

Über mich

Mein Name ist Anke Breitenstein. Ich bin ausgebildete Krankenschwester, Dipl.-Sozialpädagogin/-arbeiterin und Psychologische Beraterin/Personal Coach. Groß geworden bin ich im Grabfeld und in Meiningen. Ich habe mich von klein auf mit Tieren beschäftigt und bin schon



immer von der besonderen Kommunikation mit Tieren begeistert. In unserer von Sprache, Medien, Arbeit und engem Zeitmanagement dominierten Welt ist es umso wichtiger, Erfahrungsräume und Reflexionsmöglichkeiten zu haben, die auf einer ganz anderen Ebene basieren. Dies möchte ich mit meinen Alpakawanderungen und tiergestützten Interventionen gerne ermöglichen.

Ich habe einige Jahre in der Jugendarbeit und als Jugendbildungsreferentin sowie als freie Mitarbeiterin in der Erwachsenenbildung für verschiedene Träger in Sachsen gearbeitet, eine familienanaloge Wohngruppe in Umbrien/Italien aufgebaut und geleitet, als Leiterin eines Fachdienstes für Menschen mit Behinderung und der Beratung von Arbeitgebern, in einer Kindertagesstätte gearbeitet und bin aktuell hauptberuflich in der ambulanten Suchtberatung tätig.

Durch verschiedenste Aus-/Fort- und Weiterbildungen habe ich ein umfangreiches Methodenrepertoire, z.B. in

Kommunikation:

- gewaltfreie Kommunikation
- Mediation
- Konfliktlösung
- Deeskalationstraining

Beratung:

- systemische Beratung
- Einzel- und Gruppencoaching
- lösungsorientierte Beratung
- Minimax Interventionen
- kollegiale Fallberatung
- ressourcenorientierte Beratung
- allgemeine Sozialberatung

Teamleitung/Führungskompetenzen:

- Zeitmanagement
- systemische Führung
- Pferdeflüstern für Vorgesetzte, tiergestützte Interventionen
- Teamführung

Arbeit mit Menschen mit Einschränkungen:

- professionelle Beziehungsgestaltung mit traumatisierten Menschen
- Psychotherapie nach dem Heilpraktiker Gesetz
und viele weitere

Sonstige:

- Burnout Prophylaxe
- Stressbewältigungstraining
- Erlebnispädagogik
- geschlechtsspezifische Pädagogik
- Selbstwertstärkung
- Szenisches Spiel / Theaterpädagogik
- Achtsamkeitstraining
- Genusstraining

An den Möglichkeiten tiergestützter Arbeit mit Menschen begeistert mich vor allem die Besonderheit des Zugangs. Wo Sprache versagt, helfen oft Körpersprache und uralte entwicklungsgeschichtliche Verankerungen, wie beispielsweise der natürliche Zugang zum Tier. Dadurch können Symptome gelindert und Blockaden gelöst werden, Lösungen weit entfernt von Versprachlichung und damit näher an den emotionalen Interessen gesucht werden.

Eine Mensch-Tier-Begegnung ist immer authentisch und ein sehr guter Spiegel eigener Bedürfnisse, Ängste, Sorgen, Gedanken, Reaktionen... Sie hilft uns, uns wieder zu sammeln und zu zentrieren und gibt neue Impulse, ohne uns zu verletzen. Das macht sie aus meiner Sicht so wertvoll.

Privat bin ich ein absoluter Naturfreund. Ich liebe Details und so fotografiere ich sehr gerne, beschäftige mich viel mit natürlichen Heilmethoden und habe eine kleine Hobbywerkstatt, wo ich u. a. Naturseifen und Naturschmuck herstelle oder Kräuter zu Tees oder Ölen verarbeite. Mir fällt immer was ein 😊. Außerdem begleiten mich neben meiner Familie und meinen derzeit 3 Alpakas 2 wunderbare Hunde, die auch darauf warten, als Therapietiere eingesetzt zu werden.