



Sicherheit
beginnt im Kopf

DEIN GUTER START IN DIE AUSREIT-SAISON

Hey - freust du dich auch so sehr auf die warmen Tage wie ich?
Der Frühling ist da – die Tage werden länger, die Wege trockener
und die Lust auf lange Ausritte steigt. Doch nach der Winterpause
sind nicht nur wir Reiter, sondern auch unsere Pferde oft noch
etwas „engerostet“.

Viele Unfälle beim Ausreiten passieren gerade zum Saisonstart
oder nach einer längeren Ausreitpause - und das nicht, wegen
mangelnder Reitkenntnisse – sondern weil Kopf, Körper und Pferd
noch nicht wieder im Ausreitmodus sind.

Die gute Nachricht:

Mit ein paar bewussten Vorbereitungen kannst du deine Sicherheit
deutlich erhöhen!

Dieses Freebie hilft dir dabei, mental, körperlich und
organisatorisch sicher in die Ausreitsaison zu starten.

REGINA HORN-KARLA



MENTALREITER.DE



Sicherheit
beginnt im Kopf

DEIN START IN DIE AUSREIT-SAISON

Sicherheit beginnt im Kopf

Deine Einstellung hat einen großen Einfluss darauf, wie dein Pferd reagiert. Pferde sind Meister darin, unsere Körpersprache und unsere innere Spannung zu lesen.

Wenn du angespannt unsicher oder zu aufgeregt bist, überträgt sich das häufig direkt auf dein Pferd.

Frage dich vor dem Ausritt:

- Bin ich heute wirklich konzentriert?
- Fühle ich mich ruhig und klar?
- Habe ich genug Zeit oder stehe ich unter Druck?
- Welcher Ausreitpartner gibt mir gerade zum Saisonstart Sicherheit?

Hast du ein eher frisches Pferd und bist selber etwas unsicher, starte am Besten mit einer 20 - 30 Minuten-Trainingseinheit auf dem Platz und gehe danach eine erste ruhige Runde ins Gelände.

REGINA HORN-KARLA



MENTALREITER.DE



3 MENTAL-TIPPS

01 Reguliere Deinen Stress

Stress und Unruhe übertragen sich sofort auf dein Pferd. Reguliere im ersten Schritt deinen Stresslevel. Nimm deinen Lebensstress nicht mit in den Sattel. Atemübungen oder eine kleine Sporteinheit vor dem Aufsteigen können helfen.

02 Ausrüstungs-Check

Prüfe, ob du deiner Ausrüstung vertraust! Ein gut sitzender Reithelm, eine Sicherheitsweste und sichere Steigbügel geben ein gutes Gefühl. Vielleicht findest du noch etwas, dass dich beruhigen könnte.

03 Körper & Fitness

Ein geschmeidiger und beweglicher Körper kann der Bewegung des Pferdes immer besser folgen, als feste Muskulatur und ein steifes Becken. Ein kleines Aufwärmprogramm kann helfen bevor du in den Sattel steigst. Eine weitere Möglichkeit ist die Arbeit mit einem guten inneren Bild, um im Sattel geschmeidig und dennoch stabil zu bleiben.



3 MENTAL-TIPPS

01 Reguliere deinen Stress

Atmung: 4-8-4.

4 Sekunden einatmen - ca. 8 Sekunden
ausatmen - 4x wiederholen

Körper/Tymusdrüse:

Finde die knöcherne Mulde am Übergang Hals-
Brustbein. Klopfe mit deinen Fingerkuppen
langsam, sanft und rhythmisch ca. 3 Finger
breit unter der Mulde. Zähle dabei bis 30

02 Ausrüstungs-Check

Was gibt dir Sicherheit?

Was schützt dich? Wie wohl fühlst du dich in deiner
aktuellen Ausrüstung (Kappe, Weste, ...)

Was brauchst du für dein Pferd?

03 Körper & Fitness

Stell dir vor du bist ein Gummibärchen. Welche Farbe
hättest du? Welche positiven Eigenschaften hättest du
im Sattel? Nimm dieses Bild mit aufs Pferd und fühl
mal in deinen Körper.



DER ERSTE AUSRITT

weniger ist mehr!

Gerade nach einer (Gelände-)Pause ist es sinnvoll, langsam zu starten. Statt eines langen Rittes:

kurze Strecke wählen

ruhiges Tempo

bekannte Wege

So kann dein Pferd sich wieder an die Umweltreize draußen gewöhnen. Viele Pferde sind im Frühling:

- energiegeladener
- sensibler
- schneller erschrocken

Das ist völlig normal.

Gut zu wissen: Pferde lassen einen Schreckmoment sofort wieder los - vorausgesetzt du kannst das auch.

Tipp: Hast du dich erschrocken, beobachte einfach, wie das Gefühl langsam wieder deinen Körper loslässt (zähle von 20 rückwärts, das beruhigt zusätzlich dein Nervensystem).



DER ERSTE AUSRITT

weniger ist mehr!

Nach dem Ausritt ist vor dem Ausritt

01

Was hat gut geklappt?

02

Was möchtest du beim
nächsten Mal anders
machen?

03

Gab es eine schwierige
Situation? Wie kannst
du dich für den
nächsten Ausritt darauf
vorbereiten?

REGINA HORN-KARLA



MENTALREITER.DE

SICHERHEIT BEGINNT IM KOPF

Sicherheit entsteht nicht durch Kontrolle über alles – sondern durch Vorbereitung, Bewusstsein und Vertrauen - und über den richtigen Zugang zu dir und deinen Fähigkeiten!

Wenn du dir Zeit nimmst, dich und dein Pferd bewusst auf die Ausreitsaison einzustimmen, legst du die Grundlage für viele entspannte und schöne Ritte.

Solltest du mehr über Mentaltraining und Angst- und Stressregulation erfahren wollen, lege ich dir meine Onlinekurse unter www.mentalreiter.de ans Herz. Hier findest du vom kleinen Minikurs “Stressfrei im Kopf” über spezielle Kurse (Ausreiten, Persönlichkeit,..) bis hin zum großen Intensivkurs “Angstfrei Reiten” alles, um dich mental zu stärken - damit die Zeit mit deinem Pferd echte Quality Time bleibt!

Ich wünsche dir eine sichere und wunderbare Ausreitsaison.

Herzliche Grüße, Regina

REGINA HORN-KARLA



MENTALREITER.DE