

Modul 4:
*Immer dem
Herzen nach*

„Tell me, what is it
you plan to do with
your one wild and
precious life?“ —

Mary Oliver



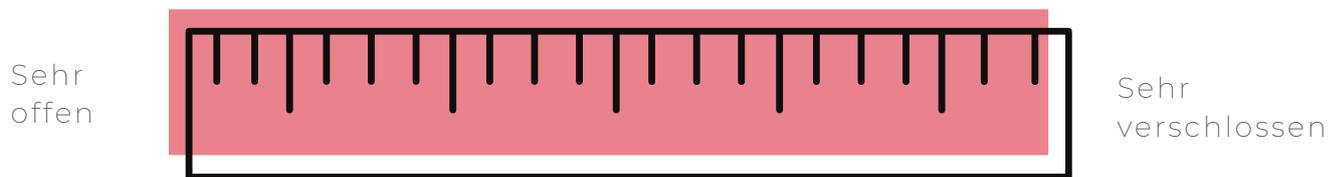
Modul 4

Reflektionen zum Herzen und dem eigenen Weg

Beantworte die Fragen gerne entweder in das Feld oder in ein (vielleicht sogar eigens für den Kurs angelegtes) Notizbuch.

Die eigene Stimme

Gehörst du eher zu den Menschen, die ihr Herz auf der Zunge tragen, oder hältst du dich lieber zurück? Zeichne dein Maß einmal ein.



Inwiefern wirkt sich dies auf deine Zeit im Stall aus: Dein Gefühl im Stall, deinen Umgang mit StallkollegInnen und auch mit deinem Pferd?

Auf wen hörst du im Bezug auf den Umgang mit deinem Pferd oder sein Training – und warum? Auf wen hörst du nicht – und warum nicht?

Modul 4

Reflektionen zum Herzen und dem eigenen Weg

Beantworte die Fragen gerne entweder in das Feld oder in ein (vielleicht sogar eigens für den Kurs angelegtes) Notizbuch.

Die eigene Stimme

Gibt es bestimmte Sätze, die du von anderen immer wieder über dich und dein Pferd hörst? Sind sie wahr? Sind sie relevant?

Gab es schonmal einen Moment, in denen du auf den Rat von anderen gehört und gegen dein Gefühl gehandelt hast? Was hat dich dazu gebracht?

Lass jetzt einfach deine Intuition schreiben, während du spontan auf folgende Frage antwortest: Was könnte dir helfen, noch klarer zu wissen, was richtig für dich und dein Pferd ist?



Modul 4

Reflektionen zum Herzen und dem eigenen Weg

Beantworte die Fragen gerne entweder in das Feld oder in ein (vielleicht sogar eigens für den Kurs angelegtes) Notizbuch.

Herz oder Kopf

Welche Stimme ist bei dir für gewöhnlich lauter, die des Kopfes oder die des Herzens? Welche Auswirkung, meinst du, hat dies auf dein Pferd?

In welchen Momenten wünschst du dir mehr Kopf oder mehr Herz? Wie kannst du in dem Moment für mehr Ausgleich sorgen?

In welchen Momenten spricht dein Herz besonders laut zu dir? Wann fühlst du dich ganz wie du selbst?



Modul 4

Reflektionen zum Herzen und dem eigenen Weg

Beantworte die Fragen gerne entweder in das Feld oder in ein (vielleicht sogar eigens für den Kurs angelegtes) Notizbuch.

Weiterentwicklung

Beobachte diese Woche deine Gedanken. Welche der folgenden Gedanken in Bezug auf deine eigene Weiterentwicklung oder die deines Pferdes hast du manchmal oder regelmäßig?

- "Ich kann das nicht."
- "Das ist zu schwer."
- "Das lerne ich nie."
- "Sowas werden mein Pferd und ich nie können."
- "Mein Pferd wird bestimmt erschrecken/durchgehen/beissen/bocken/verweigern/sich aufregen, wenn..."

Je öfter du denkst, dass dein Pferd, oder du oder ihr beide zusammen etwas nicht könnt, nicht schafft, desto wahrscheinlicher ist, dass du Recht behalten wirst. (Und dass du weitere negative Aspekte deines Tages finden wirst. ;))

Übe stattdessen, konstruktiv mit Schwachstellen umzugehen. Wie kannst du das "Problem" mit drei einfachen Sätzen beschreiben, in dem du:

- eine unemotionale und unpersönliche Sprache benutzt
- das wunderbare Wort "noch" benutzt

Wo brauchst du Hilfe und von wem?

Wir üben:

Alter Satz: z.B. "Ich werde nie die Piaffe lernen!"

Neuer Satz: z.B: "Die Piaffe ist noch eine Herausforderung. Ich frage mal Person XY, wie sie das gelernt hat... Und dann habe ich ja neulich von diesem Online-Kurs dazu gehört, ich glaube, den schau ich mir mal an..."



Modul 4

Reflektionen zum Herzen und dem eigenen Weg

Beantworte die Fragen gerne entweder in das Feld oder in ein (vielleicht sogar eigens für den Kurs angelegtes) Notizbuch.

Weiterentwicklung

Welche Eigenschaften bewundern andere an dir?

Welche Eigenschaften bewunderst du an anderen Pferdemenschen?

Wie kannst du deine Anlagen einsetzen, um der Pferdemensch zu werden, der du sein möchtest? Wie kannst du dich noch weiter entwickeln? Achte darauf, konstruktiv mit deinen Schwächen umzugehen (siehe Vorseite 😊).