Eigene Emotionen wahrnehmen: Dies ist Teil 5 einer kleinen, zeitlosen Challenge, die wir im 2018 für Pferdefreunde lancierten.

Eigene Emotionen wahrnehmen

Dies ist Teil 5 einer kleinen, zeitlosen Challenge, die wir im 2018 für Pferdefreunde lancierten.

Auf dem Weg zu emotionaler Fitness

Eine Inspiration von Esther Odermatt – Pferdegestütztes Psychologisches Coaching & Psychologische Beratung

Die Aufgabe

Wenn du heute zu deinem Pferd kommst, spüre in dich hinein.

- Wie geht es dir?
- Welche Emotion steht aktuell im Vordergrund?

- Was geht in dir vor, wenn du dein Pferd putzt?
- Wenn du es zum Reitplatz führst?
- Wie steht es um deine Emotionen, wenn du von deinem Pferd etwas verlangst, beispielsweise eine Aufgabe durchzuführen oder dir aus dem Weg zu gehen?
- Was passiert in dir, wenn das Pferd nicht so antwortet, wie du es dir wünschst?

Nimm die Emotionen wahr, ohne sie oder dich selber dafür zu verurteilen, sondern wie ein ganz neutraler Beobachter.

Ziel ist es, dir deiner eigenen Emotionen bewusst zu werden und sie zu akzeptieren.

Die Achtsamkeit

Nimm wahr, wie du durch deine Achtsamkeit innerlich einen Schritt zurück machst, wie du innehältst und ruhiger wirst. Achte dich als nächstes darauf, wie dein Pferd reagiert, wenn du dir deiner Gefühle bewusster wirst.

Keine Bewertung und kein Urteil!

Akzeptanz ist ein wichtiger Schlüssel zum Erfolg.

Die Expertin

Als Psychologin und Physiotherapeutin war es schon immer mein Wunsch, Menschen auf verschiedenen Ebenen zu unterstützen und zu begleiten. Mit meinem ersten eigenen Pferd wurde mir klar, wie stark uns diese Tiere in unseren eigenen Entwicklungsprozessen beeinflussen und fördern, wenn wir dafür offen sind. Wenn wir unsere Pferde auch auf dieser Ebene als Partner akzeptieren, können sich uns ganz neue Welten eröffnen. Dies möchte ich mit meiner Arbeit an meine Klienten und Klientinnen weitergeben – damit Mensch und Pferd ihren Weg gehen können.

Neugierig? Besuche meine Webseite

Das PDF zur Aufgabe findest Du hier

Du hast Fragen oder Bemerkungen zu dieser Aufgabe? Tausche Dich mit mir im Stallgespräch aus!

Hier findest Du alle Teile der Challenge

- Prioritäten
- Zirkuslektionen
- Inhalttstoffe beurteilen
- Futter
- Emotionen