



Tiere als Vorbild

Lernen durch Krafttiere

Wie Krafttiere dich stärken können

Krafttiere sind seelische Spiegel. Sie wirken über Bilder, Gefühle, Bewegung – nicht über Logik. Ihre Präsenz im inneren Raum schafft einen direkten Zugang zu verkörpertem Wissen. Sie holen uns raus aus Konzepten und rein in Erfahrung: kraftvoll, berührbar, erinnernd. Du kannst dir dein Krafttier „holen“, indem du es in dein Bewusstsein einlädst – durch Imagination, Bewegung, Symbole oder gezielte Fragen. Es geht nicht darum, an ein Krafttier zu glauben, sondern mit ihm in einen inneren Dialog zu treten.

Krafttiere & ihre menschlich relevanten Qualitäten

30 bekannten Tieren, die Menschen emotional ansprechen, archetypische Qualitäten verkörpern und starke innere Resonanz auslösen können – als Spiegel, Mutmacher oder Türöffner.

- Adler – Klarheit & Überblick: Sieh das Ganze, bevor du entscheidest.
- Ameise – Teamgeist & Ausdauer: Kleine Schritte erschaffen große Wunder.
- Bär – Stille Stärke & Rückzug: Deine Kraft wächst im Innen, nicht im Außen.
- Biene – Sinnvolles Tun & Gemeinschaft: Was du gibst, blüht auch in dir.
- Chamäleon – Anpassung & Beobachtung: Nicht jede Farbe ist Tarnung – manche sind Wahl.
- Delfin – Verspieltheit & soziale Intelligenz: Nähe heilt – auch durch Lachen.
- Elefant – Weisheit & Erinnerung: Die Vergangenheit darf Kraftquelle sein, kein Gewicht.
- Esel – Sturheit & Verlässlichkeit: Bleib bei deinem Tempo – es kennt dein Ziel.
- Eule – Tiefe Einsicht & Intuition: Die Antwort kommt, wenn du still wirst.
- Fuchs – Cleverness & Anpassungsfähigkeit: Nicht immer ist der direkte Weg der weiseste.
- Gans – Loyalität & Führung im Wandel: Vertrauen trägt dich – auch über lange Strecken.
- Hirsch – Sanftmut & Präsenz: Stärke zeigt sich oft leise.
- Hund – Treue & bedingungslose Verbundenheit: Vertrauen beginnt mit Selbstannahme.
- Igel – Selbstschutz & Sensibilität: Nein sagen ist ein Ja zu dir.
- Katze – Unabhängigkeit & Selbstwert: Du darfst deinen Raum einnehmen – ohne Erklärung.
- Krähe – Wandlung & Schwellenkraft: Du bist nicht das, was du warst – und das ist gut so.
- Kuh – Nahrung & Geduld: Die Fülle entsteht in der Langsamkeit.
- Löwe – Selbstführung & mutige Präsenz: Sprich, wenn dein Herz ruft – nicht, wenn dein Ego schreit.
- Otter – Freude & Vertrauen: Spielen ist ein spiritueller Akt.
- Pferd – Freiheit & Verbindung: Bewegung bringt Wahrheit ans Licht.
- Pfau – Selbstentfaltung & Sichtbarkeit: Es ist kein Stolz, dich zu zeigen – es ist ein Dienst.
- Rabe – Intelligenz & Tiefe: Was du für dunkel hältst, könnte deine größte Quelle sein.
- Schlange – Erneuerung & Transformation: Du musst nichts festhalten, was du längst entwachsen hast.
- Schmetterling – Leichtigkeit & Veränderung: Wachstum beginnt oft im Unscheinbaren.
- Schwan – Anmut & Wandlung: Was du häutest, darf schön gewesen sein.
- Taube – Frieden & innere Stille: Lass los, was du bekämpfst – und du gewinnst.
- Tiger – Wille & Präsenz: Wenn du springst – dann ganz.
- Wal – Urtiefe & Seelenwissen: Du trägst Ozeane in dir – erinnere dich.
- Wolf – Instinkt & Gemeinschaft: Sei allein, wenn du wachsen willst – und im Rudel, wenn du gehst.
- Zebra – Individualität & Zugehörigkeit: Du passt genau, weil du anders bist.



Tiere als Vorbild

Lernen durch Krafttiere

Wie **Krafttiere** dich stärken können

Ein Krafttier ist mehr als ein Symbol – es ist ein Spiegel deines inneren Potenzials. In dir steckt die Wildheit des Tigers, die Sanftheit der Schlange, die Weisheit der Eule. Krafttiere erinnern dich daran, dass du Teil eines größeren Gewebes bist – und dass jede Qualität, die du draußen bewunderst, auch in dir ruht.

Du musst nicht „wie ein Tier werden“ – du darfst dich über das Tier an eine vergessene innere Stärke erinnern. Diese Verbindung wirkt besonders kraftvoll in Momenten des Zweifels, der Übergänge oder der inneren Klärung.

Übungen | Hausaufgaben für Krafttier-Arbeit

Übung 1: „Krafttier-Dialog“ – Imaginative Visionsarbeit

- Setz dich ruhig hin, schließe die Augen.
- Atme tief. Stell dir vor, du trittst in eine wilde Landschaft.
- Ein Tier nähert sich. Es sieht dich, du siehst es.
- Stell ihm 3 Fragen:
 - a. Was willst du mich lehren?
 - b. Wovor willst du mich schützen?
 - c. Was will ich jetzt in mir entfalten?
- Notiere deine Antworten direkt nach der Übung.



Übung 2: Alltagstransfer – Die Eigenschaft bewusst leben

1. Überlege dir morgens beim Aufstehen, welche Eigenschaft deines aktuellen Krafttiers du heute besonders gebrauchen kannst.
2. Versuche, diese bewusst in alltäglichen Situationen zu integrieren – zum Beispiel mit Löwen-Mut ein schwieriges Gespräch zu führen oder mit der Gelassenheit der Schildkröte in stressigen Momenten innezuhalten.
3. Am Abend reflektiere: Wann hast du dich deinem Krafttier ähnlich gefühlt? Was hat es dir gebracht?

Mit diesen Impulsen kannst du die symbolische Kraft deines Krafttiers aktivieren und als Mutmacher und Stütze in den Alltag einladen.

Übung 3: Embodiment - Verkörperung des Tiers

- Wähle ein Tier, das dich ruft.
- Spüre seine Bewegung, Atmung, Haltung.
- Verkörpere es für 5–10 Minuten – geh wie es, atme wie es, sei es.
- Danach: Was hast du gespürt? Was war anders? Was ist jetzt möglich?

Vertiefung: Nimm diese Bewegung in deinen Alltag. Zum Beispiel: Wie würde der Löwe diesen Raum betreten? Wie würde die Eule diesen Konflikt lösen?

Wie du mit Tieren im Rahmen eines Naturcoachings arbeiten kannst und wie man mit dem Krafttier-Rad arbeitet, erfährst du in der Ausbildung zum Zertifizierten Naturcoach.