



Grind-Way.de

Weil sie sehen, was wir
fühlen!



work on your inner peace

ANGSTFREI REITEN

Willkommen!

Ab hier beginnt Dein Weg zu mehr Mut und Selbstvertrauen mit
Deinem Pferd! Wie versprochen erhältst Du auf den folgenden Seiten:

1. einen Erste-Hilfe-Plan für Angstmomente
2. Klarheit darüber, welche Angst Dich blockiert und
3. sofort umsetzbare Strategien, wie Du Deine Angst in den Griff
bekommst.

Bitte bedenke immer, dass Deine Angst vermutlich schon länger Dein
Begleiter ist. Was klein anfängt, wächst still und leise in uns weiter. Gib
Dir daher bitte Zeit !

Was sich über Monate oder vielleicht sogar Jahre als Verhaltensmuster
oder Schutzreaktion bei Dir festsetzen durfte, braucht entsprechend
Zeit um sich wieder aufzulösen.

Umso mehr freut es mich, dass Du das Thema nun angehen möchtest!

Regina Horn-Karla

Businesstrainerin & Mentalcoachin

www.regina-horn.de



Weil sie sehen, was wir
fühlen!



work on your inner peace

ANGSTFREI REITEN

Mit diesem PDF erhältst Du eine erste Hilfestellung im Umgang mit Deiner Angst.

Ein persönliches Wort möchte ich Dir noch mitgeben. Ich kenne das Thema Angst aus eigener Erfahrung und habe unzähligen Menschen aus ihrer Angst geholfen. Zwei Dinge habe ich in den letzten 20 Jahren gelernt:

1. Du bist nicht alleine damit und
2. auch für Dich gibt es einen Weg zu mehr Selbstsicherheit und Leichtigkeit!

Der Online-Kurs "Angstfrei Reiten" steht in den Startlöchern und vielleicht hast Du nach diesem ersten Eindruck Lust, weiter an Deinem Thema mit professioneller Begleitung zu arbeiten. Mein Newsletter hält Dich dazu informiert (ohne nervigen Spam - versprochen).

Herzliche Grüße, *Regina*

Regina Horn-Karla

Businesstrainerin & Mentalcoachin

www.regina-horn.de



ERSTE-HILFE-PLAN

Der Erste-Hilfe-Plan für Angstmomente unterstützt Dich, in bestimmten Situationen wieder Kontrolle über Deine Gefühle zu gewinnen.

Die folgenden Seiten dienen als Vorschlag und werden von Dir in Eigenverantwortung eingesetzt. Bitte geh keine unnötigen Risiken ein und verwechsle nicht Mut mit Leichtsinn.

Angst ist grundsätzlich eine sehr kluge Schutzfunktion unseres Körpers. Hinterfrage Dich, inwiefern die Angst, die Du gerade fühlst vielleicht sogar gerechtfertigt ist (Überforderung fachlich oder situativ). Bei fachlich/methodischer Überforderung ist es immer hilfreich einen guten Trainer oder ein Onlinetrainingsprogramm (ich empfehle wehorse!) zu durchlaufen, um mehr Handlungssicherheit zu bekommen.

Solltest Du unter einer generalisierten Angststörung oder Panikattacken leiden, kann Dich mein Programm sicherlich gut unterstützen und begleiten, es sollte aber nicht als langfristige oder alleinige Therapie angesehen werden.



ERSTE-HILFE-PLAN

01

Ruhe bewahren durch Bewusstsein!

Angst ist erstmal nur ein Vorschlag Deines Gehirns. Es ist der Auftrag an Dich: Prüfe, ob Du sicher bist!

Mach Dir diesen Gedanken immer wieder Bewusst:
Angst ist ein Vorschlag - keine "Wahrheit"

02

Sichere Dich und Dein Umfeld

Was kannst Du jetzt tun, um Dich sicherer zu fühlen? (Absteigen, Pferd anbinden, um Hilfe bitten, Pferd zurückstellen und erst wieder zu Dir kommen...)

Im Idealfall überlegst Du Dir in Ruhe bereits im Vorfeld was Dich verunsichern könnte, damit Du schneller auf Deine Strategien zurückgreifen kannst. Es gibt immer einen Weg in die Sicherheit!

03

Wahrnehmung wirkt beruhigend

Verbinde Dich bewusst mit Dir selbst und Deiner Umgebung.

Atme zwei Sekunden länger aus als Du normalerweise tun würdest und nimm dabei Dein Körpergefühl wahr. Wiederhole das, bis Du merkst, dass Dein Nervensystem sich beruhigt.

Negative Gedanken stoppst Du mit der Beantwortung der Frage: "Was ist jetzt gerade wirklich da?" (Bsp: Wolken, Luft, weiches Fell, tiefe Atmung, ..)

Komm zu Dir zurück!



ERSTE-HILFE-PLAN

Ein kleiner Tipp für eine bessere Umsetzung im Ernstfall. Durchlaufe Deinen Notfall-Plan jetzt einmal ganz in Ruhe:

1. Nimm Dir 10 Minuten Zeit an einem ungestörten Ort
2. Stell Dir eine typische/mögliche “Not-Situation” vor und drücke die innere Stopp-Taste
3. Durchlaufe jetzt gedanklich Schritt 1 - 3 und stell Dir dabei genau vor: Was konkret tust Du? Wie entwickelt sich die Situation durch Dein gezieltes Vorgehen?

Vielleicht fallen Dir bereits jetzt Kleinigkeiten auf, die Du in Zukunft anders machen kannst.

01

Ruhe bewahren durch
Bewusstsein!

Angst ist ein Vorschlag -
keine “Wahrheit”

02

Sichere Dich und Dein
Umfeld

Es gibt immer einen
Weg in die Sicherheit!

03

Wahrnehmung wirkt
beruhigend

Verbinde Dich bewusst
mit Dir selbst und
Deiner Umgebung.

DEINE ANGST &

hilfreiche Strategien

Angst ist nicht gleich Angst und manchmal helfen uns, je nach Angsttyp, unterschiedliche Methoden um gut und nachhaltig in die Angstbewältigung gehen zu können.

Finde zunächst heraus, welche Angst Dich am häufigsten begleitet. Mehrfachängste können natürlich bestehen, meist dominiert jedoch eine spezielle Angst.

Ich empfehle Dir im ersten Schritt an Deinem hauptsächlichen Angsttypen zu arbeiten. Nicht selten stoppst Du dadurch bereits die Angstspirale in weitere Ängste hinein.

Vielleicht passt nicht jede Beschreibung zu 100 % zu Dir. Lass Dich davon nicht irritieren - wichtig ist, dass Du mit dem arbeitest, was Dich anspricht.

Meine Tipps:

1. Workbook und schriftliche Notizen!
2. Qualität vor Quantität wenn es um die Verinnerlichung geht!
3. Wiederholung sichert Erfolg - Wiederhole gedanklich Deine hilfreichen Strategien so oft es geht über mehrere Tag (z.B. jeden Abend vor dem Einschlafen)

DEINE ANGST &

helfreiche Strategien

01 Angst vor Verletzung

Sicherheit und der Schutz Deiner körperlichen Funktionsfähigkeit sind für Dich wichtig! Diese Angst tritt häufig durch akute Schmerzen oder Beeinträchtigungen oder aber einer hohen Verantwortung auf.

Schreibe Dir mind. 5 konkrete Dinge oder Maßnahmen auf, die Dein Gefühl von Sicherheit in typischen Angstsituationen stärken können (Bsp. neue/andere Ausrüstung, Helfer, kleinschrittigeres Vorgehen, geeignetere Reitbegleiter...). Häufig können uns bereits einfache Maßnahmen in unserer Selbstsicherheit stärken. Ergänze Deine Liste beliebig über mehrere Tage/Wochen hinweg.

02 Angst vor Abwertung

Du fürchtest das Urteil der "Bandenprofis" oder vermeidest sogar vollständig in Anwesenheit anderer zu reiten. Du hast einen hohen Anspruch an Dich selbst.

Stell Dir die Frage: Welche Rolle spielt dieser Mensch tatsächlich in meinem Leben? Was passiert faktisch mit mir, wenn er mich bewertet? Hol Dich mit einem guten Gedankenstopp zurück zu Dir und Deinem Pferd: Fühle z.B. bewusst die Hinterhandbewegung Deines Pferdes und lass diese in Deinen Körper übergehen.

DEINE ANGST &

helfreiche Strategien

03 Angst vor Kontrollverlust

Du magst planbare und sichere Abläufe und hast Angst vor unliebsamen Überraschungen.

Dir kann bereits ein guter "Plan B" helfen! Überlege, was Dich aus der Ruhe bringen kann und wie Du optimal für Dich und Dein Pferd reagieren könntest um wieder Sicherheit und Kontrolle herzustellen. Prüfe, ob Du dafür vielleicht auch noch Dein methodisches Wissen mit Hilfe eines guten Pferdetrainers erweitern möchtest.

04 Angst, sich selbst zu enttäuschen

Du legst Dir selbst die Messlatte gerne hoch und verzeihst Dir selbst keine Fehler. Perfektion ist Dein zweiter Vorname.

Arbeite mit vielen kleinen Teilzielen statt mit einem großen "Endziel. Stell Dir Deine Zielfarbe vor, wie eine Treppe mit machbaren Stufen. Beachte, dass Du sowohl eine Treppe für Deine reiterlichen Ziele, als auch für Deine mentalen Ziele hast (für jedes Bein eine Treppe). Stell immer erst den mentalen nächsten Schritt sicher, bevor Du reiterlich die nächste Stufe nimmst.

05 Angst vor der Angst

Du erinnerst Dich an das unguete Gefühl in Angstmomenten und möchtest dieses unbedingt vermeiden. Nicht ein Moment stresst Dich, sondern Sorge vor dem “schmerzhaften” Angstgefühl.

Mach Dir bewusst - Angst ist nur ein Gefühl, ähnlich wie zu kaltes Eis auf der Zunge. Ist nicht schön, geht aber auch wieder und tut nichts. Schlägt Dein Kopf Dir die Angst vor der Angst vor, erinnere Dich an ein Erfolgserlebnis. Sammle “Magic Moments”, also Situationen, in denen Du souverän reagiert hast und genau dadurch erfolgreich und sicher warst.

Hinweis: Verwechsele nicht Angst mit Schreck oder Nervosität
(mehr dazu im Onlinekurs “Angstfrei Reiten”)



Weil sie sehen, was wir
fühlen!



work on your inner peace

ANGSTFREI REITEN

Ich hoffe, ich konnte Dir bereits mit diesem PDF erste Ideen und Hilfestellungen mitgeben, wie Du Deiner Angst künftig begegnen kannst.

Wenn Du jetzt das Gefühl hast, Du möchtest am Thema dran bleiben und weiter mit meiner Unterstützung an Deiner Angst arbeiten habe ich eine gute Nachricht für Dich. Es gibt ein brandneues Online-Programm, das Dich 4 Wochen lang begleitet und Dir helfen wird, langfristig zu Leichtigkeit und Selbstvertrauen zurück zu finden. Wir arbeiten mit echten Erfahrungswerten aus über 1000 Reitercoachings, Fallbeispielen, Video-Learnings und praxistauglichen Tools und Methoden.

Ich halte Dich über den Newsletter informiert oder schau einfach auf meiner Homepage nach den aktuellen Angeboten (Online und Liveveranstaltungen).

Herzliche Grüße und viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung Deiner neuen Strategien wünscht Dir *Regina*

PS: Hat Dir das kostenfreie PDF gefallen, dann empfehle mich gerne weiter oder verlinke!

Regina Horn-Karla

Businesstrainerin & Mentalcoachin

www.regina-horn.de