

DEJTEN



Konsten att tala med hästar

MARIE BOHLIN ÄR CIVILINGENJÖREN SOM SADLAT OM. IDAG LÄR HON UT KONSTEN ATT KOMMUNICERA – OCH HON GÖR DET MED HJÄLP AV HÄSTAR. LIDINGÖ MAGASIN ANTOG UTMANINGEN OCH GAV SIG TILLSAMMANS MED MARIE UT I ELFVIKS HÄSTHAGAR. HÄR FATTADE VI SNABBT GALOPPEN OM VAD KOMMUNIKATION EGENTLIGEN HANDLAR OM.

TEXT: ANNA SANDGREN | FOTO: GUSTAV KAISER

ALLA HÄSTAR HEMMA, HJÄLP PÅ TRAVEN, HÄSTKRAFTER... Listan kan göras lång över vardagsuttryck som alla kommer från vårt umgänge med hästar. För visst har hästen varit en av våra trogna följeslagare sedan årtusenden, en klok sådan dessutom. Det framgår tydligt efter ett par timmar i sällskap med Marie Bohlin och hennes hästgäng.

- Att arbeta tillsammans med hästar är fantastiskt roligt, samtidigt ger det omedelbar feedback. Hästen speglar direkt dina handlingar och hur du uttrycker dig, säger Marie Bohlin och tar tag i grimman på en av hästarna.

Med utgångspunkt vid Elfviks ridanläggning driver hon idag företaget Ellgiza. Hennes affärsidé är att, med hjälp av hästar, få oss att bli medvetna om vad det egentligen är vi säger, men

också på vilket sätt vi säger det. Det handlar om samspelet mellan tanke, ord och handling.

- Det är när tanken, orden och handlingen signalerar samma sak, som ditt sätt att kommunicera blir oslagbart. För mig handlar framgångsrik kommunikation om att vara tydlig. Samtidigt är det viktigt att vara lyhörd för hur mottagaren reagerar, så att kommunikationen anpassas för att få mottagaren att förstå vad du vill.

SADLADE OM

Själv är Marie civilingenjör och kommunikatör från RMI Berghs. Hon har många års erfarenhet från såväl praktisk som strategisk kommunikation inom svensk industri, men är också certifierad coach från ICC och hästkommunikatör »

GENOM HÄSTARNA BLIR ALLT VÄLDIGT ENKELT OCH KONKRET. TANKEN ÄR JUST ATT MAN GENOM LEKFULLA ÖVNINGAR SKA LOTSAS FRAM TILL ATT BLI TYDIG OCH LYHÖRD I SIN KOMMUNIKATION. DET GÄLLER BÅDE INDIVIDUELLT OCH I GRUPP.



» med inspiration från såväl Pat Parelli och Klaus Ferdinand Hempfling. Dessutom är hon stolt ägare till det egensinniga arabstoet Giza.

- Efter många år i näringslivet kände jag att det var dags för något nytt. Jag sa helt enkelt upp mig för att kunna fundera över vad jag skulle vilja göra framöver. Framförallt ville jag göra något som både var roligt och utvecklande. Jag unnade mig att tänka efter en bra stund och tog fram en ordentlig arbetsplan innan jag satte igång på allvar. Hästar har alltid varit ett stort intresse hos mig och jag tänkte att det skulle vara optimalt att få kombinera mitt hästintresse med mina tidigare erfarenheter som kommunikatör. Här ur föddes idén att starta Ellgiza.

FÅR HJÄLP AV HÄSTEN

Efter att ha samlat dagens deltagare för en genomgång och bett alla redogöra för sina specifika önskemål skrider Marie till verket. Med ett vant grepp i grimman leder hon den första hästen genom hagen, samtidigt som vår andra "arbetshäst" vant hakar på. Väl inne i hagen låter

hon dem springa, medan vi deltagare får utmaningen att själva bygga upp en "hinderbana" med bland annat diverse traktordäck, koner och plaströr, som vi tycker kan illustrera det vi vill få hjälp med av hästarna.

NÖJE OCH ALLVAR

Min personliga utmaning blir att bygga upp ett hinder som ska symbolisera balans. För jag har precis börjat inse att jag ibland är väl bra på att starta nya roliga saker, men inte lika bra på att sluta eller hitta balansen mellan nöje och allvar.

Det är lätt att få igång hästen. Den travskuttar glatt efter mig, utan tyglar. Till och med den något dystrare och tröttare hästen hakar på och följer oss nyvaket nyfiken i travarna. Så kommer då själva utmaningen, att få dem att stanna och inse allvaret. Det vill säga kruxet i kommunikationen att gå från lek till allvar – eller helt enkelt att bli tagen på allvar - och inte bara som den där glada, busiga och energiska personen som är så bra på att få igång allt. Jag tar sats nere från magen och ropar bestämt "stopp!". »



DITT SÄTT ATT KOMMUNICERA HAR AVGÖRANDE BETYDELSE FÖR DIN OCH FÖRETAGETS FRAMGÅNG. KOMMUNIKATION BLIR ALLT VIKTIGARE OCH ÄR GRUNDEN I ALLA RELATIONER BÅDE PROFESSIONELLA OCH PRIVATA. JU BÄTTRE KOMMUNIKATION, DESTO BÄTTRE FÖRUTSÄTTNINGAR HAR DU ATT NÅ FRAMGÅNG.



» Men hästen fortsätter lika glatt framåt. Marie ropar till mig att tänka efter vad det var för signaler jag gav med kroppen. Snabbt konstaterar jag, att jag trots myndigt ropande om att hästen skulle stanna, själv fortsatte framåt. Det vill säga, dubbeltydig kommunikation i kubik. Jag provar igen. Också denna gång skutar hästarna glatt efter - och tillsammans - med mig, så ropar jag "stopp!". Den här gången tvärstannar jag och tänker samtidigt intensivt "stanna nu!". Och visst stannar hästarna. Jag får tydliga bevis på hur kommunikation hänger ihop, att samspelet mellan budskap, tal och kroppsspråk är avgörande. Även de andra deltagarna är med om liknande upplevelser och vi konstaterar gemensamt hur viktigt sättet att uttrycka sig är, men också vikten av att ha en tydlig målbild formulerad, det vill säga veta vad det är man egentligen vill få fram.

- Genom hästarna blir allt väldigt enkelt och konkret. Tanken är just att man genom lekfulla övningar ska lotsas fram till att bli tydlig och lyhörd i sin kommunikation. Det gäller både individuellt och i grupp. Alla övningar bygger på en god kommunikation och ett bra

samarbete dels inom teamet och dels med hästen. För att du ska nå målet sätts även din egen lyhördhet, anpassningsförmåga och kreativitet på prov. Egentligen kan man säga att det precis som i livet i stort, handlar om tålamod, positivt tänkande och att vara här och nu.

Marie ordnar kurser både för privatpersoner och företag. Det handlar om allt från enmansföretag till stora internationella bolag.

- Ditt sätt att kommunicera har avgörande betydelse för din och företagets framgång. Kommunikation blir allt viktigare och är grunden i alla relationer både professionella och privata. Ju bättre kommunikation, desto bättre förutsättningar har du att nå framgång. Det gäller både professionellt som privat.

TID FÖR REFLEXION

Efter övningarna i hagen samlas vi för en genomgång och summering. Med hjälp av professionella coacher ges nu tid för reflexion och summering av vad vi upplevde och hur vi kan tillämpa de till synes så självklara erfarenheterna från hästhagen också i yrkes- eller privatlivet. 🐾
Läs mer: www.ellgiza.se



MARIE BOHLIN I KORTHET

Bor: Lidingö

Född: 1956

Familj: Maken Janne, utflugnen son Patrik och hästen Giza

Gör: Coachar individer och grupper med och utan hjälp av hästar

Aktuell som: Författare till boken *Eqqus*, om inre och yttre ledarskap

Det bästa med Lidingö: Ett Sverige i miniatyr

Motto: Friskt vågat, hälften vunnet, sen får du kämpa för resten

Framtidsutmaning: Få fler företagsledare att se nyttan med att utvecklas med hjälp av hästar