Challenge Nr. 1: „Prioritäten stimmig setzen führt zum Erfolg.“

Prioritäten stimmig setzen führt zum Erfolg

Dies ist Teil 1 einer kleinen, zeitlosen Challenge, die wir im 2018 für Pferdefreunde lancierten.

Eine Inspiration von Antoinette Hitzinger

Die Aufgabe

- Lass die letzten drei Trainingseinheiten mit Deinem Pferd vor Deinem inneren Auge nochmals erscheinen. Dann stell Dir vor, Du wärest ein Beobachter ausserhalb gewesen und hättest aus 30 Meter Entfernung zugesehen. Was wäre Dir aufgefallen?
- Jetzt nimm einen Punkt heraus, der dem Beobachter besonders gut gefallen hat und einen, wo er noch Steigerungspotential erkennt.
- Setzte Dir diese beiden Punkte als Prioritäten – auch den positiven, daran darfst Du Dich freuen. Und behalte sie während der ganzen Einheit im Fokus. Was heisst das, was verändert sich dadurch?

Wenn Du in dem Punkt mit Steigerunspotential eine Veränderung zum positiven erreichst, bist Du grandios. Dann kannst Du Dich zu Recht erfolgreich fühlen. Beim nächsten mal machst Du das wieder und so wirst Du Dich Deinem Ziel mit einem guten Gefühl annähern können.

Die Achtsamkeit

Wie Du die Prioritäten in Deinem Zusammensein mit dem Pferd heute setzt, wird entscheidend sein für Dein Gefühl, ob ihr heute erfolgreich wart oder nicht.

Wenn Du mit einem guten Gefühl vom Pferd weggehst, kannst Du das nächste mal dort wieder anknüpfen. Genauso wie das Pferd.

Ein Ziel für die Zukunft zu setzen, ist etwas anderes. Das darf durchaus gross sein. Beispielsweise also, ich möchte, dass ich im Sommer mit meinem Pferd entspannt ins Gelände gehen kann. Gehe ich mit diesem Ziel im Kopf heute zum Pferd und es ist eben noch nicht so weit, dann ist Frust vorprogrammiert.

Ich könnte mir aber als Priorität etwas setzen, das einen kleinen Schritt in diese Richtung führt. Wiederum als Beispiel: Aufmerksam sein, wann das Stresslevel bei Mensch und Pferd beginnt anzusteigen. Und dann rechtzeitig eine Pause zu machen, durchzuatmen und eventuell den Heimweg unter die Hufe zu nehmen, bevor der Stress durchbricht.

> Wider Erwarten wirst Du so langfristig viel weiterkommen. Und erst noch entspannt.

Viel Spass!

Die Expertin:

Antoinette Hitzinger ist wohl auf die Erde gekommen, weil es hier Pferde gibt. Die Verbindung zu diesen wunderbaren Wesen beflügelt ihren Weg seit 45 Jahren.

Die Kombination zwischen fundiertem Wissen und der Beziehung zwischen Mensch und Pferd machts. Antoinette unterstützt leidenschaftlich gerne Menschen darin, den für sie und ihr Pferd individuell passenden Weg zu finden.

Online mit Herzenssache Pferd und offline über Unterricht vor Ort oder mit ihren eigenen Pferden im Elsass.

Das PDF zur Aufgabe findest Du hier.

Hier findest Du alle Teile der Challenge

- Prioritäten
- Zirkuslektionen
- Inhalttstoffe beurteilen
- Futter
- Emotionen