REGINA HORN-KARLA

MENTALREITER.DE

BEGLEITENDE CHECKLISTE ZUM WEBINAR

Winter-Checkliste

Was ist bei Dir und Deinem Pferd im Winter anders als im Sommer?

Im Winter verändert sich vieles, oft ganz schleichend: Dein Alltag am Stall, Deine Energie, Deine Gedanken und genauso der Alltag Deines Pferdes. Mit dieser Checkliste machst Du sichtbar, was bei Euch beiden anders ist als im Sommer. Sie ist die ideale Vorbereitung auf unser Webinar „Gelassen durch den Winter", in dem wir auf genau diese Punkte eingehen: Mira aus Pferdetrainer-Sicht und ich als Mentaltrainerin für Dich als Mensch.

SO GEHST DU VOR

1. Nimm Dir etwa 20 Minuten Zeit, am besten nach einem Tag am Stall.
2. Trage ein, wie es im Sommer war und wie es jetzt im Winter ist. Stichworte genügen.
3. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Am Ende fasst Du auf der letzten Seite zusammen, was Dir auffällt.

TEIL 1 Du

Dein Alltag, Deine Energie, Deine Gedanken

Schau zuerst auf Dich: Wie sieht Dein Winter am Stall aus, und was macht er mit Dir?

UMSTÄNDE — Dein Alltag und Dein Umfeld

Mein Tagesablauf

Wann bin ich beim Pferd, wie lange bin ich vor Ort, und wie viel Zeit davon bin ich aktiv mit meinem Pferd?

SOMMER	WINTER

Rahmenbedingungen vor Ort

Wetter, Licht und Dunkelheit, Bodenverhältnisse, Hallenzeiten: Was ist anders, und wie voll ist es in der Halle?

SOMMER	WINTER

Meine Abläufe mit dem Pferd

Wie sehen mein Aufwärmen und meine Arbeitsphase aus, und was hat sich dabei verändert?

SOMMER	WINTER

Abwechslung und Trainingsanreize

Was biete ich meinem Pferd und mir an, und was ist im Winter weggefallen oder zu kurz gekommen?

SOMMER

WINTER

MENTAL Deine Energie, Gedanken und Gefühle

Meine Energie

Komme ich frisch zum Stall oder eher müde und gestresst? Skala: 1 = leer und erschöpft, 10 = voller Energie.

SOMMER

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WINTER

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meine Gedanken

Was geht mir durch den Kopf, wenn ich an den Stall denke? Kreuze an, was im Sommer und was im Winter auf mich zutrifft.

	SOMMER	WINTER
Frust, weil es regnet, matschig oder einfach ungemütlich ist	☐	☐
Stress, weil der Boden zu hart oder gefroren ist	☐	☐
Angst, weil mein Pferd spooky oder zu frisch sein könnte	☐	☐
Zeitdruck, weil ich im Winter gefühlt viel weniger schaffe	☐	☐
Stress, weil so viele Menschen gleichzeitig in die geschützte Halle wollen	☐	☐
Sorge, dass mein Pferd zu wenig Bewegung oder Abwechslung bekommt	☐	☐
Schlechtes Gewissen, weil ich weniger mit meinem Pferd mache, als ich möchte	☐	☐
Wenig Lust, nach der Arbeit noch in die Kälte und Dunkelheit zu fahren	☐	☐

Und was geht mir sonst noch durch den Kopf?

SOMMER

WINTER

Mein Gefühl beim Reiten und im Umgang

Wie fühle ich mich im Sattel, an der Longe und bei der Bodenarbeit: sicher, locker, vorsichtig oder angespannt?

SOMMER

WINTER

TEIL 2 Dein Pferd

Alltag, Befinden und Verhalten

Schau jetzt mit Deinen Augen auf Dein Pferd und halte fest, was Du beobachtest, nicht, was Du vermutest.

UMSTÄNDE Der Alltag Deines Pferdes

Tagesablauf meines Pferdes

Fütterungszeiten, Box, Paddock, Weide: Wie sieht sein Tag aus, und wie viele Stunden steht es?

SOMMER

WINTER

Bewegungsmöglichkeiten

Weide, Paddock, Auslauf: Wie viel Platz und Zeit zum Bewegen hat mein Pferd, und was hat sich verändert?

SOMMER

WINTER

Freie Bewegung ohne Aufgabe

Wie viel Zeit hat mein Pferd, sich zu bewegen, ohne etwas tun oder lassen zu müssen?

SOMMER

WINTER

Sozialkontakte

Mit wem hat mein Pferd Kontakt, und hat sich in der Gruppe oder beim Nachbarn etwas verändert?

SOMMER

WINTER

Fütterung

Was bekommt mein Pferd, wie viel Raufutter, wie oft, und was hat sich seit dem Sommer verändert?

SOMMER

WINTER

BEFINDEN & VERHALTEN — Wie Du Dein Pferd körperlich und mental erlebst

Körperliches Befinden

Beweglichkeit, Muskulatur, Fell, Gewicht, Hufe: Was fällt mir auf?

SOMMER

WINTER

Energie und Anspannung

Wie erlebe ich mein Pferd, wenn ich zum Stall komme: ausgeglichen, träge, frisch oder angespannt? Markiere auf der Skala: 1 = tiefenentspannt, 10 = stark angespannt oder aufgedreht.

SOMMER

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WINTER

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spooky-Verhalten

Wovor erschrickt mein Pferd, wie oft und wie heftig, und wie schnell beruhigt es sich wieder?

SOMMER

WINTER

Verhalten beim Aufwärmen und in der Arbeit

Ist mein Pferd konzentriert, abgelenkt, steif oder überschießend, und wann zeigt sich das am deutlichsten?

SOMMER

WINTER