Sicherheit ist eines der menschlichen Grundbedürfnisse und ein sehr individuelles Gefühl. Aufgrund unserer Entwicklungsgeschichte ist das Bedürfnis nach Sicherheit tief in uns verankert. Wir versuchen alles, um Sicherheit dauerhaft herzustellen, im Privat- und Berufsleben, beim Hobby und auch bei unseren Pferden.

7 einfache Tipps

um mentale und emotionale Sicherzeit zu gewinnen

Autorin: Insa Schülzke, is-selfmanagement

Sicherheit ist eines der menschlichen Grundbedürfnisse und ein sehr individuelles Gefühl. Aufgrund unserer Entwicklungsgeschichte ist das Bedürfnis nach Sicherheit tief in uns verankert. Wir versuchen alles, um Sicherheit dauerhaft herzustellen, im Privat- und Berufsleben, beim Hobby und auch bei unseren Pferden.

Seit Anfang des Jahres beeinflusst das Coronavirus unseren Alltag und das Thema Sicherheit tritt mit Macht in den Vordergrund. Die Auswirkungen von Corona treffen uns gesundheitlich, wirtschaftlich und mental. Steckst Du diese Situation locker weg oder belastet sie Dich schwer?

Siehst Du Schwierigkeiten, wo vielleicht gar keine sind und nimmst Dir alles zu Herzen, womit Du Dich selbst blockierst?

Gerade beim Lockdown konnten viele Schweizer, die ihr Pferd in Deutschland stehen haben, nicht zu ihm fahren und haben es so wochenlang nicht gesehen. Andere wiederum haben die Zeit nutzen können, um mehr Zeit mit ihrem Pferd zu verbringen. Zu welcher Gruppe gehörst Du?

Bestimmt hast Du Dir Gedanken über Deine Zukunft gemacht. Gedanken, was aus Deiner Reitschule oder Deiner Existenz wird, wie lange Du das durchhalten kannst. Hast Du Dein Pferd und das Ausreiten zur Entspannung vermisst? Hast Du an Dir gezweifelt?

Wenn wir unsicher sind, unsere Ziele nicht mehr klar sehen und zögern, nicht mehr an unsere Fähigkeiten glauben, dann strahlen wir auch wenig Selbstbewusstsein und Sicherheit aus. Wie können wir dann dem Pferd und uns selbst die benötigte Sicherheit geben?

Welche Gedanken gehen Dir aktuell durch den Kopf?

Denkst Du vielleicht,…

- ich schaffe das nicht
- ich habe mein Ziel aus den Augen verloren
- ich bin emotional ausgelaugt
- hoffentlich bleibe ich gesund
- ich habe Angst um meine Existenz

- ich würde am liebsten alles hinschmeißen

Ärger, Trauer, Angst oder gar Wut begleiten Dich vermutlich dabei. Kannst Du spüren, was diese Emotionen bei Dir im Körper auslösen? Vielleicht einen Kloß im Hals, Übelkeit, Magendrücken, Nebel im Kopf oder Herzrasen?

Unser Ziel ist es, mit den aufkommenden Emotionen richtig umgehen zu können, ohne uns selbst zu blockieren. Nur so können wir das Gefühl von Sicherheit für uns wiederherstellen. Die Sicherheit, die wir brauchen, um gut durch die Zeit zu kommen.

Manche haben sich in dieser Zeit flexibel umgestellt, besuchten und informierten sich auf Online-Pferdemessen, bei Online-Coachings und Seminaren. Sie nutzen die gewonnene Zeit, da Fahrtzeiten wegfallen. Doch natürlich fehlt der direkte persönliche Kontakt zum Austausch.

Was hast Du bisher Positives bisher aus der Situation gezogen? Nichts? Weil Du nichts Positives finden konntest?

---

7 Tipps für Dich

Oftmals hält uns unser Bedürfnis nach Sicherheit zurück, Veränderungen bewusst und aktiv anzugehen. So kommen wir jedoch ins Reagieren statt ins Agieren. Das spiegelt sich auch im Umgang mit dem Pferd wider. Was wäre, wenn wir etwas verändert würden?

Es liegt in Deiner Hand etwas zu verändern, denn deine Gedanken entscheiden, wie du mit einer Situation umgehst und welche Emotionen ausgelöst werden.

Hier 7 nützliche Tipps, um die Gedankenwelt in eine positive Richtung zu lenken.

1. Entspanne mit der Zwerchfellatmung

Die Atmung läuft wie von selbst: Die Luft fließt rein und wieder raus. Dafür musst Du nicht denken und Dich nicht anstrengen. Denn das Atmen ist ein angeborener Automatismus.

Bei Unsicherheiten, Angst und Sorgen werden die Atemzüge flacher und schneller, die Angst schnürt uns regelrecht «die Kehle zu» und wir verkrampfen die Muskeln an unserem Oberkörper.

Das Atmen mit dem Zwerchfell in den Bauch führt zu einem entspannten Gefühl.

- Durch die Nase tief in den Bauch atmen, dabei die Zunge unter den oberen Gaumen legen.
- Ausatmen durch den Mund, dabei die Zunge vom Gaumen lösen
- Langsamer ausatmen als einatmen
- Auf die Atmung konzentrieren

2. Nutze positive Worte und Gedanken

Worte und Gedanken motivieren oder blockieren uns, halten uns gesund oder machen uns krank, geben Mut oder verursachen Ängste.

Viele innere Unsicherheiten entstehen in unseren Gedanken. Wir bauen Gedankenspiralen auf, das Kopfkino startet.

Lasse es nicht zu, dass Deine Gedanken, Glaubenssätze, Erwartungen, Zweifel oder Ängste über Dein Leben bestimmen.

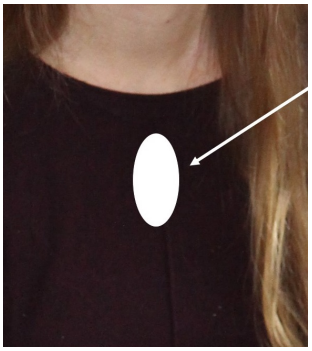
Achte und trainiere Deine positiven Emotionen, indem Du bewusst Deine Aufmerksamkeit auf Dinge lenkst, für die Du dankbar bist.

> Schreibe Dankbarkeitssätze auf: Ich bin dankbar, dass… Schaffst Du 20 Sätze?

Erinnere Dich an Dinge, die schön waren. Was waren tolle Erlebnisse mit Deinem Pferd?

Suche aufbauende Worte und Gedanken. Verwende diese Worte und Gedanken so oft wie möglich, z.B. Freude, Gesundheit, Harmonie, Erfolg, Glück.

Nutze das Wort «gut». Es assoziiert Begriffe, wie positiv, schön, wohltuend, heilsam, etc.



Starte aufmunternd jeden Tag mit kleinen Sätzen, wie «Ich bin gut», «Ich handle gut», «Ich fühle mich gut», «Ich schaffe das». Du kannst das Ganze noch verstärken durch das gleichzeitige Klopfen der Thymusdrüse.

Die Thymusdrüse sitzt unter dem Brustbein und schrumpft bei Stress, Sie kann durch 60 Sek klopfen aktiviert und vergrößert werden. Dadurch erhöht sich das Energieniveau und die Stresstoleranz.

3. Gehe regelmäßig mit dem Pferd in die Natur

Pferde sind sehr sensibel, was Vertrauen und Offenheit gegenüber seinem Menschen angeht. Das Pferd spiegelt Dich und Dein Verhalten, d.h. wir können dem Pferd nichts vorspielen. Gehe mit positiven Gedanken und Emotionen zum Pferd und belaste es nicht mit Deinen negativen Gedanken.

Versuche so viel Zeit wie möglich mit Deinem Pferd zu verbringen, am besten mit langen Aufenthalten in der Natur. Nehme bewusst Dein Umfeld wahr und schärfe deine Sinne… nimm die Gerüche der Bäume, Blumen, Deines Pferdes wahr und lausche den Vogelstimmen, den Blättern im Wind, den Hufgeräuschen. So erfährst Du Klarheit, Entspannung und Sicherheit für den Alltag. Zudem schüttet unser Körper durch die körperliche Bewegung Glückshormone aus.

4. Finde Deinen sicheren Ort

Erspüre dein Gefühl von Sicherheit, in dem Du Dir überlegst an welchem Ort Du Dich absolut wohl, sicher und geborgen fühlst. Dein Pferd oder andere Tiere dürfen gerne dabei sein, Menschen nicht.

Was ist Dein sicherer Ort?

Wenn Du ihn gefunden hast, schließe die Augen und spüre in Dich hinein. Was hörst du, was siehst Du, was riechst du, was spürst du auf der Haut? Nimm wahr was Dir an dem Ort die Sicherheit gibt, und wo im Körper Du das Gefühl spürst. Vielleicht ein wohliges Gefühl im Bauch? Wiederhole die Übung, dann fällt es Dir jedes Mal leichter, darauf zuzugreifen.

Du kannst auch jederzeit Deinen sicheren Ort hervorrufen, wenn Du Dich unsicher im Umgang mit deinem Pferd fühlst.

5. Frage Deinen Lebens- oder Ressourcenbaum

Frage Dich: Wo liegt deine Sehnsucht? Wie kann der Umgang mit Deinem Pferd Dich unterstützen?

Mache dir zunächst ein klares Bild von dem was ist. Zeichne deinen persönlichen Lebensbaum mit Wurzeln, Stamm, Krone und Früchten, auch träumen ist erlaubt.

- **Wurzeln: Vergangenheit**
    - Was hast Du gemacht? Wo kommst Du her? Was erdet Dich?
- **Stamm: Heute – deine aktuelle Situation**

    - Wer bin ich heute? Wo stehe ich heute und jetzt?
- **Baumkrone: Ziele / Zukunft**
    - Deine Ziele, wo willst Du hin? Was willst Du erreichen bis wann?
- **Früchte: Träume**
    - Wenn Du alle Möglichkeiten (Gesundheit, Geld,..) hättest was würdest am liebsten mal tun?

Dann schaue Dir dein Bild an und ziehe Ideen, Anregungen für Dich daraus. Was kannst / möchtest Du tun? Kannst Du das aktuell umsetzen, wenn wie und wo, brauchst Du dafür Unterstützung? Welche Ziele kannst Du daraus ableiten?

6. Denk an schöne Erinnerungen und Lächle

Eigentlich das einfachste der Welt. Lächeln.

Du hast bestimmt auch schon oft im Umgang mit dem Pferd gehört „Lächeln – Reiten macht Spaß“

Unser Gehirn kann echtes Lächeln von gekünstelten Lächeln nicht unterscheiden. Es werden die gleichen Muskelpartien im Gesicht angespannt – ca. 60 Sekunden Lächeln reichen aus, – um das Stresshormon Adrenalin ab zu bauen. Dadurch wird der Stress- und Ärgerpegel gesenkt, wir werden nachsichtiger, gelassener und lockerer. Eine gute Übung auch im Umgang mit dem Pferd.

Welche Erinnerung bringt Dich zum Lächeln?

7. Glaube nicht alles, was Du denkst

Glaubensätze die Du selber oder aus Erfahrungen gelernt hast, dienen Dir vielleicht als Leitplanken für Dein Leben. Sie geben dir wenn Du dich daran entlang hangelst, das Gefühl von Sicherheit und einen vermeintlichen Schutz vor Enttäuschungen. Doch dieses ist ein Trugschluss.

Wieviele Glaubenssätze beeinflussen Dein Leben?

1. Registriere jeden Satz, den Du mit dem Brustton der Überzeugung sagst und denkst.

2. Schreibe alle Glaubenssätze auf, die Du findest und die Emotionen bei Dir auslösen

3. Formuliere Deine gefundenen Glaubenssätze in positive Formulierungen um

Meine negativen Gedanken über mich im Beruf	**Meine positiven Formulierungen für die negativen Sätze**
„Ich darf keine Fehler machen.“	Ich darf Fehler machen und daraus lernen
„Ich schaffe das nicht“	Ich schaffe das

Fazit: Wenn Du etwas verändern möchtest, liegt es an Dir aktiv zu werden.

Insa Schülzke

Frei nach dem Motto:

Nimm Dein Leben selbst in die Hand und finde Deinen Weg der Dir guttut.

Wenn Du dir Unterstützung für mehr mentale und emotionale Sicherheit auch im Umgang mit Ängsten bei deinem Pferd wünschst, stehe ich Dir gerne als Mental- und Emotionscoach im deutschsprachigen Raum – auch Online – zur Seite.

www.is-selfmanagement.de