

## **Freedback und Empfehlung für Martina Jeremic – TrickyHorse**

**von Jasmin Prasser**

Ich habe im Jahr 2011 durch eine Bekannte, die Trainerin Martina Jeremic mit ihrem Trainingsprogramm von TrickyHorse kennengelernt und war schon am ersten Tag sicher, dass mich dieses Coaching aus meiner schwierigen Lebensphase holen wird.

Ich habe mein Studium an der Montanuniversität mit sehr guten Leistungen bestritten. Guten Noten und Erfolg haben mich dazu getrieben, mein Privatleben und die Freude an der Sache zu vernachlässigen. Ich hatte Phasen, in denen ich das Studium vor lauter Stress und Leistungsdruck hinschmeißen wollte. Ich hatte das Gefühl, es nicht mehr länger auszuhalten. Im Projektteam für meine Diplomarbeit hatte ich Schwierigkeiten meine eigentlichen Bedürfnisse klar zu stellen und rechtzeitig die „Notbremse“ zu ziehen. Ich hatte oft das Gefühl, mich selbst und den Stress nicht mehr unter Kontrolle bringen zu können.

Als ich dann das erste Training mit Frau Jeremic machte, wurde mir vor allem durch ihre Pferde klar, wie wenig ich meinen persönlichen Raum schützen konnte. Die Pferde verhielten sich respektlos, weil ich ihnen keine klaren Grenzen setzen konnte. Anfangs fiel mir das aber gar nicht auf! Ich dachte, das Pferd ist nett und ließe sich brav streicheln. Das es mich dabei etwas weg drängte und leicht schupfte, fiel mir überhaupt nicht auf. Frau Jeremic macht mir jedoch klar, dass das Pferd damit zeigte, wer hier eigentlich das Sagen hat. Sie sagte immer: „Wer bewegt hier wen?“ und als wir die ersten Übungen in der Bewegung machten, wurde mir klar, wie sehr ich eigentlich von Anderen herum geschupft und bewegt wurde!

Mit jedem weiteren Training lernte ich wichtige Dinge, die nicht nur für Pferde, sondern auch für den Menschen gelten. Fokus, Gefühl, Timing, Balance. Wenn man weiß, was man will, wie man es macht, wann man es macht und was zu viel ist, hat man eine Art „Checkliste“ für jeden Bereich im Leben. Zum Training mit den Pferden hatten wir auch Körpersprachentraining. Frau Jeremic zeigte mir in einer Videoanalyse mit einem Rollenspiel, wie mein Körper auf diese unterschiedlichen Menschentypen reagierte. Ich war schockiert, wie klein mein Körper wurde, wenn eine dominante und unfreundliche Person mit mir sprach!

Heute bin ich gefestigt und habe gelernt, früher Problem zu erkennen, sie anzusprechen und dabei genau auf meinen persönlichen Stresspegel zu achten. Nun habe ich ein Angebot für eine Doktorarbeit in einem Projekt bekommen, das ich schon sehr Jahren angestrebt habe! Durch das Training haben sich für mich nicht nur neue Türen, sondern auch neue Blickwinkel eröffnet!

Ich kann das Training mit Frau Martina Jeremic wirklich nur weiterempfehlen!

Mit freundlichen Grüßen,

Jasmin Prasser