



DER RUF DER *Pferde!*

- eine Reise in 9 Etappen

Silke Katharina Kaiser

BOOKLET

# BOOKLET ZUM FREI UND SELBSTBESTIMMT LEBEN KONGRESS

Mit diesem kleinen Booklet, einem Auszug aus meinem Selbstcoachingkurs "Der Ruf der Pferde", hältst du zwei ganz wichtige Coaching-Übungen auf deinem Weg in dein selbstbestimmtes Leben in den Händen. Bei Fragen kannst du mir gerne schreiben. Ich bin für dich da!

Unser tiefer Wunsch, unser Pferd zu verstehen und mit ihm zusammen sein zu können, ohne dass wir Zwang ausüben, gleicht dem Ruf, welcher den Helden zu Beginn einer jeden Geschichte ereilt. Wie der Held in der Geschichte erkennen wir, dass wir uns auf den Weg machen müssen, um unser Ziel zu erreichen. Und ebenso wie ihn wird diese Reise uns und unseren Blick auf uns und die uns umgebende Welt verändern. Pferde galten bei den alten Germanen als die Vertrauten der Götter. Sie sind prädestiniert dafür, uns den Weg zu unserem eigenen Potenzial zu weisen. Einem Potenzial, welches Campbell als göttlich bezeichnet und das einer Schöpferkraft vergleichbar ist. Sie befähigt uns, die Welt, in der wir leben, zu gestalten und dadurch neu zu erschaffen.

Mythen erzählen seit Tausenden von Jahren von dieser Kraft, die in unserem alltäglichen Bewusstsein leider in Vergessenheit geraten ist. Der Weg, den die Abenteuerfahrt des Helden in so vielen Mythen und Geschichten beschreibt, folgt vereinfacht gesagt der Formel: Trennung – Initiation – Rückkehr. Oder, um es in Campbells Worten zu sagen: Trennung von der bekannten Welt, Durchkämpfen zu einer Quelle übernatürlicher Kraft und heilbringende Rückkehr. Dieses Schema der Heldenreise findet sich in Sagen, Märchen, Romanen, Filmen und lässt sich auch auf Phasen persönlicher Entwicklung übertragen. Wir alle wissen, dass uns die wirklichen Errungenschaften unseres Lebens und die Dinge, die uns glücklich machen, selten »in den Schoß gefallen« sind, wie man sprichwörtlich sagt. Sei es nun ein Beruf, der uns erfüllt, oder eine Beziehung, in der wir uns geborgen, sicher und geliebt fühlen. Immer war und ist es ein Weg, den wir gehen mussten, um unser Ziel zu erreichen. Ein Weg, der uns einige Mühe gekostet und uns einiges abverlangt hat: Wir mussten uns unseren Schattenseiten stellen und in unsere tiefsten Abgründe hinabtauchen.

Mit dem Wissen um diesen mühsamen und steinigen Weg sind wir groß geworden. Märchen erzählen davon. Denken wir nur an den Brunnen in dem Märchen von Frau Holle, in welchen die Goldmarie springt, weil sie keine andere Lösung weiß, um die Spindel nach Hause zurückzubringen.

DER RUF DER PFERDE  
EINE REISE IN 9 ETAPPEN

Wir lernen somit schon als Kinder, dass wir uns Prüfungen unterziehen müssen, um gestärkt, reifer, weiser und reich beschenkt im übertragenen Sinne »wiedergeboren« zu werden. – Ein Wissen, welches wir in unserer Gegenwart, in welcher Bedürfnisse so schnell und so leicht befriedigt werden können, jedoch verlernt haben als Wahrheit und Erkenntnis in unser Leben zu integrieren. Diese Wandlung und Hinführung zur »Wiedergeburt« oder zum Reichtum im übertragenen und wortwörtlichen Sinne bedeutet harte Arbeit und die Konfrontation mit uns selbst. Wenn wir uns erinnern, dann waren es eben jene Lebensphasen, die uns an unsere Grenzen geführt haben, und eher selten die, welche beschaulich dahingeglitten sind, die uns geholfen haben, uns zu entwickeln! Phasen, in denen wir dachten: »Ich kann nicht mehr!«, »Ich schaffe das nicht mehr!« oder »Diesen Zustand halte ich keinen Tag länger mehr aus!«, sind die, welche uns im Leben häufig »nach vorne gebracht« und ungeahnte Perspektiven eröffnet und unser Vertrauen in uns selbst gestärkt haben. Wir sind durch unser Leben somit bereits mit dem, was Campbell als Heldenreise beschreibt, vertraut. Nur war es uns vielleicht nicht bewusst und wir konnten das Schema nicht erkennen. Wir sind es folglich gewohnt, in etwas hineinzugeraten, was am Ende im besten Fall einer Initiation gleicht und uns auf eine neue Stufe der Einsicht, des Erlebens und der Erfahrung stellt.

Häufig sind es sogar gerade diese Zeiten im Leben, die uns einen Einblick in unser enormes Potenzial gewähren, weil wir überlebt haben, nicht zerbrochen sind und durch diese Erkenntnis gestärkt aus der Dunkelheit wieder ins Licht getreten sind. Es mag etwas befremden, dass Campbell von göttlicher Kraft und der Erhebung des Menschen zum Gott spricht. Wenn man dies jedoch als Allegorie für den Menschen als Schöpfer versteht, so wie auch Campbell das tut, offenbart sich die tiefe Weisheit und Gültigkeit des von Campbell beschriebenen Monomythos.

*»Der erste Schritt, Ablösung oder Abkehr, besteht in einer vorbehaltlosen Verschiebung des Interesses von der äußeren auf die innere Welt. [...] Alle Ungeheuer und geheimen Helfer unserer Kindheit, deren ganze Magie, sind darin zu Hause und außerdem, was noch wichtiger ist, alle die Lebenskräfte, die wir nie zur Verwirklichung im erwachsenen Leben haben bringen können, jene anderen Teile unseres Selbst; denn diese goldene Saat stirbt nicht ab.«*

*J. Campbell, »Der Heros in tausend Gestalten«, S. 48.*

# INNERE GLAUBENSsätze

Wir Menschen neigen dazu, auf der Basis einer wie auch immer gearteten Vergangenheit in unserem Leben das immer wieder Gleiche zu erschaffen. Sehr vereinfacht ausgedrückt erschaffen wir uns selbst aus den Erfahrungen unserer Vergangenheit und denken, wir könnten gar nicht anders. Durch unsere inneren Glaubenssätze legen wir einen im Grunde offenen Zustand fest und lassen ihn zu unserer persönlichen Realität »gerinnen«.

Wir müssen uns jedoch bewusst machen, dass es sich bei diesen Annahmen über uns nicht um Tatsachen handelt, sondern um etwas, was wir selbst auf der Basis der uns zur Verfügung stehenden Informationen über uns und über unser Leben festlegen.

Wir müssen somit beginnen, die negativen Grundannahmen, die wir über uns haben, aufzuspüren und sie durch neue *Erfahrungen* zu verändern. Tun wir das nicht, werden wir auf der Basis der immer gleichen Informationen nur zur immer gleichen Annahme über uns selbst gelangen.

Deshalb empfinde ich diesen Kurs und die erhaltenen Lektionen als ein so großes Geschenk: Sie schulen unser Fühlen und unsere Wahrnehmung und ermöglichen dadurch neue Erfahrungen! Denn nur was wir fühlen kann zu einer Erfahrung werden.

Durch unseren Verstand Informationen anzuhäufen, wird nicht dazu führen, neue Erfahrungen zu machen, sondern höchstens, mehr zu wissen. Das ist der Grund, weshalb sich uns wahre Empathie nicht erschließen wird, solange wir versuchen, unsere Gefühle zu vermeiden. Wir müssen uns auf das Abenteuer einlassen, uns zu fühlen. Denn nur so wird es uns möglich sein, unsere Pferde ins Gefühl zu bekommen!

Dieser Schritt, etwas aus dem objektivierten und rationalisierten Bereich in den konkreten Bereich des Fühlens zu holen, ist ein sehr großer! In diesem Moment ballt sich alle damit verbundene Erfahrung zu einem – manchmal schwer auszuhaltenden – Gefühl zusammen. Das ist in Geschichten häufig der Inhalt des gesamten zweiten Akts: Der Held muss sich seinen Schattenseiten stellen, damit er sein Ziel erreichen kann! Sämtliche Mythen und Geschichten erzählen uns also seit Tausenden von Jahren, dass der Mensch Prüfungen bestehen, seine innersten Abgründe durchwandern und seine tiefsten Ängste aushalten muss, um sein Dasein zu verändern. Einen Menschen oder die Welt zu retten, dem Tod zu entgehen, ein Problem zu lösen, oder, wie Campbell es formuliert, durch die Entdeckung der eigenen Schöpferkraft als Herr der zwei Welten in eine durch den Helden veränderte Welt zurückzukehren.

Wir können uns natürlich auch weigern und den Ruf ignorieren. Wir können das Leid einfach ertragen und versuchen, jegliche Erfahrung zu vermeiden, indem wir die Schwelle nicht übertreten. Wir können es vermeiden, uns den Prüfungen zu stellen und uns mit dem Gewesenen zu versöhnen. Wir können alle diese Erfahrungen vermeiden. – Aber dann werden wir auch nicht der Herr oder die Herrin der zwei Welten sein und nicht die Freiheit zum Leben besitzen.

Wir werden uns nicht unserer schöpferischen Kraft bewusst werden, sondern wir werden uns ewig als Opfer der Umstände fühlen und in dem Glauben weiterleben, wir hätten keinen Einfluss darauf, wie wir unser Leben empfinden.

Wir können vielleicht nicht immer entscheiden, was uns widerfährt. Aber wir entscheiden, wie wir damit umgehen! Genau hier setzt dieser Kurs an. Er ermöglicht uns, im Zusammensein mit unseren Pferden neue Erfahrungen zu machen, und hilft uns so, die in unserem Alltag zur Verfügung stehenden Informationen zu ergänzen.

Die Erfahrung der neun Lektionen unterstützt uns dabei, aus der Wiederholung des immer gleichen Musters auszubrechen und dadurch neue Möglichkeiten entstehen zu lassen, sodass wir uns im wahrsten Wortsinn eine neue Realität erschaffen können. Wobei es auch hier – wie bei einem künstlerischen Prozess – um das schrittweise Verfolgen dieser Vision geht und nicht um den Anspruch, plötzlich ein neuer Mensch sein zu müssen!

Ich wünsche mir aus ganzem Herzen, dass sich immer mehr Menschen auf die Reise machen. Auf dieser Reise wird jeder Einzelne seinem eigenen Ruf folgen, seinen persönlichen Mentor finden, seine dunkelsten Höhlen betreten und erkunden und schließlich seine eigene Schöpferkraft entdecken, die nicht allein beim Zusammensein mit dem Pferd endet, sondern Kreise zieht. Im eigenen Leben, im Leben von anderen und schließlich in der Welt.

Ich hege die tiefe Hoffnung, mit diesem Kurs einen kleinen Beitrag dazu zu leisten, dass sich das Verständnis der Menschen für die Natur verbessert und wir lernen zu verstehen, dass wir keine getrennten Wesen sind, sondern alles mit allem verbunden ist und nichts für sich isoliert geschehen kann.

Haben wir die Bereitschaft, uns auf die Erfahrung der Reise einzulassen, auf die uns dieses Arbeitsbuch mitnehmen will, wird es uns eine Hilfe dabei sein, diese magische Verbindung zu unserem Pferd, in welcher keine Trennung mehr existiert und zwei Seelen in einer Bewegung – ob auf dem Boden oder im Sattel – miteinander verbunden sind, immer wieder neu zu erschaffen.

Wir sind die Schöpfer unseres Alltags. Das gilt für das Zusammensein mit unseren Pferden, aber auch für jeden anderen Lebensbereich!

*Gute Reise!!*





# Reisevorbereitung

*Wer jetzt noch liest, hat den Ruf gehört und  
angenommen und ist bereit,  
sich auf das Abenteuer der Reise einzulassen.  
Ich freue mich sehr über diese Entscheidung.  
Sie wird dir helfen, mehr Bewusstsein für dich  
und deine Gefühle zu erlangen,  
und so dazu beitragen,  
die Beziehung zu deinem Pferd zu verändern.*

Es handelt sich hier um eine Reise im übertragenen Sinn, bei der wir Wegstrecken im »unsichtbaren« Terrain einer Beziehung unternehmen. Dennoch hat diese Reise mit einer echten Reise einiges gemein. Ganz vorneweg die Notwendigkeit, ein Ziel zu definieren. Denn bevor wir uns auf eine Reise begeben, legen wir fest, wohin wir reisen möchten. Selbst wenn wir darauf bestehen, ein Freigeist zu sein, und sagen: »Ich fahre einfach mal drauflos«, müssen wir uns zumindest für eine Richtung entscheiden.

Ich bin früher sehr viel gereist und häufig spontan mit meinem Auto einfach drauflos gefahren. Bevorzugt in meiner »Ente«, einem rot-weißen 2CV, in das nahe gelegene Elsass, wenn mir mein Leben jenseits der Grenze zu unübersichtlich wurde. Ich wusste aus Erzählungen, dass das Elsass wunderschön ist. Und vor einigen Jahren durfte ich mich auch selbst davon überzeugen. Interessanterweise ist es mir bei diesen spontanen, gänzlich ungeplanten und unstrukturierten Reisen nämlich nie gelungen, die wirklich pittoresken Orte und Städtchen dieses schönen Stückchens Frankreich zu finden. Ich hatte mich vorab nie darüber informiert, wie die hübschen Ortschaften heißen und wo sie genau liegen. Ich dachte, das sei überflüssig und ich könne aufs Geratewohl losfahren und würde schon fündig werden. Ich landete jedoch immer in eher tristen Gegenden und fuhr weniger attraktive Straßen, da die anmutigen Orte meist auf Nebenstrecken liegen. Daher sind sie ohne Orientierung nicht leicht zu finden.

Man muss bedenken, dass es damals weder Internet noch Smartphones oder Navis gab. Straßenschilder und Straßenkarten verraten einem jedoch nicht, wie ein Ort aussieht.

Bei einer späteren dreimonatigen Reise durch die USA (immer noch mit analoger Planung), bei der ich auch allein mit dem Auto unterwegs war, bin ich anders vorgegangen. Dort hatte ich zuvor Reiseführer gewälzt und mir eine Route überlegt. Ich hatte Jugendherbergen rausgesucht und Motels reserviert. Mal eben spontan ohne irgendeinen Plan in die USA zu fliegen, sich ein Auto zu kaufen und los geht's – so verrückt war nicht mal ich.



Dennoch hatte ich die Reise so geplant, dass sie sehr viel Raum für Freiheit und Spontaneität ließ. Wie lange ich an einem Ort blieb oder ob ich einen Umweg fuhr, wenn ich eine besonders schöne Gegend entdeckt hatte, war vollkommen offen. Ebenso konnte ich eine Etappe schneller als geplant zurückzulegen, wenn mir ein Ort nicht gefiel. Oder ich konnte kurz entschlossen mit vier Leuten, die ich in einer Jugendherberge in San Diego kennengelernt hatte, einen Abstecher nach Mexiko machen.

Diese beiden Beispiele sollen veranschaulichen, dass es ein Trugschluss wäre, Planlosigkeit und Willkür mit Freiheit zu verwechseln.

In meinen Augen bedarf es eines definierten Ziels, dem man sich versucht mit einer gewissen Struktur zu nähern, um wirklich frei zu sein. Die definierten Ziele müssen ja nicht gleich einer Reise in die USA entsprechen. Den Tag strukturierter leben zu wollen, könnte ein Ziel sein. Sich jeden Tag etwas Schönes zu gönnen. Sich gesünder zu ernähren. Mehr Sport oder regelmäßige Yoga-Übungen zu machen. Das Haus etwas mehr in Ordnung zu halten oder die eigenen Finanzen besser im Blick zu haben. Alles Vorhaben, für die man vielleicht jeden Tag aufs Neue ein wenig arbeiten muss. Bevor man also ein Ziel definiert, sollte man sich überlegen, wie es gelingen kann, die notwendige Zeit und Disziplin zu haben, um das Vorhaben im Alltag umzusetzen. Denn nur in einem realistischen Rahmen kann es gelingen, die erforderliche Beharrlichkeit aufzubringen und dabei so viel Spaß und Freude wie möglich zu haben. Auch wenn es natürlich immer mal Tage geben wird, an denen man den inneren »Schweinehund« überwinden muss.

*Damit du für dich selbst überprüfen kannst, ob die Aussage: „Es bedarf eines definierten Ziels und einer gewissen Struktur, um wirklich frei zu sein«, auch auf dich und dein Leben zutrifft, möchte ich dich herzlich zu folgender Übung einladen:*





Nachdem du das gleiche Vorhaben einmal fokussiert und einmal gänzlich planlos angegangen bist, notiere nun, was für dich dafür spricht, weiterhin unstrukturiert an die Dinge heranzugehen, und was dafür spricht, dein Ziel zukünftig klar zu definieren.

Für Planlosigkeit spricht ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Für Struktur spricht ...

---

---

---

---

---

---

---

---

*Und nun benenne die Eigenschaften und/oder Erfahrungen, die verhindert haben, dass du*

- 1. Dein Ziel klar ins Auge fasst*
- 2. Dir überlegst, wie du es angehst*
- 3. Es dann angehst und es erreichst*

*Natürlich führen manchmal auch »äußere Umstände« dazu, dass es einem nicht gelingt, etwas umzusetzen.*

*Ich würde dich bei dieser Übung jedoch bitten, so weit als möglich bei dir zu bleiben, da nur du einen unmittelbaren Einfluss auf dein Tun hast. Dich also mit den Umständen oder dem Verhalten anderer aufzuhalten, wäre Zeitverschwendung.*



Falls du dich bei diesem Vorhaben mit dem gänzlich ziellosen und ungeplanten Ansatz wohl und frei gefühlt hast und diese Herangehensweise deiner Art so richtig entsprochen hat und das ganze Unternehmen vielleicht sogar von Erfolg gekrönt war, ist das großartig!

Da du diese Reise zusammen mit deinem Pferd unternehmen möchtest und Pferde Struktur benötigen, um lernen zu können, solltest du dennoch in der Lage sein, strukturiert zu handeln, oder es dir zumindest im Umgang mit deinem Pferd angewöhnen.

Pferde lernen durch Wiederholung. Ein Pferd muss etwas bis zu 500 Mal gemacht haben, ehe es etwas wirklich gelernt hat. Wenn du unstrukturiert und dadurch jedes Mal anders an eine Situation herangehst, hat dein Pferd also keine Chance, diese wiederzuerkennen.

Es kann sich nicht darin orientieren und seine Kompetenz im Umgang mit der Aufgabe vertiefen, sondern ist gezwungen, mit der Situation im Sinne eines »Lernversuch Nummer eins« umzugehen. Willst du also mit deinem Pferd ein Ziel erreichen (egal welches), solltest du lernen, strukturiert zu handeln!

Auch wenn es dir einfach nur darum geht, eine schöne und tiefe Beziehung zu deinem Pferd zu entwickeln (dein Ziel lautet also, das Vertrauen deines Pferdes zu gewinnen), solltest du lernen, vorhersehbar vorzugehen, da dein Pferd sonst nicht lernen kann, dir zu vertrauen.

Einem Menschen ohne Weiteres zu vertrauen liegt nicht in der Natur eines Pferdes, da es aus seiner Sicht so wäre, als würde es sein Leben aus freien Stücken einem Tiger anvertrauen. Wir Menschen – auch wenn wir uns anders wahrnehmen – erfüllen alle Attribute eines Raubtiers. Unsere eng zusammenstehenden Augen, die es uns ermöglichen, etwas zu fokussieren, sind, neben unserer Art, uns zu bewegen, unsere deutlichste Raubtier-Eigenschaft.

Pferde gehören zu den Beutetieren, deren Augen seitlich im Schädel liegen, um einen besseren Rundum-Blick zu haben und dadurch bei Gefahr rechtzeitig fliehen zu können.

Um unseren Pferden also die Möglichkeit zu geben, sich in unserer Gegenwart sicher zu fühlen, müssen wir vorhersehbar handeln. Und um vorhersehbar handeln zu können, ist Struktur unabdingbar.

Grundsätzlich sollte die Umsetzung der eigenen Ziele Freude bereiten, weil der Anlass, warum man sich für sie entschieden hat, eine Steigerung der eigenen Lebensqualität darstellt.

Empfinden wir das nicht so, sollten wir unsere Ziele noch einmal überdenken und uns fragen, ob die gesetzten Ziele wirklich UNSERE Ziele sind oder Ziele, von denen wir nur annehmen, sie erfüllen zu müssen. Vielleicht haben wir sie auch zu unseren Zielen erklärt und erwarten von uns, sie zu erfüllen, weil wir gerne so oder so wären?

Nicht selten erwarten wir etwas von uns, obwohl die gesetzten Ziele mit dem, wie wir wirklich sind, nicht das Geringste zu tun haben! Natürlich ist es toll, wenn wir bereit sind, uns zu verändern. Wir sollten dabei aber stets berücksichtigen, wer wir sind. Wie es Eckart von Hirschhausen in seinem Buch »Glück kommt selten allein« sinngemäß so schön formuliert hat: »Wenn man ein Pinguin ist und in der Wüste lebt, sollte man sich nicht wundern, wenn es nicht richtig flutscht«.

***Wir sollten also Freude daran haben, den Weg zu dem von uns definierten Ziel zurückzulegen!***

Keinesfalls sollte uns allein schon die Vorstellung der Umsetzung langweilen, überfordern oder mit Bedrückung erfüllen.

Umgekehrt sollten wir uns etwas zutrauen und groß denken. Wobei man hier eher davon sprechen müsste, groß zu fühlen, da unsere Gefühle weitaus stärker unsere Realität bestimmen als unsere Gedanken.

## Welches Ziel habe ich eigentlich?

*Diese Frage zu beantworten ist erstaunlicherweise häufig gar nicht so leicht. Viele Dinge in unserem Leben sind so vorgezeichnet, dass wir sie gar nicht hinterfragen, sondern einfach den Vorgaben folgen...*

Die Vorgaben sind nicht unbedingt gesellschaftlicher Natur. Manchmal sind es Vorgaben, die wir von unseren Eltern übernommen haben. Die Krise, die viele junge Menschen nach dem Schulabschluss befällt – und da war ich keine Ausnahme –, ist meist genau damit verbunden. Plötzlich steht man da und fragt sich: Was will ich eigentlich? Welchen Beruf will ich lernen? Wie will ich leben? Was ist mir wichtig? Manchmal übernimmt man einfach die bereits seit vielen Jahren bestehenden Richtlinien. Entweder, weil man keinen Grund sieht, sie zu hinterfragen, oder weil man nicht den Mut hat, sie zu ändern. Das kann an der Furcht vor dem dahinter liegenden Unbekannten liegen. Oder es liegt vielleicht an der Angst, dadurch die Zugehörigkeit zur Familie oder zum Freundeskreis zu verlieren.

Egal, welche Gründe dazu geführt haben: Es ist wichtig hinter dem, was wir tagtäglich tun, unser Ziel zu erkennen. Warum das wichtig sein soll? Nun, ich finde, darauf gibt es zwei Antworten:

Zum einen, weil es UNSER Leben ist und nicht das irgendeiner anderen Person. *Wir* müssen für das, was wir tun, geradestehen. Wir müssen mit den Konsequenzen unsers Handelns leben. Wir müssen mit unseren Gefühlen leben. Wir müssen von morgens bis abends mit uns zusammen sein. Da wäre es doch schön, wenn wir uns in unserer Gegenwart wohlfühlen und uns das Zusammensein mit uns selbst Freude bereitet!

Zum anderen, weil das Leben keine Ruhe gibt, bis man sein eigenes Leben lebt. Man wird immer wieder an die Klippen gespült, bis man gelernt hat, die ureigene Stimme nicht mehr zu verleugnen, sondern ihr Raum zu geben. Raum, um für das, was man sich für das eigene Leben wünscht, einzustehen. Für sich selbst und seine Bedürfnisse die Verantwortung zu übernehmen, anstatt dies von anderen Menschen zu erwarten oder gar deren Erwartungen zu erfüllen.

*Es ist dein Leben!*



Die Frage hinter dem, was wir tun, sollte also  
immer lauten:

Warum tue ich das?  
& Wofür tue ich das?

# Coaching Übung 6

Ich möchte dich jetzt bitten, sechs Dinge auszuwählen, die du jeden Tag tust. Das können ganz alltägliche Kleinigkeiten sein, wie zum Beispiel ein bestimmter Aspekt der Körperpflege, eine Ernährungsgewohnheit, eine bestimmte Routine oder auch etwas Größeres, wie zum Beispiel die ausgeübte Arbeit. Es können Dinge sein, die du gerne machst, oder auch Dinge, mit denen du Schwierigkeiten hast. Zwei dieser Punkte sollten sich auf den Lebensbereich mit deinem Pferd beziehen. Es kann sich hierbei um einen alltäglichen Ablauf handeln, auf die Art des Trainings, das Trainingsziel usw.

## **Coaching -Anmerkung:**

*Formuliere deine Ziele immer positiv.*

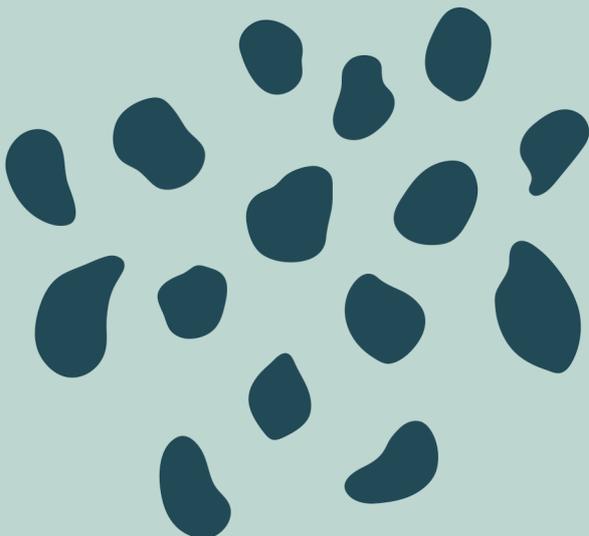
*Also nicht: Ich esse bewusst, damit ich nicht zunehme.*

*Sondern: Ich esse bewusst weil ich das Gefühl mag, körperlich agil zu sein.*

*Lege den Fokus auf deine Ziele.*

*Niemals auf die Vermeidung!*

*Habe stets den Mehrwert an Lebensqualität!t im Blick.*



# Warum und wofür tue ich das? –

Nenne sechs alltägliche Dinge | Zwei davon mit deinem Pferd

---

1.

---

---

2.

---

---

3.

---

---

4.

---

---

5.

---

---

6.

---

---

*Vielleicht fällt dir im Zuge dieser Übung nun auf, dass du bei manchen Dingen nicht weißt, warum du sie tust, oder dass du manche Dinge nur tust, weil es jemand von dir erwartet, oder du annimmst, dass es von dir erwartet wird.*

*Überlege dir in diesem Fall, wie du diese Handlungen & Ziele verändern müsstest, damit du wüsstest, warum du sie verfolgst.*



*Lebe dein Leben!*

*Verfolge deine Ziele!*

Aus dem Erlös des Kurses gehen 50 % an die  
European foundation for dialogue between human and  
nature e.V.

[www.human-nature-dialogue.com](http://www.human-nature-dialogue.com)

Unsere Arbeit an diesem Kurs ist ehrenamtlich.  
Danke für deine Unterstützung unserer

*Vision*

# Copyright

© 2021

Silke Katharina Kaiser & Dirk Carow

[www.derrufderpferde.de](http://www.derrufderpferde.de)

Bei Fragen:

[info@derrufderpferde.de](mailto:info@derrufderpferde.de)

Lektorat:

Dirk Carow

Korrekturat:

Dr. Rainer Schöttle , Prof. Dr. Traute Schölling

Weitere Mitwirkende:

Vanessa Späth

Texte & Layout

Silke Katharina Kaiser

Coverfoto:

Lea Klier

Logo & Corporate Design:

Inga Kälber

Dieses Workbook unterliegt dem Urheberrecht.  
Inhalte (Texte, Fotos) daraus dürfen nicht – auch nicht  
auszugsweise – ohne unser Einverständnis woanders  
verwendet werden.