



**Katrin Gunnarsson och kursdeltagaren Anette Hjelm. Övningen går ut på att vara fokuserad och närvarande.**



Katrin Gunnarsson - kvinnan som kan tala med hästar.

# Hästen gör dig till en bättre chef

Ledar-  
skapsträning  
på hästens  
villkor

Världsledande företag som Disney och Jaguar gör det. Likaså försvarsmakten i USA. De använder hästen som lärare i sina chefs- och ledarskapsutbildningar.

- Hästen känner om du är trovärdig, trygg och sann, säger Katrin Gunnarsson, som arbetar med hästar och kroppsspråk.

TEXT OCH FOTO JAN NORDSTRÖM

**JAG ÄR RÄDD**, men jag gör det ändå. Den stora vita hästen med svarta prickar och 600 kilo muskler springer i en cirkel runt mig. Men - jag är inte ensam. Jag har mod vid min sida. Modet är Katrin Gunnarsson. Hon håller sin hand lugnt och tryggt på min axel och hjälper mig att styra hästen med mitt kroppsspråk.

- Sträck på dig, känner du att du får en helt annan känsla i kroppen då? En annan tyngd och pondus.

Känner du hur du andas mjukare och blir tryggare i dig själv och tryggare utåt? Ta nu ett starkt steg framåt och höj dina händer, säger Katrin lugnt.

Den vita hästen svarar direkt på min rörelse. Hon saktar ner, vänder och byter håll, precis så som var övningens mening, och jag växer inuti.

Disney, Jaguar och försvarsmakten i USA har länge använt sig av hästen som lärare när de utbildar sina chefer och ledare.

Men det började ännu tidigare än så. Katrin Gunnarsson berättar att de nordamerikanska indianerna lärde och fortfarande lär sig att bli bra och goda ledare genom att studera hästar och andra djur.

Hästen har 50 miljoner års erfarenhet av kraftfullt ledarskap och tydlig kommunikation, säger hon. Katrin är expert på hästkommunikation och har 40 års erfarenhet med att leva och arbeta med hästar. Hon är utbildad till certifierad coach på Skandinaviska ledarhögskolan av Lars-Eric Uneståhl, och bär också själv många års kunskaper av att vara chef och ledare som fartygsbefäl inom Svenska handelsflottan och i Offshore-branschen. På många sätt en tuff värld.

– Jag blev chef som väldigt ung i mycket mansdominerande yrken och blev ofta ifrågasatt, eftersom jag var kvinna och liten till växten. Jag kände mig inte nöjd med hur jag blev bemött och började därför fundera över vilka signaler jag sände ut.

– För att lyckas lärde jag mig att jag behövde bete mig mer som en kraftfull och tydlig ledare. Att signalera med mitt kroppsspråk. Att exempelvis ta ett steg fram i stället för bakåt i pressande situationer. Det signalerar säkerhet. Jag lärde mig att vara närvarande och lugn. Att läsa av och möta olika sorters människor och att våga lära mig av mina misstag, säger hon.

## LÄRT SIG AV INDIANSTAMMAR

Katrin Gunnarsson har även under 16 års tid fått lära sig av cirka ett 40-tal olika nordamerikanska indianstammar om ett ansvarsfullt ledarskap som bryr sig om människor, djur, natur, miljö och livets kommande generationer. Hon är adopterad av Blackfeetindianerna som gav henne namnet Blue Sky Woman – Kvinnan som kommer med förändring.

Katrin menar att det finns många likheter mellan en grupp människor och en flock hästar. Båda vill ha ett starkt, tydligt, kännande och seende ledarskap.

– Olika kommunikationsforskare har kommit fram till samma sak. Att det till stor del är genom vårt kroppsspråk som vi kan påverka andra människor. 80 procent av ledarskapet består av kommunikation. I själva kommunikationen är 70 procent vårt kroppsspråk. Det vi förmedlar med



**Kursdeltagaren Maria Westman och Punky väntar på nya instruktioner.**

**Kommunikationen är 70 procent vårt kroppsspråk, 20 procent vårt tonfall och endast 10 procent är orden.**



**Katrin Gunnarsson är adopterad av Blackfeetindianerna som gav henne namnet Blue Sky Woman – Kvinnan som kommer med förändring.**

enbart vår hållning, rörelse, ögonkontakt, attityd och sinnesstämning. 20 procent är vårt tonfall och endast tio procent är själva orden, säger Katrin.

## HÄSTEN BRYR SIG INTE OM PRAT

Det finns dock en stor och mycket lärorik skillnad mellan människor och hästar. Katrin berättar att hästar är enormt tydliga att direkt visa vad de känner och ger därför en omedelbar respons på din tydlighet och ditt kroppsspråk genom snabba reaktioner och rörelser.

Du kan inte lura en häst med en massa prat. Den lyssnar på ditt icke-verbala språk. En häst blir inte heller imponerad eller bryr sig om eller blir rädd för din yrkestitel och position i samhället. Så fort du tappar fokus, inte är närvarande eller tappar din kroppshållning följer inte hästen dig. Detta gör den unik att få träna tillsammans med.

– För en häst handlar ledarskapet om hästens och hela flockens överlevnad. För dem är det allvar. En fråga om liv och död. Hästar lever därför totalt i nuet och svarar direkt på sin ledares signaler. Därför känner hästen direkt om du är kraftfull och tydlig i ditt ledarskap. Du behöver bli en värdig ledare. Blir du inte det ser hästen sig själv som ledare över dig i stället, säger Katrin.

## ► Vilka egenskaper tycker du att en god ledare har?

– De kan sin sak. Har självkänsla och självkänedom. Är äkta intresserade och bryr sig om sina medmänniskor. De tar ansvar och kan fatta obekväma beslut, men också erkänna om de handlat fel. De lyfter och ser sina medarbetare. Får dem att vilja vara med och känna sig delaktiga.

För att gå kursen behöver man aldrig ha ridit eller haft hand om hästar. Det är lika många män som kvinnor

som går Katrins utbildningar. Chefer och ledare på alla nivåer, med olika ansvarsområden och inom helt olika branscher; företagsledare, lärare, rektorer, präster...

Det är även många som inte har ledarskapet som arbetsuppgift, utan som kommer som privatpersoner för att de vill lära sig mer om sig själva och andra människor.

Även många egna företagare utan några anställda går kursen.

## NATUR I STÄLLET FÖR INOMHUS

Maria Westman jobbar på Swedbank och klappade en häst för första gången i november 2009.

– Är man det minsta rädd för hästar är det hit till Katrin man ska komma. Då försvinner rädslan, säger hon och ler.

Maria har gått flera olika chefs- och ledarskapsutbildningar men ingen som liknar denna.

Hon berättar att många kurser är väldigt teoretiska. Man pratar om kommunikativt ledarskap, men egentligen lär man sig inte hur kroppsspråket fungerar i verkligheten.

Tillsammans med hästarna lär man sig det omedelbart.

– Här finns också en annan dimension. Vi är ute och rör oss. Vi sitter inte fast inne i något tråkigt konferensrum. Vi är nära den vackra naturen, hästarna och alla de andra djuren här. Det är långt ifrån stressen. Det tror jag också ger mycket. Att bara vara här. En tid för eftertanke och att få vara med sig själv. Få perspektiv och nya tankar, säger Maria.

Alla övningar tillsammans med hästarna filmas så att kursdeltagarna får se sig själva, vad de gör bra och vad de behöver bli starkare på.

– Ofta har människor en helt annan inre bild av sig själva och sitt kroppsspråk.

– De flesta tycker att det är obehagligt att bli filmade. De känner en rädsla över att bli bedömda, men det handlar inte om det. Utbildningen tillsammans med hästarna vill bara hjälpa dig att se dina starka och mindre starka sidor. Sidor som du sedan kan träna starkare, säger Katrin Gunnarsson.

## LÄR SIG AV FILMEN

På filmen får jag se mig själv. Min 1,90 meter höga kropp böjer sig oroligt osäkert framåt. Jag skruvar ner



**- En ledare måste vara intressant och närvarande, säger Katrin Gunnarsson.**

vöst på mina händer och hör mig säga förlåt alldeles för många gånger. Katrin stannar filmen.

– Det var bra, såg du här när du gjorde rörelsen snabbare, hur du då fick hästens uppmärksamhet. Det är något du kan ta vara på även när du ska fånga människors uppmärksamhet, att våga göra större rörelser och inte bara stå helt blickstill. Du kan ha något jätteintressant att berätta, men står du bara rakt upp och ner är det svårt att fånga och hålla kvar lyssnarens intresse, de orkar helt enkelt inte lyssna, säger Katrin.

Filmen rullar igen och jag får själv se resultat när jag efter Katrins råd går fram mot hästarna med mer bestämda steg och sätter ner mina fötter ordentligt. Hästen stannar upp och lyssnar på mig.

#### **VILL INTE ÅKA HEM**

Jag ser med egna ögon hur det ger ett starkare intryck och när jag gjorde det kände jag mig säkrare. I sitt sätt att vara får Katrin mig att inte känna mig värdelös och dålig när jag ser mina mindre starka sidor. Tvärtom ger hon mig en glädje och nyfikenhet att vilja utvecklas och bli tydligare och säkrare.

– Katrin frågar hela tiden om vi är redo för nästa steg i kursen. Jag känner mig trygg och får en bra och positiv pushande press att våga utvecklas, säger Maria Westman.

#### **► Finns det du något som är dåligt och negativt under kursen?**

– Ja, det är väl att vi måste åka hem, skrattar Maria.



#### **► Hur ska man då göra när kursen väl är över och man är hemma i vardagen igen?**

– Man ska fortsätta att arbeta med sig själv. Bygga på självkänslan och självkänedom. Läs böcker, gå i samtal med mera. Det finns många olika alternativ. Det gäller att hitta den väg som passar en själv bäst, säger Katrin.

**Katrin Gunnarsson och kursdeltagaren Anette Hjelm. Katrin visar hur viktigt det är att våga använda sig av kroppsspråket. Att våga göra stora rörelser för att få hästar och människor att lyssna.**

Så har det blivit dags för den sista övningen med hästarna. Jag får Sunny att röra sig åt det håll jag vill med mitt kroppsspråk. Sedan plötsligt vänder jag min rygg mot henne och går med stolta steg ifrån henne.

Först är det bara tystnad. Sedan hör jag hovarna och vänder mig om och där precis bakom mig står Sunny. Hon har valt mig till sin ledare. ●