



Zusammenfassung von Sandra J., 22 Jahre alt, an einer Depression erkrankt.

Frau J. hat einen Therapieblock mit zehn jeweils 90-minütigen Einheiten durchgeführt.

Was hat mir die Arbeit mit den Pferden gebracht?

Durch die Arbeit mit den Pferden habe ich einen Weg zu mir selbst gefunden.

Ich habe gelernt, wie ich mich selbst motivieren und diese Motivation auch auf andere übertragen kann. Bei den Pferden habe ich ein direktes Feedback bekommen, was mir geholfen hat mich auf Situationen einzustellen und mir gezeigt hat, dass oft schon kleine Veränderungen im Denken und Handeln große Unterschiede machen können.

Die Erfolge, welche ich während der Zeit erlebt habe, haben mir viel Selbstvertrauen gegeben und mich darin bestärkt, dass ich auch neue und ungewohnte Aufgaben und Situationen meistern kann.

Ich finde es schade, dass der Therapie-Block schon vorbei ist, da mir die Arbeit mit den Pferden sehr viel Spaß gemacht hat.

