschen: präsent, unverstellt und wertfrei. Es ist mir ein Anliegen, dass viele Menschen von diesem Ansatz profitieren können. Mein Ziel ist es, neue, achtsame Wege im Umgang mit Tieren und mit uns selbst zu eröffnen – als Beitrag zu einer bewussteren und menschlicheren Welt.



WIE FÜR WAS

Die Anmeldung erfolgt über die auf der Website angegebene Kontaktmöglichkeit. Die Teilnahme ist verbindlich und erfolgt nach Bestätigung durch die Veranstalterinnen.

Teilnahmegebühr:

Preis nach Vereinbarung

(wird ausgewiesen) Im Preis inbegriffen:

- Mittagessen, Getränke
- Begrüßungsgetränk

Ort & Rahmen:

Der Workshop findet überwiegend im Freien statt. Eine grundlegende Infrastruktur (Sanitäreanlage, beheizbare Küche/Innenraum) ist vorhanden.

Voraussetzungen:

Die Teilnehmenden erklären sich bereit, sich auf einen naturnahen, prozessorientierten Workshop im Außenraum einzulassen.
Bitte wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen.

Kraft Feld



Impressum:

www.Kraft-feld.com

info@kraft-feld.com

mail@dog-based-coaching.com

ruth@straehhuber.de

Konzeptentwicklung / Zielsetzung: Susanne Hautz

©Layout und Satz: Ruth Strähhuber

Texte: Susanne Hautz, Ruth Strähhuber

Fotos: Lena-Maria Stupitzky – ©STUPKODesign,

Ruth Strähhuber, Lisa Marschall



Susanne Hautz, Coachin für Stressmanagement, 0179 7960606
Ruth Strähhuber, Herdentrainerin,
Inhaberin: Paddock Trail Stall, 0171 52 8 60 26
Am Weihrer, Paddocktrail Stall Strähhuber
Bürgermeister Möslstr. 16, 82216 Rottbach
UST-ID Nr. DE309918110 17/191/52378

Kraft-
Feld