Renée Schäfer

Natürlich souverän

Für Führungskräfte, die Energie, Vertrauen, Präsenz und Herz in ihre Führung bringen wollen

Wahrscheinlich kennst du jemanden, der spürt, dass sich Führung verändert. Vielleicht führst du selbst ein Team, ein Unternehmen oder einfach dich durchs Leben. Dieser Ratgeber ist den Menschen gewidmet, die bereit sind, neu zu hören – mit dem Herzen. Ich wünsche mir, dass die Sprache der Energie wieder Einzug in unsere Arbeitswelt findet. Dass Vertrauen, Klarheit und Resonanz die Führung von morgen prägen. Denn dort, wo Menschen in Kohärenz handeln, entsteht Verbindung – zu sich, zu anderen, zum Leben.

Wenn dich dieser Gedanke berührt, teile dieses Buch mit Menschen, die führen. Damit auch sie die Kraft der Herzintelligenz entdecken – für mehr Bewusstsein, Leichtigkeit und Frieden in unserer gemeinsamen Welt.“

Impressum

Alle Rechte vorbehalten.
Das Werk einschliesslich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung – auch in Teilen – ist ohne Zustimmung der Autorin Kathrin Renée Schüpbach-Schäfer unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen, Microverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Originalausgabe

Copyright @2025 Renée Schäfer | QueensRanchAcademy AG
Umschlaggestaltung: Christian Schuster Illustrationen
Korrektorat und Lektorat: Michaela Ebbinghaus

Website www.queens-ranch.ch
Kontakt: info@queens-ranch.ch

Kathrin Renée Schüpbach-Schäfer

Natürlich souverän

Für Führungskräfte, die Energie, Vertrauen, Präsenz und Herz in ihre Führung bringen wollen

Verlag Kathrin Renée Schüpbach-Schäfer

«Was wir von Pferden über Führung lernen
und wie es dein Unternehmen für immer verändert.»

Kathrin Renée Schüpbach-Schäfer

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Franz Grünbeck 5

Einleitung 6

Kapitel 1 Leitstute & Leithengst: Die zwei Pole der Führung 8

Kapitel 2 Vom Pferd zum Menschen: Die Prinzipien im Unternehmen anwenden 10

Kapitel 3 Der unsichtbare Raum zwischen uns 12

Kapitel 4 Was Energie wirklich ist – jenseits von Esoterik 14

Kapitel 5 Herzkohärenz – Die Wissenschaft hinter der Verbindung 16

Kapitel 6 Resonanz statt Kontrolle – Die neue Führungshaltung 18

Kapitel 7 Präsenz – Das Fundament jeder Beziehung 20

Kapitel 8 Verbindung – Die stille Sprache zwischen Menschen 22

Kapitel 9 Vertrauen: Die unsichtbare Brücke zwischen Welten 24

Kapitel 10 Herzintelligenz in Entscheidungen 26

Kapitel 11 Führung als Frequenz- Wenn Energie zum Führungsinstrument wird 28

Kapitel 12 Integration - Vom Wissen zum Sein 30

Kapitel 13 Das Echo der Herde -
Wie du dein Unternehmen von innen heraus verwandelst 32

Schlusswort 34

Vorwort

von Franz Grünbeck | Begründer Hose Bodyforming

In meiner Arbeit mit Horse Bodyforming steht – wie auch in diesem Buch – das Pferd als Spiegel des Menschen im Mittelpunkt. Pferde reagieren unmittelbar auf Energie, Körpersprache und innere Haltung. Sie zeigen uns, ob wir klar, präsent und authentisch führen – oder ob wir uns selbst noch im Weg stehen.

Renée Schäfer beschreibt in „Natürlich souverän“ dieselben Prinzipien, die auch in meiner täglichen Arbeit sichtbar werden: Führung beginnt im Inneren. Balance, Vertrauen und innere Klarheit schaffen die Grundlage für jede gelingende Verbindung – sei es zwischen Mensch und Pferd oder zwischen Führungskraft und Team.

Die Parallelen sind deutlich: In beiden Ansätzen geht es nicht um Technik oder Kontrolle, sondern um Bewusstsein, Haltung und echte Präsenz. Pferde lehren uns, dass Führung erst dann wirksam wird, wenn sie auf Resonanz beruht – nicht auf Druck.

Einleitung

Das Flüstern der Herde

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich lade dich ein, für einen Moment innezuhalten. Stelle dir eine weite, in sanftes Licht getauchte Ebene vor. In der Ferne siehst du eine Pferdeherde, die sich wie ein einziger, atmender Organismus bewegt. Es gibt keine lauten Befehle, keine sichtbaren Kommandos, keine Machtdemonstrationen – und doch herrscht eine vollkommene, stille Harmonie. Wer führt hier? Und wie geschieht diese mühelose, fast magisch anmutende Koordination?

Willkommen zu einem neuen Kapitel unserer gemeinsamen Reise „Abenteuer leben“.

Dieser Ratgeber ist mehr als eine Anleitung; er ist eine Einladung, Führung neu zu spüren. Er baut auf einem fundamentalen Prinzip auf, das ich in über dreissig Jahren Arbeit mit Pferden und Menschen immer weiter verfeinern durfte: dem Modell von Leitstute und Leithengst. Dies sind keine starren Rollen, sondern zwei Pole der Führung – das weibliche und das männliche Prinzip, das in uns allen lebt und oft aus der Balance geraten ist.

In einer Welt, die uns zu Leistung, Kontrolle und Perfektion erzieht, fühlen wir uns oft unzulänglich, zerrissen zwischen dem, was wir sein sollen, und dem, was wir wirklich sind. Wir werden gemeinsam entdecken, dass wahre Führung nicht aus Dominanz oder Anstrengung, sondern aus einer tiefen inneren Balance entsteht. Ob du ein Team in einem Unternehmen leitest, eine Familie zusammenhältst oder einfach nur sich selbst mit mehr Klarheit und Güte durchs Leben führen möchtest: Die Weisheit der Pferde bietet uns einen Kompass. Einen Kompass, der nicht nach Norden zeigt, sondern nach innen – zu unserem eigenen Herzen und zu jener unsichtbaren Verbindung, die als Herzkohärenz bekannt ist. Begeben wir uns auf eine Reise, um diese Prinzipien zu entschlüsseln und sie sanft in unser eigenes Leben zu übertragen.

In jeder Herde, in jedem Team und auch in der Tiefe unserer eigenen Seele wirken zwei grundlegende Führungsqualitäten. Wir können sie von den Pferden lernen, die sie in reinster Form leben: die Energie der Leitstute und die des Leithengstes. Es sind keine starren Geschlechterrollen, sondern zwei archetypische Kräfte – das weibliche und das männliche Prinzip der Führung. Wahre, lebendige Führung entsteht erst, wenn wir beide in uns anerkennen, vereinen und in eine heilsame Balance bringen.

Die Leitstute: Das Herz der Herde

Die Leitstute führt von innen nach aussen. Ihre Stärke ist nicht die laute Dominanz, sondern eine stille Weisheit, eine tiefe Fürsorge und eine aussergewöhnliche soziale Intelligenz. Sie ist das emotionale Zentrum der Gemeinschaft, der ruhende Pol, um den sich alles sammelt. Sie sorgt für die unsichtbare, aber lebenswichtige Sicherheit, nährt die Beziehungen und spürt, was die Herde braucht, lange bevor es an der Oberfläche sichtbar wird. Ihre Führung ist leise, beständig und gründet auf einem tiefewn, über Jahre gewachsenen Vertrauen. Sie kennt die verborgenen Wasserstellen und die nahrhaftesten Weidegründe – sie sichert das Überleben durch Voraussicht, Erfahrung und eine Intuition, die aus dem Herzen kommt.

Der Leithengst: Der Schutzraum nach aussen

Der Leithengst sichert die Grenzen des gemeinsamen Raumes. Seine vornehmste Aufgabe ist es, diesen Raum zu halten, die Herde vor äusseren Gefahren zu schützen und für Klarheit und Ordnung zu sorgen, wenn Unruhe aufkommt. Er agiert mit einer kraftvollen, unerschütterlichen Präsenz, mit Entschlossenheit und einem wachen Fokus. Seine Energie ist nach aussen gerichtet – er scannt unentwegt die Umgebung, trifft in Sekundenbruchteilen Entscheidungen und verteidigt die Gruppe mit allem, was er hat, wenn es nötig ist. Er ist der Fels in der Brandung, der die Sicherheit gibt, die die Stute im Inneren nährt.

Übung:

Finde deine innere Leitstute und deinen inneren Leithengst

Ich lade dich ein, für einen Moment innezuhalten. Denke an eine aktuelle Situation in deinem Leben, in der du führst – sei es im Beruf, in der Familie oder im Umgang mit dir selbst. Schliesse, wenn du magst, die Augen.

- Frage für die Leitstute:
  Atme sanft in dein Herz und frage dich:
  Was braucht mein Team (oder meine Familie, oder ich selbst) gerade wirklich, um sich sicher, gesehen und verbunden zu fühlen? Wo fehlt es an Fürsorge, an geduldigem Zuhören, an Mitgefühl?
- Frage für den Leithengst:
  Atme nun in deine Mitte, in deinen Bauch, und frage dich: Wo braucht es jetzt eine klare Entscheidung, eine unmissverständliche Grenze? Was muss ich tun, um den Raum zu schützen, Orientierung zu geben und für Stabilität zu sorgen?

Beobachte ohne Urteil, welche dieser beiden Energien dir vertrauter ist und leichter fällt. Und welche du vielleicht öfter einladen darfst, um wieder in deine ganze Kraft zu kommen. Führung ist kein starres Konzept, sondern ein lebendiger, fliessender Tanz zwischen diesen beiden Kräften.

Vom Pferd zum Menschen:

Die Prinzipien im Unternehmen anwenden *Kapitel 2*

In unserer modernen Arbeitswelt, die von Effizienz, Zielen und stetigem Wachstum geprägt ist, wurde lange Zeit das Hengst-Prinzip überbetont: Kontrolle, Durchsetzung, strategische Planung und eine klare, nach vorne gerichtete Zielorientierung. Doch eine Führung, die nur aus dieser Kraft schöpft, bleibt auf Dauer kalt, mechanisch und leer. Ein Team ohne Herz, ohne die nährende Energie der Stute, brennt unweigerlich aus. Menschen fühlen sich wie Rädchen im Getriebe, die Sorgen und Bedürfnisse des Einzelnen finden keinen

Raum. Umgekehrt führt eine reine Stuten-Energie, die nur auf Harmonie und Beziehung bedacht ist, ohne die Klarheit und Struktur des Hengstes, zu mangelnder Orientierung, Entscheidungsschwäche und einem Gefühl des Verlorenseins. Wahre Meisterschaft in der Führung liegt in der bewussten und liebevollen Balance beider Prinzipien.

Ein Team ist so viel mehr als ein Organigramm. Es ist ein lebendiges, atmendes Feld, das durch die unsichtbaren Schwingungen all seiner Mitglieder geprägt wird. Die Leitstute in einem Unternehmen ist jene Kraft, die dieses „Feld der Organisation“ nährt. Sie schafft psychologische Sicherheit, in der Menschen es wagen, verletzlich zu sein und ehrliches Feedback zu geben. Sie hört wirklich zu, erkennt verborgene Potenziale und gestaltet eine Kultur, in der Vertrauen wie eine zarte Pflanze wachsen kann. Der Leithengst hingegen sichert dieses kostbare Feld nach aussen ab. Er setzt klare Ziele, die Orientierung geben, schafft verlässliche Strukturen, trifft mutige Entscheidungen und schützt das Team vor äusseren Störungen und unrealistischen Anforderungen. Es geht darum, beides zu sein: mitfühlend und klar, beziehungsorientiert und zugleich fokussiert auf das gemeinsame Ziel.

Führung ist die hohe Kunst, dieses unsichtbare Feld zu lesen, zu spüren und sanft zu regulieren. Management steuert die sichtbaren Abläufe – Führung lenkt die unsichtbare Schwingung. Ohne die energetische Klarheit und Sicherheit der Leitstute bleibt jede Struktur, die der Leithengst aufbaut, ein leeres Gerüst. Doch wenn sie von innerer Kohärenz erfüllt ist, wird sie lebendig und kraftvoll.

Praxisbeispiel:

Ich erinnere mich lebhaft an ein Projekt mit zehn Führungskräften. Der Raum war erfüllt von einer lauten, hektischen Energie. Es war ein Wirbelsturm aus Ideen, Meinungen und kaum verdeckten Spannungen. Niemand hörte dem anderen wirklich zu; jeder kämpfte um die Deutungshoheit. Inmitten dieses Chaos stand Chaplin, mein Pferd, mit gesenktem Kopf, fast unsichtbar, als hätte er sich aus der Situation zurückgezogen. Ich bat die Gruppe, für einen Moment alles zu unterbrechen. Kein Reden, kein Planen – nur atmen. Die Stille, die eintrat, war fast schmerzhaft. Doch nach einer Minute begann sich etwas zu verändern. Einige Schultern sanken, ein tiefer Atemzug durchbrach die Anspannung. In diesem Moment hob Chaplin langsam den Kopf, seine Bewegung war kraftvoll und bewusst. Er machte einen Schritt nach vorn. Wie von einem unsichtbaren Band gezogen, folgte die ganze Gruppe der Pferde und stand plötzlich in einer Linie – ruhig, präsent und aufmerksam. „Das“, sagte ich leise in die Stille, „ist euer Teamfeld. So fühlt sich Kohärenz an.“

Übung:

Das Teamfeld spüren

Diese kleine Übung kann zu einem Anker werden, bevor du in ein wichtiges Gespräch oder ein Meeting gehst.

1. Ankommen: Betrete den Raum nicht nur physisch, sondern auch mit all deinen Sinnen. Bevor du sprichst, halte einen Moment inne. Spüre die Atmosphäre. Fühlt sie sich weit und offen an oder eng und angespannt? Nimm die Energie wahr, die bereits da ist.
2. Verbindung aufnehmen: Atme bewusst ein und aus. Spüre den Boden unter deinen Füssen. Wenn du in einer Gruppe bist, stelle dir für einen Augenblick vor, ihr atmet gemeinsam, im selben Rhythmus. Dieser eine synchrone Atemzug kann genügen, um das Feld zu ordnen.
3. Frequenz halten: Formuliere eine leise, innere Absicht: „Ich bringe Klarheit, Ruhe und Vertrauen in diesen Raum.“ Du musst nichts weiter tun. Deine präsente, geklärte Energie wirkt von selbst.
4. Beobachten: Sprich erst, wenn du spürst, dass eine grundlegende Ruhe eingetreten ist. Du wirst erstaunt sein, wie viel weiter deine Worte tragen, wenn das Feld klar ist und die Herzen offen sind.

Natürlich souverän

Ein neuer Weg der Führung – aus der Kraft deines Seins

In dir liegt eine innere Wahrheit, die darauf wartet, wieder gehört zu werden:
Führung entsteht nicht durch Kontrolle, sondern durch Verbindung. Mit dir selbst. Mit deinem Team. Mit dem Leben.

Dieser Ratgeber ist eine Einladung, Führung neu zu denken und zu leben – jenseits von Druck, Ego und starren Konzepten.
Er zeigt dir, wie du durch energetische Klarheit, Vertrauen und echte Präsenz Wirkung entfalten kannst, die Menschen freiwillig folgen lässt.

Seite für Seite wirst du entdecken,

- wie Energie dein stärkstes Führungsinstrument wird
- wie du die Signale deines Umfelds lesen und darauf reagieren kannst
- wie du dich selbst so führst, dass andere dir aus Überzeugung folgen
- wie Harmonie, Leistung und Menschlichkeit sich gegenseitig verstärken

Leadership beginnt in dir.
Wenn du dich veränderst, verändert sich alles um dich herum.

Dieses Buch richtet sich an dich – als Leader, der bereit ist, mutig neue Wege zu gehen, der spürt, dass die Zukunft der Führung mehr Herz, mehr Bewusstsein und mehr Menschlichkeit braucht.

Erwecke dein natürliches Charisma. Führe aus deiner Mitte.
Werde souverän – von innen heraus.

Kathrin Renée Schüpbach-Schäfer
begleitet seit über 25 Jahren Unternehmen, Führungskräfte und Teams auf ihrem Weg zu nachhaltigem Erfolg und echter Wirksamkeit.
Mit einzigartiger Expertise, ihren Pferden, den individuellen Begleitungen und tiefgreifender Energiearbeit zählt sie zu den erfolgreichsten Leadership-Mentorinnen im deutschsprachigen Raum.
Zahlreiche renommierte Unternehmen setzen auf ihre Trainingsmethode.

www.queens-ranch.ch **CHF 6.90**