



# 4my.horse

2018

**UNSERE  
Profis**

6

**7 DINGE  
DIE WIR VON PFERDEN  
lernen können**

3

Besuche  
uns an der  
ExpoHorse  
in der Messe  
Zürich



**4my.horse**



## Mit dem Herzen kommunizieren

Magst Du Musik?

Liebst Du es, wenn Musik Dich beschwingt, Dich mitreisst und vielleicht sogar glücklich macht? Bemerkst Du, wie Dich traurige Klänge bewegen und Dein Herz schwer werden lassen? Motiviert Dich ihr Rhythmus während dem Sport zum Durchhalten? Oder gehen Dir bestimmte Klänge auf die Nerven?

Musik ist eine ganz direkte Art der Kommunikation. Sie bringt ihre Botschaft direkt in Dein Herz, ohne den Umweg über den Verstand zu machen. Sie löst mit ihren Schwingungen Emotionen aus, ohne dass ein Wort gesprochen oder gesungen werden muss. Musik ist eine Sprache der Herzen.

Auch Pferde kommunizieren mit ihrem Herzen. Sie brauchen keine Worte, sondern verständigen sich mit ihrer Körpersprache, welche so subtil sein kann, dass wir sie optisch kaum mehr wahrnehmen.

Mehrmals schon durfte ich Zeuge sein, wie unglaublich kraftvoll diese subtile Kommunikation von

Menschen wahrgenommen werden kann. Ich habe erlebt, wie sich Menschen in der Gegenwart meines Pferdes verändert haben. Tränen sind geflossen, weil sich ein verborgenes Trauma gelöst hat. Freudentänze wurden aufgeführt, weil Blockaden aufgebrochen wurden. In solchen Momenten bin ich sehr bewegt und sehe dann nicht mehr mein Pferd vor mir, sondern 650 kg mitfühlendes Herz.

Es scheint schier unglaublich, mit welchem Feingefühl sich Pferde auf solche Situationen einlassen. Sie erfassen in Nu, welche 'Knoten' ein Mensch in seinem Leben zu bewältigen hat und sie begleiten uns behutsam auf dem Weg zur Selbsterkenntnis. Pferde können grossartige Zuhörer und Tröster sein.

Ist der erste Knoten geplatzt, werden auch mal unbequemere «Fragen» gestellt und getestet, ob aus der neuen Bekanntschaft vielleicht eine länger dauernde Beziehung entstehen soll. Und spätestens ab dem Punkt, an welchem der Mensch Führungsanspruch erhebt, verlangen Sie von uns die Authentizität, welche sie selber vorleben.

Pferde kennen keine Ironie, keine Wahlversprechen, keine Beste-

chungsversuche. Sie leben im Hier und Jetzt und drücken ihre Befindlichkeit und ihre Wünsche ganz klar aus. Wir Menschen können davon nur lernen. Wie viel einfacher wäre es, wenn wir mit unseren Aussagen eine klare Botschaft übermitteln würden und sich das Gegenüber nicht darüber Gedanken machen müsste, was mit dem Gesagten denn wirklich gemeint war?

Dank unserem Portal 4my.horse durfte ich viele Pferdemenschen kennenlernen, die sich diese Authentizität angeeignet haben. Für das vorliegende Heft haben einige von ihnen ihre Gedanken dazu aufgeschrieben, was WIR von Pferden lernen können. Es ist ein besonderes Heft geworden; darüber freue ich mich sehr!

Herzlich

Beatrice Hohl  
Geschäftsführerin 4my.horse



# 7 DINGE DIE WIR VON PFERDEN lernen können

Text: Insa Schülzke

*Du hast einen Termin mit jemanden, den Du noch nicht kennst - diese Person kommt auf Dich zu. Was wirst Du automatisch tun?*

Taxierst Du die Person von oben bis unten?

Steckst Du sie in eine von vielen Schubladen, weil sie aus Deiner Sicht ein Auto fährt, das zu schäbig oder zu protzig ist, weil sie übergewichtig oder viel zu dünn ist oder weil die Bekleidung nicht Deinen Erwartungen entspricht?

Damit stehst Du nicht alleine da, denn woran sollen wir uns orientieren, wenn wir die Person nicht kennen? Vielleicht kommen aber auch Erinnerungen an eine bekannte Person hoch, mit der Du keine positiven Erfahrungen verbindest?

Pferde dagegen leben im Hier und Jetzt und reagieren immer nur auf die gerade aktuelle Situation. Ist aus Sicht der Pferde Gefahr im Verzug, rennen sie um ihr Leben, nur um danach wieder friedlich zu grasen. Pferde machen sich keine Gedanken darüber, was vorher war - das ist Schnee von gestern. Ganz anders als bei vielen Menschen, da wird noch über den Sinn und Nutzen der Gefahren gegrübelt, teilweise tagelang, inklusive schlafloser Nächte.

Pferde geben uns immer direktes und authentische Feedback zu unserem Verhalten, da sie uns nicht bewerten und beurteilen. Ein Vorteil, da die Rückmeldungen des Pferdes vom Menschen leichter angenommen werden. Feedback von anderen Menschen oder Trainern werden dagegen häufig sehr emotional und persönlich aufgefasst.

Und so haben wir die Chance mit und von ihnen zu lernen. Denn das Pferd durchschaut unsere Fassade.

Als Kinder leben wir noch weitgehend im Einklang mit uns - unbeschwert. Auf dem Weg zum Erwachsensein verlieren oder verbergen wir vieles davon, da gesellschaftliche Normen und Werte bestehen, die es zu erfüllen gilt - um nicht negativ kategorisiert zu werden oder um eben besonders positiv eingeschätzt zu werden.

Jeder weiß: Wer einmal in einer Schublade steckt, kommt nur sehr schwer wieder heraus. Denn eines unserer Ziele in der Gesellschaft ist es, respektiert und anerkannt zu sein.

So kommt es vor, dass wir uns von unserem ursprünglichen ICH immer mehr entfernen, um diese Normen zu erfüllen. Viele tragen ein Pokerface und spielen ihre Rollen in der Gesellschaft. Wie es in ihnen wirklich aussieht, was sie wirklich denken, fühlen und was ihre ureigenen Bedürfnisse sind, das wird häufig verdrängt und irgendwann hinter einer Fassade vergessen. Getreu dem Motto: «Aus den Augen, aus dem Sinn».

## *Pferde – die idealen Co-Trainer für die Persönlichkeitsentwicklung*

Den Pferden können wir nichts vorspielen. Pferde können keine Zeugnisse lesen und unser Auto, unsere Bekleidung und unser Wohnort sind ihnen völlig egal. Das Pferd spiegelt sein Gegenüber «Mensch» ehrlich und unvoreingenommen wider. Die Führungsqualitäten des Leittiers Mensch werden sofort anerkannt - oder auch nicht.

**Das Pferd zeigt Dir unmissverständlich auf, ob und an welcher Stelle es Dich in seinen Herdenverband eingliedert.**

Dadurch bietet es Dir die Möglichkeit, Deine eigene Außenwirkung besser einzuschätzen. Solange wir jedoch unsere Rollen spielen und nicht authentisch agieren, sind Pferde nicht bereit, eine wirkliche Verbindung mit uns einzugehen. Diese Sensibilität der Pferde für das Authentische machen sich Trainer in den Workshops und Coachings zunutze. Erst wenn wir unsere Rollen ablegen und uns auf uns selbst besinnen – auf das, was wir wirklich sind – erleben wir echte Beziehungen.

### Was macht den Co-Trainer Pferd aus?

Pferde verlassen sich zu 100% auf ihr Leittier und vertrauen ihm somit ihr Leben an. Das Leittier führt sie zu Weideplätzen, und aus Gefahren heraus und gibt den Weg intuitiv und authentisch vor. Von daher sind Pferde sehr sensibel, was Vertrauen und Offenheit gegenüber einem Menschen angeht.

#### Das Pferd...

- kommuniziert nonverbal
- beobachtet Dich genau
- ist authentisch, ehrlich und unvoreingenommen
- gibt Dir neutrales Feedback
- macht Dir Deine unbewusst ablaufenden Prozesse sichtbar
- lebt im Hier und Jetzt und wird Dir dadurch immer wieder einen Spiegel vorhalten, an dem Du Deinen Veränderungsstand erkennst

### Was zeigt Dir der Co-Trainer Pferd?

#### Das Pferd...

- legt Deine Rolle im Herdenverband fest
- zeigt Deine Stärken und Schwächen auf
- spiegelt Dein Verhalten nach außen und zeigt Dir Dein wahres ICH



Foto: Thilo Schönebäumer

### Welches sind Deine Voraussetzungen?

Erfahrungen im Umgang mit dem Pferd sind nicht erforderlich, jedoch solltest Du offen sein, Dich auf die Arbeit mit dem Pferd einzulassen. Mit den Pferden wird ausschließlich vom Boden aus gearbeitet – es wird nicht geritten. In meinen Coachings zeichne ich einzelne Übungen mit Video auf. Diese werden im Anschluss in einer gemeinsamen Feedbackrunde reflektiert und gewährleisten dadurch den Transfer in den Alltag.

#### 7 Dinge die Du vom Co-Trainer Pferd lernen kannst

1. Wie Du Deine **natürlichen Führungsqualitäten** ausweiten und entwickeln kannst
2. Wie Du Dein **Selbstbewusstsein stärkst**
3. Wie Du Deiner **Intuition vertraust**
4. Wie Du Deine **Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit verbesserst**
5. Wie Du **Lücken** zwischen gewünschten und tatsächlichen Resultaten **identifizierst**
6. Wie Du Dich **authentisch darstellst**
7. Wie Du Gemütszustände, Sorgen, Gefühle und **Stimmungen erkennen und ausdrücken** kannst



**Insa Schülzke** arbeitet in Sonsbeck DE als Mental- und Emotionscoach (wingwave®) mit Pferden und Reitern. Sie bietet Coachings für Angstreiter, mentales Training und pferdegestützte Persönlichkeitsentwicklung an.

[www.is-selfmanagement.de](http://www.is-selfmanagement.de)



# DAUBERG & ROTH

*Nachhaltig. Pferdefreundlich.*

ANZEIGE

Freitag, 30.11.2018 (12-16 Uhr)  
Sonntag, 2.12.2018, (09-13 Uhr)  
Am Stand unseres Partners 4my.horse  
Halle 1 Stand E9



- ✓ PFERDEFREUNDLICH & INNOVATIV
- ✓ NATÜRLICH & NACHHALTIG
- ✓ HANDMADE IN GERMANY
- ✓ BERATUNG & MASSANFERTIGUNGEN

Kappzaum Goethe: Deutlich hinter der Jochbeinleiste verlaufende Backenstücke, Ohrenfreiheit und ein entlastendes Genickstück. Das anpassbare und zugleich federleichte Naseneisen lässt sich individuell für jede Pferdenase formen, wodurch es sich gleichmäßig anschmiegt. Das gewährleistet auch bei lockerer Verschnallung eine hervorragende Passform, ohne zu verrutschen. Aus Kastanienrinde-gegerbtem Leder bewusster Herkunft.



Geflochtene Seile aus Naturhanf sind robust und handfreundlich, leicht und schwingungsarm. Sie eignen sich bestens als Seile für die Hand- und Bodenarbeit. Longen, Führstricke, Zügel und Hundeleinen. Mit Leder-Schließe oder hochwertigen Karabinern. Auch auf Maß und nach Wunsch. NEU: Anbinde-Seile mit Sicherheits-Verschluss aus Leder.

## VERLOSUNG!

GEWINNE EINEN KAPPZAUM GOETHE IM WERT VON ÜBER 300 EURO

Weitere Preise von Dauberg&Roth, 4my.horse und PASSION - Das Schweizer Reitmagazin. Teilnahmekarten sind am Stand unseres Partners 4my.horse - Halle 1 Stand E9 - erhältlich.



# UNSERE Profis

*Vom Reitlehrer zum Futterexperten bis hin zur Tierheilpraxis. Bei uns findest Du Fachleute aus den unterschiedlichsten Berufen rund ums Pferd. Einige dieser Profis stellen wir Dir hier vor.*



[www.kinesiologie-uw.ch](http://www.kinesiologie-uw.ch)

## Ursula WEISGRAM

Die Anforderungen, die an ein Pferd als Sport- und Freizeitpartner heute gestellt werden, sind hoch. Unter- oder Überforderung, Blockaden durch Stürze, Traumas und seelisches Ungleichgewicht können Krankheiten nach sich ziehen.

Mit erprobten Behandlungsmethoden hilft Ursula Weisgram den Pferden, ihr Gleichgewicht wieder zu finden, so dass sie wieder freudig mitarbeiten und geschmeidige Gänge zeigen können. Die Kinesiologin und Osteopathin bringt mit grosser Empathie und ihrer Leidenschaft die Pferde dazu, ihr ganzes Potenzial voller Selbstvertrauen zu leben.

## Stéphanie Durand

Stéphanie Durand unterrichtet als Reitlehrerin der Schule der Légèreté von Philippe Karl die Prinzipien der französischen klassischen Reitweise. Dabei liegt der Respekt gegenüber dem Pferd im Zentrum dieser Philosophie. Ihren Weg mit Pferden hat Stéphanie mit Parelli Natural Horsemanship begonnen. In kompletter Harmonie dazu verhält sich die Schule der Légèreté. Diese erklärt die erforderliche Kommunikation, dank welcher sich das Pferd in Balance fortbewegen und seine Symmetrie verbessern kann. Zentral dabei ist die Beziehung zwischen Hand und Pferdemaul. Denn ein Körper, der sich in Balance bewegt, ist entspannt und bleibt länger gesund!



[www.stephaniedurand-legerete.com](http://www.stephaniedurand-legerete.com)



# BE SHIRO AG

BE SHIRO heisst mit der Klarheit und Weisheit des Herzens zu handeln und von innen zu strahlen. BE SHIRO entfaltet mit unterschiedlichen Methoden, kombiniert mit langjähriger Führungserfahrung, die Kraft deiner Authentizität und bringt auch Unternehmen zurück zu ihrem authentischen Kern. BE SHIRO entfacht Sinn, Begeisterung, Potenzial und Energie und bringt Firmen und Einzelpersonen an die Spitze.

Seit über 12 Jahren setzt BE SHIRO als eine ihrer schlagkräftigen Methoden die pferdegestützte Arbeit ein. Sie ist effizient, sehr effektiv und bringt Menschen zurück in ihre Strahlkraft.

Neben Trainings und Coachings bietet BE SHIRO auch Ausbildungen zum pferdegestützten Coach an.



[www.beshiro.com](http://www.beshiro.com)

## Nicole Anhalt

Bei Nicole Anhalt und der von ihr kreierten Marke KIKOLILY steht alles unter dem Motto „Natur pur für Dein Pferd“. Als diplomierte Pferdeverhaltenstherapeutin und „Pferdepflegeflüsterin“ lässt sie ihre Erfahrung einfließen in eine Linie von 100% natürlichen Pflegeprodukten und neu in Phyto- und Aromatherapie. Besucht Nicole an ihrem Stand an der Expo-Horse und lasst Euch informieren!



[www.kikolily.com](http://www.kikolily.com)

## Claudia Meier

Claudia F. Meier unterrichtet klassisches Reiten (HdV12) in Kombination mit mentalem Training/Coaching und Sitzschulung. Ihr grösstes Anliegen ist eine physische und psychische Losgelassenheit bei Pferd und Reiter. Im Unterricht ist es ihr stets ein Anliegen, dass Spass und Freude im Vordergrund stehen.

Claudia freut sich über Deinen Besuch an ihrem Stand an der Expo-Horse.



[www.pferdepunkt.com](http://www.pferdepunkt.com)



## Verena Schläfli

Seit fast zwanzig Jahren praktiziert Verena Schläfli Shiatsu für Tiere und arbeitet mit Pferden und anderen Haustieren. Seit über zehn Jahren gibt sie ihr Wissen weiter, mit der Schule AKARI Tiershiatsu. Es ist Verena eine grosse Freude zu erleben, wie andere Menschen sich für die Arbeit mit Tieren öffnen und auf eine achtsame und liebevolle Art die Kunst der Berührung (wie Shiatsu auch genannt wird) anwenden.

[www.akari-tiershiatsu.ch](http://www.akari-tiershiatsu.ch)

# MEHR ALS NUR eine Plattform

Text: Beatrice Hohl

*Das Internet hat unzählige informative Plattformen auch für den Pferdefreund parat. Doch findet er dort auch wirklich die Unterstützung, welche er und sein Pferd brauchen?*

Wer im Internet nach Informationen sucht, möchte nicht nur bestens unterhalten werden, sondern auch Antworten und Problemlösungen finden.

Es ist eine gute Entwicklung, dass dabei vermehrt darauf geachtet wird, ob das Angebotene für alle Beteiligten fair ist. In Bezug auf Produkte stehen da Umweltbewusstsein, Nachhaltigkeit und faire Arbeitsbedingungen im Vordergrund. Bei Dienstleistungen und Weiterbildungsangeboten schätzt man fundiertes Fachwissen und erfahrene Praxis.

## *Für Pferdefreunde*

Und wie ist es bei Angeboten für und mit Pferden? Wir von 4my.horse legen grossen Wert auf einen achtsamen Umgang mit dem Pferd und das spiegelt sich in den Fach-

artikeln und Angeboten auf unserem Portal wider. Wir dürfen beobachten, dass dies nicht nur unserem eigenen Bedürfnis entspricht, sondern auch dem vieler achtsamer Pferdefreunde in der ganzen DACH-Region. Eine schöne Entwicklung, die uns sehr freut!

Pferdefreunde finden auf 4my.horse ein überaus breitgefächertes Angebot von Kursen auf dem Pferderücken oder auf dem Boden, bis hin zur Kaderschulung und Persönlichkeitsentwicklung mit Pferden. Alle Kurse können sofort online gebucht werden.

Events, Produkte, Pensionsplätze, Jobs und mehr findet der verantwortungsbewusste Pferdefreund seit Sommer 2018 auf dem Marktplatz von 4my.horse. Schau Dich dort doch mal um. Vielleicht magst Du auch gleich etwas, das Du ohnehin nie mehr benutzen wirst, in der Fundgrube ausschreiben?

## *Für Pferdeprofessionals*

Was wäre 4my.horse ohne unsere Professionals, deren berufliche Tätigkeit speziell auf Pferde und ihre Menschen ausgerichtet ist? Sie teilen ihr Wissen in den Fachartikeln gratis mit Dir, unterstützen Dich aber auch gerne mit ganz individuellen Dienstleistungen rund ums Pferd.

Wir denken, dass es für die Zukunft der Pferde sehr wichtig ist, dass sich immer mehr Pferdeleute zusammenschliessen, die sich für einen pferdegerechten Umgang einsetzen. Dies erscheint uns der wirksamste Weg, um gegen unliebsame Praktiken in Sport und Pferdehaltung angehen zu können. Aus diesem Grund unterstützen wir mit Herzblut alle Professionals auf 4my.horse in ihrem Marketing. Denn ihre Botschaft soll gehört werden!



## *Pferdegerecht*

Mit ihrer Onlinepräsenz auf 4my.horse verpflichten sich die Professionals, Pferde tierschutzkonform zu behandeln und zu halten. Pferdefreunde haben damit die Gewähr, dass sie auf unserer Plattform ausschliesslich Angebote von Leuten mit Pferdeverstand finden.

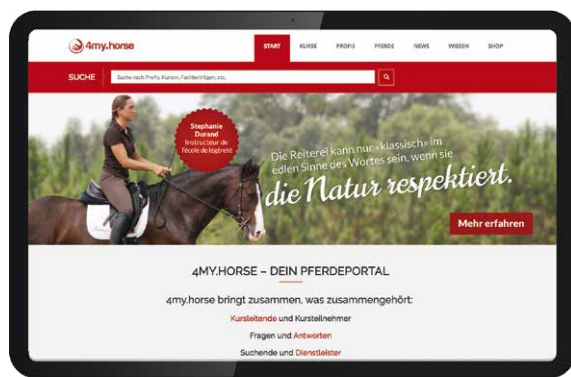
# ANGEBOTE FÜR Pferdefreunde

4my.horse – das Wissensportal für den achtsamen Umgang mit dem Pferd. Das Portal ist die Drehscheibe für alle Angebote rund um das Pferd, wie Kurse, Dienstleister, Fachartikel und mehr.

Pferdefreunde können sich in den Stallgesprächen und der Pferdeherde selber mit einbringen.



Die individuelle Website der Professionals mit automatischer Anzeige ihrer Kurse.



[www.4my.horse](http://www.4my.horse)



Der Marktplatz für Produkte, Events, Pensionsplätze, Coachings, Jobs, Flohmarkt und mehr.

[www.marktplatz.4my.horse](http://www.marktplatz.4my.horse)



Das clevere **Kursverwaltungs-Tool**. Kurse einmal erfassen, an verschiedenen Orten publizieren, einfach verwalten.



Erstelle Deinen Shop - und beginne in wenigen Minuten, Produkte, Dienstleistungen oder Kurse **einfach und sofort online zu verkaufen!**

[www.deinshop.online](http://www.deinshop.online)



# ANGEBOTE FÜR Professionals

Ob Pferdekonzferenz, Marketingkurs, Einzelschulung oder Individual-Support: 4my.horse unterstützt die Pferdeprofessionals nicht nur mit nützlichen Onlinetools, sondern auch mit verschiedenen Unterstützungsangeboten. Dazu gehört auch Masterclass.4my.horse, die Website nur für Professionals.

[www.masterclass.4my.horse](http://www.masterclass.4my.horse)

# WEITERBILDUNGS WORKSHOP

## für Berufsleute aus dem Pferdeumfeld

*An diesem intensiven Arbeitstag wirst Du wertvolle Impulse für Deinen Berufsalltag erhalten*

- Du wirst Dir **Deiner Stärken bewusster** und weisst, wie Du sie einsetzen kannst
- Deine **individuelle Positionierung** wird Dir klarer
- Du bekommst einfach umsetzbare Vorschläge, wie Du **Dein Business auf den nächsten Level** bringst
- Du wirst Dir bewusster, wo **Deine Energien** im Moment hinfließen und wo sie **in Zukunft hinfließen werden**
- Dein **Onlineauftritt entspricht Deiner Positionierung** und zieht die richtigen Kunden an
- Du lernst **entspannter mit den Möglichkeiten und Grenzen** in Deinem Business **umzugehen**



**Elisabeth Frei** bietet in ihrem Weiterbildungszentrum für Mensch und Pferd eine berufs begleitende Weiterbildung zum professionellen Freizeit-Reitlehrer an.

**Beatrice Hohl** ist die treibende Kraft hinter dem Pferdeportal 4my.horse und unterstützt praxiserfahren und ideenreich ‚Pferdeprofis‘ in ihrem Onlinemarketing.

### ARBEITSFORM

Die Teilnehmer werden im ersten Teil mit praktischen Übungen darin angeleitet, die eigenen Möglichkeiten besser zu entdecken. Im zweiten Teil wird die Gruppe aufgeteilt und erhält in der Kleingruppe sowohl ein persönliches Coaching, als auch Hilfestellungen zur Optimierung des eigenen Marketings.

Als Teil des persönlichen Entwicklungsprozesses erstellt sich jeder seine Kursdokumentation selber (Schreibzeug mitbringen!)

### KURSKOSTEN

CHF 450.00

inkl. **Gutschein** im Wert von CHF 99.00 für ein **Werbeposter** auf 4my.horse und **Mittagessen** auf dem Hof (Vegetarischer Lunch, Äpfel und gesunde Knabbereien für zwischendurch, Wasser, Kaffee)

### KURSORT

Weiterbildungszentrum Elisabeth Frei,  
Im Berg 2, 8259 Wagenhausen, Schweiz

**Mittwoch 09. Januar 2019**  
**09:00 - 17:00 Uhr**

## KURSLEITERINNEN



### ANMELDUNG



[www.4my.horse/workshop](http://www.4my.horse/workshop)



## SPIEGLEIN, Spieglein

Text: Antoinette Haering

Wenn Red Rose rossig ist, kann sich ihre Laune deutlich ändern. Heute war der schöne Don Moreno, der ebenfalls in der Halle beschäftigt wurde, viel interessanter, als die Equinetik, die ich mit Red Rose machte. Auch die Kälber, die vor der Halle auf der Wiese rumtollten, begeisterten Red Rose ungemein. Nervig, richtig nervig und total unkonzentriert war die Pferdedame. Mich hat's genervt und dementsprechend mühsam verliefen die ersten Runden.

Endlich der Gedanke: Warum überhaupt nervt mich die Unkonzentriertheit von Red Rose dermassen? Und dann der Schlüssel: Sie spiegelt mir meine eigene Situation. Seit wir von den Ferien zurück sind, ist der Pendelberg riesig, vielfältig und sehr anspruchsvoll und es fällt mir unheimlich schwer, mich richtig zu konzentrieren und zu fokussieren.

Kaum habe ich das realisiert, kann ich entspannen und konzentriere mich nun nur noch auf Red Rose. Und siehe da: Sie wird ruhig, fokussiert und macht ihre Sache einfach super toll.

Danke Dir, liebe Red Rose. Einmal mehr gilt, wenn etwas anklingt, bei uns hin schauen, statt das Umfeld anprangern und – die lieben Pferde sind einfach supergeniale Spiegel.

**WENN WIR ES SCHAFFEN,**  
mit unserem Inneren in Kontakt zu kommen, entsteht ein Dialog mit dem Leben und alles Unwichtige fällt von uns ab.

Aus «In der Stille entstehen die schönsten Begegnungen» von Claudia F. Meier, nachzulesen auf



[www.4my.horse/stille](http://www.4my.horse/stille)

**WIR KÖNNEN VON UNSEREN PFERDEN LERNEN,**  
selbstlos zu geben, immer präsent zu sein, immer für jemandem da zu sein und auch wenn diese Person uns nicht hören möchte, aus ganzem Herzen aus purer Liebe die Nachricht zu wiederholen – unermüdlich, mit voller Ausdauer, unerschütterlich.

Aus «Hinsehen, hinhören, hinfühlen - und dabei von den Pferden lernen» von Selen Graf, nachzulesen auf



[www.4my.horse/graf](http://www.4my.horse/graf)

### ANZEIGEN

Akupunktur und Fütterungsberatung bei Stoffwechselerkrankungen  
078 720 10 05 | [www.tgz-bern.ch](http://www.tgz-bern.ch)

Keller's **echte**   
**LEINSAMEN**  
gekocht / getrocknet  
Messe ExpoHorse 30.11. - 02.12. 2018 Halle 1 Stand A14

Ausbildung für Pferd & Reiter  
Eva Weber  
Vielseitige und ganzheitliche Ausbildung für Pferd und Reiter  
[www.evaweber.ch](http://www.evaweber.ch)

## PFERDE KOMMUNIZIEREN SEHR KLAR. Schau hin und lerne davon.

Text: Verena Schläfli

Pferde sind meine grössten Lehrmeister. Jeden Tag bin ich aufs Neue dankbar, dass es diese wunderbaren Wesen gibt. Sie eröffnen uns eine neue Welt, wenn wir bereit dazu sind.

Als Fluchttier ist das Pferd mit einer äusserst feinen Mimik ausgestattet. So ist eine Shiatsu-Massage beim Pferd meist eine innige, fast meditative Begegnung. Wenn ich sehe, wie sich ein Pferd entspannt, nachdem ich eine verspannte Stelle gelöst habe, wenn ich die Erleichterung spüre, nachdem ich traumatische Erlebnisse 'entfernt' habe, wenn mir nach einer Behandlung berichtet wird, dass das Pferd «noch nie so frei gelaufen ist», dann ist das einfach ein riesiges Geschenk.

Pferde kommunizieren sehr klar. Mit zunehmender Erfahrung lernen wir, wie wir ihre Sprache «lesen» können. Wenn sie realisieren, dass wir auf ihre Signale achten und sie ernst nehmen, wird die Kommunikation immer feiner – wie in einer vertrauten Herde. Da reicht ein Ohrenzucken, ein kurzes Blinzeln der fast geschlossenen Augen, um mir zu bestätigen, dass sich «dort etwas befindet», das nicht ganz in Harmonie ist.

Ich habe mich schon vor vielen Jahren von der Vorstellung verabschiedet, dass ich Tiere 'heile'. Ich halte nur meine Hände hin und berühre sie. Ich lasse Energie fließen und auch sie lassen Energie fließen – oder auch nicht, wenn zum Beispiel ein Thema, eine gesundheitliche Störung noch nicht reif ist für die Heilung. Daher sind beim Shiatsu oft mehrere Termine notwendig. Manchmal gelingt ein gemeinsamer Heilungsprozess schon nach wenigen Behandlungen, manchmal – gerade bei tiefsitzenden Ängsten oder Traumatas oder bei schon lang bestehenden physischen Beeinträchtigungen – braucht es länger. Doch der Weg hin zu einem gelassenen, beschwerdefrei laufenden Pferd lohnt sich!



Text: Marina Paris

*Pferde sind bekanntlich so sensibel, dass sie eine Fliege auf ihrem Fell spüren. Genauso sensibel nehmen sie aber auch die Verfassung des Menschen wahr.*

Während meiner Tätigkeit als Coach konnte ich verschiedentlich beobachten, dass oft ein Zusammenhang zwischen der Befindlichkeit von Pferd und Reiter besteht.

**Eines der Pferde** hatte genau in jener Zeit Rückenprobleme, als es ihrer Besitzerin am schlechtesten ging. Es hatte die emotionale Last der Besitzerin auf sich genommen.

**Eine Stute** hatte Arthrose in den Beinen, weil sie offensichtlich die Probleme ihres Halters über eine lange Zeit mitgetragen hat.

**Ein Wallach** litt wiederholt unter einer Augenentzündung. Nachfragen ergab, dass die Besitzerin im eigenen Leben etwas nicht anschauen wollte.

**Die Besitzerin einer Stute**, die immer links ein Thema hatte – die linke Seite steht bekanntlich für Weiblichkeit – haderte genau mit diesem Thema.





zieren?

LERNEN

Foto: Thilo Schönebäumer

Von uns werden diese Zeichen des Pferdes meist überhört. Dabei könnten wir lernen, diese unsichtbare, energetisch gesendete Kommunikation für uns zu nutzen, beispielsweise um besser reiten zu lernen.

Klar spiegeln Pferde nicht immer den Menschen, da sie auch ihre eigenen Themen haben. Trotzdem kann diese Ebene nicht unbeachtet bleiben. Denn es läuft zwischen Mensch und Pferd im täglichen Umgang, wie auch beim Reiten, wesentlich mehr ab, als den meisten Reitern bewusst ist.

Wenn ich Reiter frage, wie sie mit ihrem Pferd kommunizieren, so nennen sie mir verschiedene Hilfsmittel, wie Zügel, Bein, Stimme, Gerte, Trense, Körpergewicht. Sie vergessen, dass diese nur einen Bruchteil der Kommunikation ausmachen! Woraus besteht dann der andere Teil, die anderen 90 % der Kommunikation? Er liegt ausserhalb der fünf Sinnesorgane und befindet sich im unsichtbaren Bereich – in der mentalen Verfassung und im emotionalen Zustand des Menschen. Obwohl dieser Bereich für den Menschen unsichtbar ist, ist er doch deutlich spürbar für das Pferd und es reagiert in erster Linie auf diese Kommunikation und erst dann auf die sichtbaren Hilfsmittel. Das können wir uns beim Reiten natürlich zu Nutzen machen.

Ich hatte eine Kundin, die im Hufschlag reiten sollte, doch ihr Pferd drückte mit der Schulter konstant nach innen. Ihre erste Reaktion war natürlich, mit Bein, Gerte und Zügel zu reagieren. Doch diese Korrekturen ergaben nur eine kurzfristige Verbesserung und waren jeweils nach wenigen Metern erneut nötig.

So fragte ich sie, was sie gerade denke und sie erwiderte, dass sie sich sehr darauf konzentriere, dass ihr Pferd nicht wieder nach innen drücke. Sie lenkte den grössten Teil ihrer Aufmerksamkeit auf das, was sie nicht wollte, anstatt auf das, was sie wollte: im Hufschlag eine Runde zu reiten.

Nun ist es aber so, dass unser Gehirn das Wort 'nicht' nicht versteht und daher nur 'nach innen drücken' umsetzt.

Weiterlesen auf:

[www.4my.horse/marina](http://www.4my.horse/marina)



# WENIGER ist oft mehr

Text: Ursula Weisgram

*Larissa, eine für den Springsport gezüchtete Schweizer Warmblutstute, kam im Alter von 5 Jahren zu mir. Schon bald bemerkte ich Krankheitsbilder an ihr, die für ihre Rasse eher untypisch waren.*

So machten sich neben Gallen auch ein Sommerekzem bemerkbar, welches sonst eher den in der Schweiz importierten Rassen zugeordnet wird, wie z.B. den Isländern oder den Spaniern.

Mit einer Sommer-Ekzemer-Decke und Essigwasser kamen wir jeweils über die Sommerzeit. Ich suchte für sie bald schon einen Gruppenlaufstall, weil die Boxenhaltung für mich nicht tragbar war. Das Thema mit den Gallen hatten wir dann auch sofort erledigt. Durch die viele Bewegung, die sie im Gruppenlaufstall hatte, waren die Gallenansammlungen in den Beinen innert kürzester Zeit verschwunden.

Nur dieses Sommerekzem. Wir hatten das Glück, dass sich Larissa immer sehr selbständig von der Weide in den Stall bewegen konnte. So war sie die letzte, die nach der Abenddämmerung auf die Weide ging und sie war die, die bereits vor der Morgendämmerung wieder im Stall stand.

Larissa wurde mir trotzdem von Sommer zu Sommer müder, reagierte immer mehr auf Mücken und Bremsenstiche und war kaum mehr für etwas zu motivieren.

Dann endlich begann meine Ausbildung zur Tierkinesio-  
login / Tiertherapeutin. Larissa war zu diesem Zeitpunkt 17jährig. Natürlich habe ich alles an ihr geübt, was ich in der Schule gelernt habe: Meridiane austreichen, Meridiane klopfen, Chakras ausgleichen, 7 Elemente ausglei-

chen, blockierte Einstellungen, Gedanken und Gefühle auflösen und weiteres mehr. Es ging immer darum, Energieblockaden zu finden und entsprechend aufzuarbeiten, damit die Energie wieder frei fließen konnte.

Ich habe im Abstand von ca. 10 Tagen je 15 Minuten mit Larissa gearbeitet. Ich wollte sie nicht überladen, da ihr Energieniveau nicht sehr hoch war. Zusätzlich habe ich ihr noch 3 mal je 15 Bluteigel angehängt.

Und dann kam der Frühling, als Larissa 19 wurde. Sie brauchte keine Ekzemer-Decke mehr! Sie ging mit der Herde auf die Weide und war die letzte, die am Morgen in den Stall kam! Sie hatte wieder diesen Glanz in den Augen und war aufgeweckt, frech, vergnügt und unternehmungslustig. Sie war zurück.

## **Larissa hat mich gelehrt, dass weniger oft mehr ist.**

Sie hat mich gelehrt, hinzuschauen und die Kleinigkeiten zu sehen, die nötig sind für einen grossen Schritt, einen Impuls zu setzen und Zeit zu geben. Dass es wichtig ist, dranzubleiben und daran zu glauben, dass alles seinen Plan hat. Geduldig darauf zu warten, was nach dem Setzen der Impulse passiert.

Manchmal brauchen Veränderungen einige Wochen – oft gehen sie ganz schnell. Pferde zeigen uns sehr gut die kleinen Veränderungen, wenn wir ihnen mit offenen Herzen begegnen können.

..... ANZEIGEN .....

Training mit Erfahrung: Für einen respektvollen Umgang mit Pferden.  
[www.eschbachhof.ch](http://www.eschbachhof.ch)

Markus, Andrea Eschbach-Kindler  
Eichhaldenstrasse 23  
CH-5322 Koblenz  
Tel. +41 (0)56 536 98 56



SAANENREITER

„Es geht um viel mehr als nur um Pferde“

Sarah Matti  
[www.saanenreiter.ch](http://www.saanenreiter.ch)



NATURAL  
HORSEMANSHIP  
& PFERDESPORT



NATASHA GAUTSCHI  
[natasha-gautschi.ch](http://natasha-gautschi.ch)



# Weiterbildung und Austausch für Pferdeprofessionals

Jetzt für die  
Pferdekonferenz  
anmelden

Im Juni 2018 fand die erste Konferenz für Berufsleute im Pferdeumfeld statt. Der Event war ein voller Erfolg! Auf Wunsch vieler Teilnehmer wird dieser Anlass 2019 wiederholt. Damit noch mehr Zeit zur Verfügung steht für **gute Gespräche, neue Erkenntnisse und das Kennenlernen möglicher Kooperationspartner** haben wir den Event zeitlich auf 3 Tage ausgedehnt. Es ist wiederum möglich, nur einzelne Tage zu buchen.

## MONTAGABEND

Gemeinsames Nachessen, Kennenlernen, erste Inputs, gemütlicher Ausklang des Abends

## DIENSTAG

Brunch, Vorträge, Lunch, Workshops, gemütlicher Ausklang des Abends

## MITTWOCH

Brunch, Vorträge, Lunch, Workshops, Feedbackrunde, Verabschiedung

TERMINE: **3. / 4. / 5. Juni 2019**



**KURSORT** Das Seminarhotel Herzberg (Haus für Bildung und Begegnung in Asp, Schweiz) bietet eine sehr angenehme, anregende, aber trotzdem erholsame Atmosphäre.





# ACHTSAM DEN Moment genießen

Text und Foto: Jessica Freymark

Denkst du ständig an Dinge von gestern, letzter Woche oder nächsten Monat? Pferde lehren uns achtsam den Moment zu genießen, denn sie leben im Hier und Jetzt. Wenn du nicht mit deiner ganzen Aufmerksamkeit bei deinem Pferd bist, wird es auch nicht motiviert und konzentriert mitarbeiten. Aus der Sicht deines Pferdes ist das völlig okay, denn du bist ja schließlich auch nicht bei der Sache. Doch wie genau schafft man das? Achtsam im Moment zu sein?

## *Eine Übung, um im Hier und Jetzt anzukommen:*

Stell dich einfach mal neben dein Pferd und atme tief ein und aus. Schließ die Augen, wenn du magst. Atme tief ein und aus und spüre, wie sich deine Muskeln entspannen. Dann konzentriere dich nacheinander auf folgende Fragen:

### *1.) Was höre ich?*

Hörst du den Wind in den Bäumen? Das zufriedene Schnauben der Pferde? Zwitschern die Vögel? Versuche nicht nur das Offensichtliche zu bemerken, sondern höre länger und ganz genau hin.

### *2.) Was fühle ich?*

Spürst du den Wind auf deiner Haut? Wie deine Füße den Boden berühren? Wie deine Kleidung auf deiner Haut liegt?

Lege nun deine Hände auf das warme und weiche Fell deines Pferdes. Spüre einfach nur, wie sich das Fell unter

deinen Fingern anfühlt. Spürst du vielleicht sogar, wie sich deine Hände bei jedem Atemzug deines Pferdes auf und ab bewegen?

### *3.) Was rieche ich?*

Die vermutlich schwierigste Übung, da wir dieses Sinnesorgan meist nur unbewusst nutzen. Riechst du das Heu? Das frisch gemähte Gras? Vielleicht die regennasse Erde?

### *4.) Nun öffne die Augen und frage dich: Was sehe ich?*

Benenne die Dinge in Gedanken beim Namen, sieh auf den Boden um dich herum, auf die nähere Umgebung und was siehst du am Horizont?

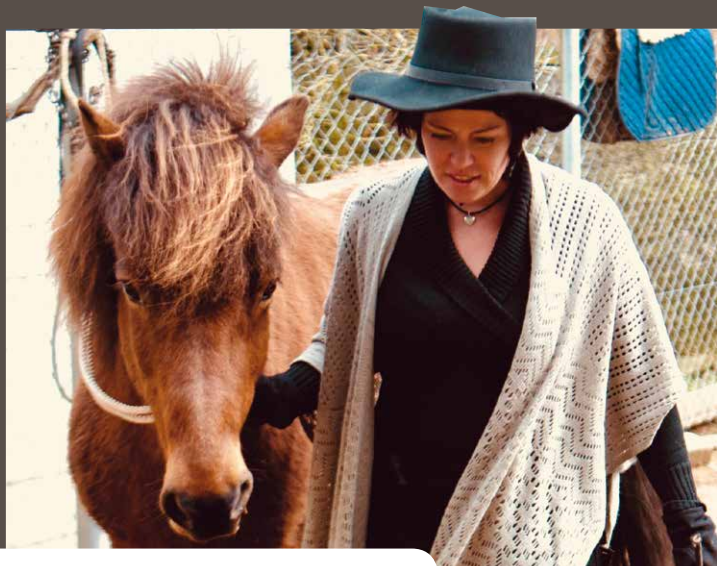
Diese Übung kann regelrecht meditativ wirken. Auf jeden Fall aber hilft sie dir, dich zu entspannen und ganz im Moment anzukommen. Pferde können uns dabei helfen unseren Stress loszulassen, zu entschleunigen und achtsamer zu leben – nicht nur im Stall sondern auch in unserem normalen Alltag, wenn wir es denn zulassen.

**NOCH MEHR TIPPS** um besser im Moment und bei deinem Pferd zu sein, bekommst du regelmäßig auf meinem Blog. Sieh gleich mal vorbei, für mehr Achtsamkeit und Leichtigkeit in der Beziehung zu deinem Pferd:

[www.freymark-photography.de/blog](http://www.freymark-photography.de/blog)

# VOM UMGANG mit negativen Emotionen

Text: Steffi Kilcher



Steffi Kilcher ist Ethologin und arbeitet mit verhaltensauffälligen Tieren.

Ich stehe im Round Pen. Mein Pferd steht mir frontal gegenüber und schaut mich herausfordernd an. Ich spüre, wie die Wut in mir kocht. Die Tatsache, dass sich mein Pferd keinen Millimeter mehr bewegen lässt, erhöht meinen Puls noch zusätzlich.

Die Wut in mir hat aber nicht wirklich etwas mit der momentanen Situation zu tun. Diese negative Emotion war schon vorher da und mein Pferd hat sie nur an die Oberfläche gebracht. Nun habe ich die Wahl. Will ich weiterhin versuchen, meinem Pferd ein Anführer zu sein oder will ich mich meinen aufwallenden Gefühlen hingeben? Wenn ich mich gegen meine Gefühle entscheide, bleiben diese in mir und in der nächsten schwierigen Situation werden sie zuverlässig wieder zum Vorschein kommen. Meine Innenwelt hat nämlich kaum je mit den Menschen oder Tieren zu tun, welche diese Gefühle in mir wecken. Diese sind nur die Figuren, welche meine Knöpfe drücken.

## Wie aber kann ich jetzt reagieren, um meiner Gefühle Herr zu werden?

Ich setzte mich in die Mitte des Round Pens und schliesse meine Augen. Ich versuche, es den Pferden gleich zu tun und gebe mich ganz meinen Emotionen hin. Es ist

dabei völlig egal, woher die Wut kommt und wer oder was sie verursacht hat. Ich lasse dieses Gefühl ganz zu und werde eins damit.

Nach einigen Minuten ist die Wut weg. Sie hat sich aufgelöst. Am Hinterkopf spüre ich warme Luft, die mir mein Pferd in den Nacken bläst. Es ist wieder gerne bei mir und dankt mir mit seiner Nähe. Ich stehe auf und arbeite noch einige Zeit total harmonisch mit meinem Pferd.

Ich bin meinem Pferd sehr dankbar, dass es diese negativen Emotionen in mir spiegelt und aus mir hervorholt. Es unterstützt mich in meinem Reifungsprozess, so dass ich mich weiterentwickeln kann. Denn aus Erfahrung weiss ich, dass sich ohne diese Reflektion alles Erlebte immer und immer wiederholt und ich nie mit mir im Reinen sein werde.

Das Leben bringt es mit sich, dass wir immer wieder mit belastenden Emotionen zu tun haben. Mein Pferd lehrt mich, nach innen zu schauen, meine Gefühle zuzulassen und letztendlich zu überwinden. Es hilft mir, im Hier und Jetzt zu sein.

ANZEIGEN

**Ursula Schuster**  
Kurse und Coaching in Süddeutschland/CH/A  
[www.ursula-schuster.com](http://www.ursula-schuster.com)

**raufutterball.ch**  
**die rollende Heuraufe**  
veranlasst Pferde in ihrer natürlichen Haltung langsam zu fressen und sich dabei zu bewegen

**BUCKEXPRESS**  
EIN BUCK FÜR ALLE FÄLLE  
STICK, DRUCK, GRAVUREN  
INDIVIDUELL & PERSÖNLICH  
LADENLOKAL & ONLINESHOP  
[WWW.BUCKEXPRESS.CH](http://WWW.BUCKEXPRESS.CH) 079 639 74 56  
ANDREA BUCK RHEINTALSTRASSE 342 5325 LEIBSTADT

# SPOTLIGHT

## Neu: Grundlagenlehrgang Parelli Natural Horsemanship am Boden und im Sattel!

Die umfassende Ausbildung in den Bereichen Bodenarbeit, natürliche Reitdynamiken und Pferdepsychologie, völlig unabhängig von Reitweise, Rasse, Alter und Ausbildungsstandes des Pferdes.

**10 einzeln buchbare Module an 5 Wochenenden!**



## Sind Sie wirklich ausreichend beleuchtet?

Schützen Sie sich und Ihr Pferd sowie Ihren Hund in der Dunkelheit oder Dämmerung, bei Nebel oder Regen! Heben Sie sich von der Dunkelheit ab und machen Sie sich und Ihr Pferd aus grosser Distanz sichtbar!

**LED-Beleuchtung für Pferde, Reiter und Hunde**

[www.pferdebeleuchtungen.ch](http://www.pferdebeleuchtungen.ch)

**15% Rabatt**  
auf LED-Beleuchtung

Gutscheincode  
«4myhorse18»

Wir setzen uns  
ein für eine neue,  
pferdegerechtere Norm

Mach mit als Pferdefreund  
oder als Professional



## Swiss Galoppers: Der innovative Schweizer Hufschuh

Der Swiss Galoppers Hufschuh wurde vom ausgebildeten Huforthopäden und ausgewiesenen Fachspezialisten Armin Eberle in über zweijähriger Entwicklungsarbeit konzipiert. Der Pferdeschuh überzeugt durch seine Einfachheit und seinen optimalen Tragekomfort. Dieser alternative Hufschutz lässt sich einfach und leicht, ganz ohne Beiziehen eines Spezialisten, anziehen und ist je

nach Huftyp und Hufgrösse in unterschiedlichen Varianten erhältlich.

**Besuchen Sie uns an der Expo Horse 2018, wo Armin Eberle persönlich den Schuh erklärt und alle Fragen rund um Barhuf und Hufschuhe beantwortet.**

[www.swiss-galoppers.swiss](http://www.swiss-galoppers.swiss)

## IMPRESSUM

4my.horse Magazin 2018

Redaktion: Beatrice Hohl

Gestaltung: Denise Hohl

Mit herzlichem Dank an **PASSION**, das Schweizer Reitmagazin, für das Ermöglichen dieses Sonderheftes!

Bahnhofstrasse 27  
8194 Hüntwangen  
info@4my.horse  
+41 (0)79 712 56 51

[www.4my.horse](http://www.4my.horse)

