



Erste Schritte auf
dem Weg zum
Verlasspferd

Theoretische Grundlagen und
Trainingstipps



BECHTE
BINDUNG
UTE WOLLMANN

Wie du für eine angenehme Atmosphäre sorgen kannst

1. Sorge für eine ruhige Trainingsatmosphäre
2. Plane genug Zeit ein, um das Training stressfrei zu gestalten
3. Zieh' kein Training halbherzig durch, lieber kürzer und effektiv als lang und ohne die gewünschte Verbesserung
4. Zwangspausen sind keine verlorene Zeit! In diesen Phasen der Ruhe kann sich Erlerntes gut im Gehirn manifestieren, da ein Lernen unter Stress nicht möglich ist.
5. Bitte deine Stallkollegin für die Zeit im Ring möglichst um Ruhe und Zuschauer am Ring höflich um Konzentration
6. Bleib' immer ruhig, weil sich deine Nervosität auf dein Pferd überträgt. Breche notfalls lieber das Training ab. Bedenke das dein Pferd dich spiegelt.
7. Verstecke deine innere Unsicherheit deinem Pferd gegenüber nicht. Stehe lieber dazu, weil dann dein Pferd merkt, dass du ehrlich und authentisch bist



Wie du für eine angenehme Atmosphäre sorgen kannst

8. Überfordere dich nicht selbst, bleib in deiner Komfortzone, denn darin strahlst du Sicherheit und Vertrauen aus.

9. Gib' und nimm' dir Zeit in das Training hineinzuwachsen, übe dich in Geduld, überfordere dein Pferd nicht mit gleichzeitig gegebenen Impulsen, gib ihm Zeit diese zu verstehen und umsetzen zu können, verwende immer die selben Signale.

10. Filme dich zur Selbstreflexion regelmäßig selbst. So kannst du deine eigenen Verhaltensmuster besser erkennen. Es ist ganz normal das die Eigenwahrnehmung manchmal vom äußeren Blick abweicht.

11. Sieh' bitte unvorhersehbare Reaktionen des Pferdes als Kommunikation und teilweise auch als Entwicklungsschritt an, Stagnationen und Rückschritte sind auch Teile des fortschreitenden Entwicklungsprozess.

12. Unterschätze nicht wie anstrengend das Basis-Training für dein Pferd ist. Halte am Folgetag unbedingt einen Ruhetag ein.

13. Füttere bitte kein Futter aus der Hand, das könnte deinen Weg zu intensiver Bindung verzögern.

14. Möglichst keine Sonnenbrille oder Baseballcap tragen. Das Pferd kann sonst deine Augen nicht sehen, an denen es sich orientiert.



Meine weiteren Trainingstipps

1. Sammle dich selbst kurz, bevor du startest und dein Pferd bewusst losschickst und denke an die Abfolge der Impulse zum Losschicken (erst mit Zeigen in die gewünschte Richtung, reicht das nicht, dann verstärke mit einem verbalen Reiz; wenn dies nicht reicht, hebe kurz die Gerte als Impuls an)

2. Lass' dein Pferd immer zuerst Kontakt aufnehmen.

3. Nicht maßregeln! - Symptome verschwinden bei fortschreitendem Training langsam von selbst.

4. Das Pferd nach der Kontaktaufnahme in der Ruhephase nicht mehr anfassen, streicheln o.ä.. Dem Pferd gehört diese Phase zur Reflexion und zum Stressabbau.

5. Beachte deine Position im Ring und denke an deine korrekte Körper-/Schulterhaltung.

6. Ca. 2 Wochen Pause des Grundlagetrainings

- z.B. nach Umzug, Änderungen der Herde oder nach z.B. zahn-, physio- oder osteopathischen Behandlungen

7. Nach der Grundlage: Das Pferd in Ruhe lassen - nicht mehr anfassen, streicheln o.ä. Das Pferd braucht nach diesem Training unbedingt einen weiteren Trainingstag und den Folgetag Pause. Absolviere das Training 3x in der Woche.

8. Nichts erzwingen, bleib' locker und freu' dich über alles, was dein Pferd dir sagen möchte!



Du möchtest meinen persönliche Beratung?

Dann melde dich gerne für ein kostenfreies Beratungsgespräch, damit wir gemeinsam herausfinden können, wobei ich dich unterstützen, kann auf dem Weg zu deinem Verlasspferd.

Buch' dir jetzt unverbindlich einen Termin, du kannst dadurch nur gewinnen und bist zu nichts verpflichtet!

Ruf mich einfach an, schreib mit eine Mail /PN auf Facebook oder Instagram oder buche dir direkt einen Termin unter meiner Webseite

 www.echtebindung.de.

 ute.wollmann@echtebindung.de

0157/36807313

Ich freu mich riesig auf Dich, liebe Grüße
Ute Wollmann

