



Winter-Checkliste

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

Trage bei jedem Punkt in Stichworten ein, wie es im Sommer war und wie es jetzt im Winter ist. Es gibt kein Richtig oder Falsch, es geht ums ehrliche Hinschauen.

Du

Dein Alltag, Deine Energie, Deine Gedanken

UMSTÄNDE



SOMMER



WINTER

Tagesablauf

Wann und wie lange bin ich beim Pferd, wie viel davon aktiv?

Rahmenbedingungen

Wetter, Licht, Boden, Hallenzeiten, Betrieb in der Halle

Abläufe und Training

Aufwärmen, Arbeitsphase, Abwechslung

MENTAL



SOMMER



WINTER

Energie

Frisch oder müde? Skala: 1 = leer, 10 = voller Energie

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gedanken und Gefühle

Frust, Stress, Angst, Zeitdruck, volle Halle ...

Dein Pferd

Alltag, Befinden und Verhalten

UMSTÄNDE



SOMMER



WINTER

Tagesablauf und Bewegung

Box, Paddock, Weide, Steh- und Bewegungszeiten

Sozialkontakte

Freie Bewegung ohne Aufgabe, Kontakt zu Artgenossen

Fütterung

Was, wie viel Raufutter, wie oft?

BEFINDEN & VERHALTEN



SOMMER



WINTER

Körperliches Befinden

Beweglichkeit, Muskulatur, Fell, Gewicht

Spooky und Anspannung

Skala: 1 = tiefenentspannt, 10 = stark angespannt

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Alle Punkte vertiefen wir im kostenlosen Webinar „Gelassen durch den Winter“ mit Mira und mir.
Die ausführliche Checkliste mit viel Platz für Deine Notizen bekommst Du danach als Bonusmaterial.