

Vertrauen gewinnen – 9 Bausteine

Vertrauen ist schwer zu bekommen und leicht zu verlieren.
Folgende 9 Bereiche sind wichtig:

- **Deine Bewegungen und Aktionen** : Was immer du tust sollte vorhersehbar sein. Deine Bewegungen sollten weich sein und langsam beginnen bevor sie sich dann je nach Situation beschleunigen.
- **Einstellung** : Was ist dir wichtiger – das was dein Pferd von dir hält oder was die anderen Menschen über dich denken? Warum tust du was du tust?
- **Energetische Spiegelung** : Das Pferd als Herdentier hat extrem feine Antennen für deine Stimmung und spiegelt sie (oft). Hast du kein Vertrauen, ist es schwer für dein Pferd zu vertrauen ...
- **Gewöhnung** : Gewöhne dein Pferd an alles auf das Pferde typischerweise unsicher reagieren (Dich, deine Hilfsmittel, Berührungen, Plastik, Sprays, Pferdehänger, Regenschirme, angsteinflößende Orte oder Geräusche ...). Nutze dazu Annäherung und Rückzug.



- **Engpässe** : hilf deinem Pferd mutig enge oder schwierige Stellen zu durchqueren. Das kann ein Bach oder eine Pfütze sein, aber auch ein enges Tor oder 2 eng stehende Pylonen ...
- **Gemeinsame Erlebnisse und bestandene Abenteuer** : Probleme zusammen bewältigen, etwas erleben und gemeinsam wachsen schweißt zusammen. Vertrauen muss wachsen.
- **Forderungsfreie Zeit** : verbringe regelmäßig Zeit mit deinem Pferd ohne etwas von ihm zu wollen oder zu erwarten. Sei einfach auch da wie ein anderes Pferd.
- **Präsente Stille** : lerne komplett ruhig und präsent zu sein.
- **Übungen die Stress abbauen** : wenn dein Pferd aufgeregt ist helfen Entspannungsübungen damit Vertrauen entstehen kann.