



HufschlagMomente

Juliane Boelter

Du im Dialog mit Deinem Pferd

Mobiles Pferdetraining & Coaching für Angstreiter

be mindful

E-book für Deine 3-Tage Achtsamkeits-Challenge für Dich und Dein Pferd.
Lerne Dein Pferd zu lesen, kommuniziere ganz ohne Worte und stärke so
die Bindung zwischen Dir und Deinem Pferd.

Viel Spaß beim Ausprobieren. Herzliche Grüße, Juliane von
HufschlagMomente



Kannst Du Dein Pferd lesen? In diesem kleinen E-book zeige ich Dir ein paar wichtige Tipps, wie Du lernst die Körpersprache Deines Pferdes zu lesen, wie Du Dein Pferd ganz ohne Worte bewegen kannst, wie wichtig und sinnvoll die gegenseitige Kommunikation ist. In dieser kurzen 3 Tage Achtsamkeit Challenge geht es nicht um die perfekte Ausführung der Übungen, sondern dies wird der Anfang für Eure weitere Kommunikation sein. Für ein besseres Verständnis miteinander - ganz ohne Gerte und Co. Bist Du bereit? Dann lass uns loslegen. Ich freue mich, dass Du dabei bist und wünsche Dir viel Spaß. Liebe Grüße, Jule & Nayeli



Tag 1 deiner Achtsamkeits-Challenge

Was brauchst Du dafür? Etwas Zeit, Tageslicht und Motivation.

Wenn Du Lust hast schreibe Deine Beobachtungen auf. Viel Erfolg

Beobachte Dein Pferd auf der Weide oder auf dem Paddock. Rufe es nicht wie gewohnt wenn Du in den Stall kommst, sondern stelle Dich einfach etwas abseits. Sieht Dein Pferd dich eventuell sofort oder nimmt es Dich gar nicht wahr? Warte bis Dein Pferd Dich von allein. Schaut es Dich länger an, frisst es einfach weiter oder **kommt es sogar auf Dich zu? Falls ja**, dann ist das ein gutes Zeichen. Wie begrüßt Du Dein Pferd wenn es dann bei Dir ist? Kennst Du die HorseSpeak Buttons? Der sogenannte Greetingbutton ist die Nase. Halte Deinem Pferd die geschlossene Faust kurz an die Nase und lass es schnuppern. Atme dabei deutlich aus. Schau was passiert und halte Deinem Pferd die Faust erneut wieder nur kurz hin. Das Ganze kann man insgesamt bis zu 3x wiederholen.

Kommt Dein Pferd nicht zu Dir, mach Dich interessant. Geh´ in den Bereich Deines Pferdes. Schau Dein Pferd an und beobachte wie es reagiert, Atmung, Ohrenspiel, Blickkontakt. Bleib stehen, dreh Dich einfach mal weg. Das Ganze kannst Du solange wiederholen, bis Dein Pferd von allein zu Dir kommt. Was helfen kann: sobald Dein Pferd Dich anguckt, guckst Du weg. Mach Dich interessant. Kommt Dein Pferd, begrüßt Du es wie oben schon beschrieben. Lobe Dein Pferd, wenn es zu Dir kommt. Beschreibe Deine Emotionen. Bist du genervt, wenn es nicht gleich zu Dir kommt? Wie lange hat es Deiner Meinung nach gedauert?

Ziel dieser Übung ist es zu lernen, dem Pferd Zeit zum reagieren zu geben. Achte nicht auf die Uhrzeit, sondern versuche im Hier und Jetzt bei Dir und Deinem Pferd zu sein.

Wie hat sich diese Übung für Dich angefühlt? Du kannst nach dieser Übung das Training ganz normal fortsetzen.

Bild 1

Tag 2 Deiner Achtsamkeits-Challenge

Versuche Dein Pferd ohne es am Strick zu führen bzw. zu ziehen von Dir weg zu bewegen oder in eine Richtung zu schicken, sieh Dir die Fotos dazu an. Sei nicht enttäuscht wenn es nicht direkt klappt. Viel Erfolg.



Bild 2



Bild 3

Um diese Übungen auszuprobieren bietet es sich an, dies in einer großen Box, der Reithalle oder einem Roundpen zu üben. Etwas wo das Pferd nicht weglaufen kann. Diese Übung erfordert schon etwas mehr Konzentration und unter Umständen auch mehr Geduld. Sei bitte nicht böse, wenn Dein Pferd Dich nicht sofort versteht. **Ziel** dieser Übung ist es Dein Pferd zu schicken oder zu holen, ohne am Strick zu ziehen, denn dies kann auf Dauer zu Schmerzen und Verspannungen im Genick führen. Das Seil hängt dabei ganz locker und ist auch nicht durch Deine verschlossene Faust fest in Deiner Hand. Du signalisiert Deinem Pferd in welche Richtung Du gehen möchtest indem Du die Hand in die entsprechende Richtung zeigst. Dies kann schon mal ein paar Minuten dauern. Drehe dich mit der Schulter, die nicht zum Pferd zeigt in die Richtung, in die Du gehen möchtest. In der Regel solltest Du den ersten Schritt machen, nicht Dein Pferd. Sofern ihr ein paar Schritte gegangen seid, haltet an und lobe Dein Pferd. Es ist anfangs nicht wichtig, wie weit ihr geht, sondern Dein Pferd soll lernen sich auf Dich und Deine Körpersprache zu konzentrieren. Selbst wenn ihr am Anfang nur 1-2 Schritte schafft. Jeder richtige Ansatz wird gelobt. Davon leben Pferde und dies beschleunigt den Lernprozess. Sofern Du merkst, Dein Pferd kann sich nicht mehr konzentrieren, löse die Arbeit und gehe in Entspannung über. Kopfarbeit ist für Pferd genau so anstrengend wie körperliche Arbeit. Diese Übungen kann man immer wunderbar zwischendurch abfragen. Hat ein Pferd erstmal verstanden, was Du möchtest, wird es euch immer leichter fallen. Viel Erfolg!



Tag 3 Deiner Achtsamkeits-Challenge!

Bei dieser Übung geht es gezielt um Deine Wahrnehmung. Am besten kannst Du sie in der Box Deines Pferdes ausführen, solltest Du keine Box haben, nutze gern einen ruhigen Bereich, evtl auch am Anbinder. Diese Übung soll Deine Sinne und auch Euer Vertrauen etwas stärken. Viel Erfolg!

Dein Pferd steht in einer Box oder evtl. auch an einem Anbinder. Dein Pferd sollte ruhig stehen. Die Umgebung sollte ebenfalls ruhig sein. Geräusche drum herum sind ok, aber es sollten nicht so viele Ablenkungen in der Nähe sein. Stelle Dich neben Dein Pferd, achte aber wieder auf den richtigen Abstand, für den Fall, dass Dein Pferd erschrickt und Dir nicht auf den Fuß springt versehentlich. Berühre Dein Pferd am Hals, schließe Deine Augen. Was spürst Du? Versuche zu fühlen oder Dir den Geruch einzuprägen. Kraule Dein Pferd, halte die Augen weiter geschlossen. Versuche die anderen Dinge um Dich herum auszublenden. Woran denkst Du? Hast Du Angst Dein Pferd könnte jetzt etwas machen, was Dich erschreckt? Oder vertraust Du Deinem Pferd. Wie stehst du? Wo stehen Deine Füße? Stehen sie geschlossen und fest auf dem Boden? Was passiert wenn Dein Pferd jetzt zum Beispiel einen Schritt nach vorne oder zur Seite macht. Öffnest Du sofort die Augen? Lass Deine Hand vom Hals des Pferdes wandern zum Bauch. Spürst Du die Atmung Deines Pferdes? Wie ist dabei Deine Atmung? Wie fühlt sich die Situation für Dich an? **Ziel** dieser ist es Dinge in Deinem Umfeld auszublenden, genau zu fühlen, was macht Dein Pferd. Diese Übung sollte wirklich nur gemacht werden, wenn Dein Pferd entspannt ist. Du kannst, sofern Du unsicher bist, auch die Augen offen lassen, aber schaue dabei Dein Pferd an. Wie geht es Deinem Pferd? Schließt es die Augen? Entspannt es ? Oder ist es sogar gelangweilt und geht evtl. durch die Box, kommt nicht zur Ruhe? Beschreibe Deine Beobachtungen. Das ist ganz wichtig für die Bindung zu Deinem Pferd. Ist Dein Pferd ruhig, bleibt bei Dir, atmet ruhig und entspannt, dann ist das ein gutes Zeichen. Wenn nicht, dann könnt ihr bei jeder Putzeinheit zB daran arbeiten, dass Dein Pferd lernt in Deiner Gegenwart zu entspannen. Was Du dazu brauchst: Zeit und Ruhe. Viel Erfolg.



HufschlagMomente
Juliane Boelter

Du im Dialog mit Deinem Pferd

Mobiles Pferdetraining & Coaching

Ich hoffe, Dir haben die 3 Tage einen kleinen Einblick in die Kommunikation mit Deinem Pferd gegeben und Du konntest etwas für Dich und Dein Pferd mitnehmen. Natürlich ist das Thema weitaus vielfältiger und umfangreicher. Aber anhand dieser Übungen kannst Du weiter aufbauen, um das Vertrauen zu Deinem Pferd zu festigen, die Bindung zu stärken und Deinem Pferd ein verlässlicher Mensch zu sein. Dabei ist die Ausführung nicht immer das Ausschlaggebende. Deine Ruhe und Geduld sind Deinem Pferd hier eine große Hilfe. Ich freue mich über ein Feedback. Schick es gern an: kontakt@hufschlagmomente.de

Ich wünsche Dir eine wunderbare Zeit mit Deinem Pferd.

Herzliche Grüße, Jule von HufschlagMomente