



# 4my.horse

2020

Die vermeintliche  
*Sicherheit*

2

Herausforderung  
*Mensch & Pferd*

NEU MIT  
MARKTPLATZ  
& EVENTS

16





*No Risk, no Fun! Was wäre unser Leben, wenn wir nur auf Nummer Sicher leben würden? Wenn wir den tollen Galopp nicht wagen, uns nicht auf eine abenteuerliche Reise begeben oder uns vor dem Auftritt vor Publikum drücken?*

Das Leben macht so viel Spass, wenn wir die Komfortzone verlassen und uns den Mutproben stellen! Der Haken daran: es kann auch gewaltig daneben gehen.

Wohl jeder Pferdemensch kann ein Liedchen davon singen oder eine Spitalakte zücken, die von seinen unüberlegten Wagnissen erzählt. Doch wer nichts wagt, bleibt zwar unverletzt, verpasst aber auch ganz schön viel im Leben!

Keine Bange, dies hier wird kein Aufruf zum unbedachten Risiko-Rausch! Nein, im Gegenteil – denn der flotte Galopp und die atemberaubende Safari sind nur dann ein Genuss, wenn man sich genügend vorbereitet und die grundlegenden Sicherheitsaspekte berücksichtigt hat.

Damit Risk & Fun möglich sind, benötigen wir zuallererst ganz viel Sicherheit. Wie schnell diese Sicherheit erschüttert werden kann, erleben wir im Jahr 2020 hautnah. Angst ist das dominierende Thema und sie kommt in den unterschiedlichsten Facetten daher. Angst vor einem Virus, Angst vor Manipulation, Angst vor dem Staat. Angst macht krank.

Mit diesem Magazin geben wir dir Impulse, wie du sowohl in deinem persönlichen Leben als auch im Umgang mit Pferden die für uns alle so wichtige Sicherheit erhältst und behältst.

Lass die Angst los und lebe

Herzlich  
Bea



# DIE VERMEINTLICHE *Sicherheit*

Text: Antoinette Haering

3

*Du steigst in den Lift und erwartest, dass er Dich sicher nach oben bringt. Diese Art von Sicherheit gehört zu Deinem täglichen Leben. Doch wie ist es, wenn es um Dinge geht, die nicht so einfach vorherzusagen sind?*

Wünschst du dir die sichere Zusage, dass du deinen Job bis zur Pension behalten kannst und dein Partner/deine Partnerin dir bis ans Lebensende zur Seite steht? Möchtest du garantiert bekommen, dass du weiterhin dein Leben leben kannst wie du es gewohnt bist und dass du dich weiterhin guter Gesundheit erfreust? Ist für dich das Wort Sicherheit gleichbedeutend mit einer Garantie, dass...? Und welche Strategie hast du entwickelt, um diese Sicherheit zu erlangen? Leistest du immer noch mehr? Versuchst du, allem gerecht zu werden? Bunkerst du Lebensmittel oder impfst dich gegen alles Mögliche? Planst du dein Leben bis ins Detail und versuchst, alles im Griff zu haben?

Das ist anstrengend und dennoch wirst du dein Ziel nie erreichen, denn Sicherheit im Sinne von «Garantie» gibt es im Leben nicht. Es sind Ängste, die hinter deinem Streben nach der vermeintlichen Sicherheit stecken. Die Angst vor der Zukunft, Angst vor dem Ungewissen, Angst, nicht gut genug zu sein etc.. Ängste treiben uns in den Sicherheitswahn und verleiten uns dazu, alles kontrollieren zu wollen. Auch unsere Pferde. Doch am Pferd ist es dasselbe Spiel: viele von uns möchten die totale Sicherheit und versuchen sie über Aktionen im Aussen und Tools wie z.B. eine schärfere Trense zu erreichen. Doch auch ein Pferd lässt sich nicht zu 100% kontrollieren und wenn überhaupt, dann nur über ein Gefühl des tiefen Vertrauens und nicht mit Kontrollmechanismen.

Wir befinden uns im Zeitalter des Hurricane. Das Leben katapultiert uns in ungeheurer Geschwindigkeit aus der Bahn und fordert immer mehr. Wir versuchen, alles im Griff zu haben und werden einfach nur mitgerissen im Wirbel der Zeit. Ein schreckliches Bild und alles andere als Sicherheit. Doch es gibt eine

Alternative, denn im Auge des Hurricane herrscht Stille. Aus dieser Position heraus kannst du die Welt und den Sturm in Ruhe betrachten. Doch wie kommst du dahin?

## **VON DEN PFERDEN LERNEN**

Lass mich kurz zu den Pferden schweifen. Sie grasen in Ruhe während wir Menschen dem hektischen Alltag nachjagen und versuchen, allem gerecht zu werden. Die Pferde verschwenden keine Gedanken darüber, jemandem gerecht zu werden, sie planen nicht, sorgen sich nicht und leben im Hier und Jetzt. Wenn sie diese Welt verlassen, gehen sie auch den letzten Schritt in Würde, denn er gehört zum Kreislauf des Lebens. Unsere Leittiere in der Herde sind nicht die Stärksten oder die Grössten. Sie sind klar, mental stark, ruhen in sich und haben ein grosses Herz. Das zeichnet sie als Leittier aus.

Klaus führt Carismo, eines unserer Pferde, durch einen einfachen Parcours. Carismo macht, was ihm gefällt: schnuppern, Hindernisse überrennen, Klaus überholen und letztlich noch genüsslich wälzen. Klaus ist verwirrt. Es stellt sich heraus, dass er während der Übung nicht präsent war, dass er versucht hat, herauszufinden, was denn Carismo nun von ihm wünschte, um es ihm dann recht zu machen. Gleichzeitig fand er die Verbindung zu sich und seinen Gefühlen überhaupt nicht. Mit diversen Übungen unterstütze ich ihn dabei, die Verbindung zu sich selber wieder herzustellen und er absolviert die Übung nochmals. Dieses Mal präsentiert sich Carismo als Vorzeigebegleitung, respektvoll folgt er Klaus durch den Parcours. Dieser wird von Gefühlen überwältigt und sitzt tränenüberströmt in der Ecke der Reithalle. Nein, nicht weil er Schmerz fühlt, sondern weil er, wie er mir nachher schildert, seit 20 Jahren auf der Suche nach sich selber war und sich nun endlich wieder gespürt hat. Er hat den Hafen der Sicherheit in sich selber gefunden. Es sind Tränen der Freude, des Überwältigtseins. Was also lehren uns die Pferde: die Sicherheit, die wir uns mühsam im Aussen zu erarbeiten versuchen, die wir festhalten und garantiert haben wollen, diese Sicherheit finden wir nur in uns selber. Im Auge des Hurricane. Ich spreche vom wunderbaren Gefühl, zu wissen, dass es immer einen Weg gibt, vom Gefühl, verbunden und getragen zu sein.

## ZUSAMMENGEFASST

- Absolute Sicherheit im Leben gibt es nicht, das Leben ist ständige Veränderung.
- Du entscheidest, ob du weiterhin danach strebst, allen Anforderungen gerecht zu werden, um etwas zu erlangen, was es nicht gibt oder ob du auf deine innere Kraft setzt.
- Du entscheidest, ob du der Angst die Stirn bietest und fortan deine Energie darin investierst, Vertrauen zu dir selber und Urvertrauen in das Leben aufzubauen.

## FINDE DIE SICHERHEIT IN DIR. TIPPS FÜR DIE PRAKTISCHE UMSETZUNG

Sei bereit, die Verantwortung für dein Leben, d.h. für deine Handlungen, dein Verhalten, deine Gedanken und deine Gefühle zu übernehmen, um so bewusst dein Leben zu steuern. Wenn du dazu bereit bist, dann begibst du dich auf die wunderbare Reise zu dir selbst, zu Gelassenheit, innerer Kraft und Stabilität.

**Am Pferd:** Lass dir dabei von deinem Pferd helfen, denn Pferde sind die besten Lebenslehrer, die es gibt. Sie spüren genau, was in dir vorgeht und geben dir wertvolles Feedback, sofern du es zulässt und zuhörst.

Trainiere deine Selbstwahrnehmung, d.h. fang an, dir zuzuhören, zuzusehen und bewusst zu fühlen. Beobachte deine Gedanken und die unterschiedlichen Stimmen in dir. Sei neugierig, lerne sie kennen und baue eine Beziehung zu ihnen auf. Im nächsten Schritt lernst du, sie zu steuern und nicht mehr von ihnen herumgewirbelt zu werden. Genauso stellst du dich auch deiner Angst. Statt sie zu verdrängen, lerne sie kennen, denn Gefühle sind weise Informationsquellen und begleiten dich zu deinem Potenzial. Entziehe so deinem inneren Hurricane die Kraft und nutze sie zielgerichtet.

**Am Pferd:** Korrigiere dein Pferd nicht, wenn es nicht so reagiert, wie du dir das vorstellst, sondern übe dich in Selbstwahrnehmung, lass Gefühle zu. Dein Pferd ist dir ein wunderbarer Spiegel und unterstützt dich dabei, Zugang zu deinen Emotionen zu erhalten und dich besser kennen zu lernen.

Lebe im Hier und Jetzt. Halt öfter mal am Tag inne und genieße auch kleine und kurze Momente. Führe Handlungen bewusst und achtsam aus. Öffne dabei dein Herz und lass Liebe und Wertschätzung fließen.



**Am Pferd:** Verzichte auf Ehrgeiz und putze stattdessen dein Pferd bewusst und achtsam, verbinde dich mit ihm und sei.

Das Leben ist ein geniales Logistikunternehmen, du säst und das Leben liefert. Säst du aus Angst, Unsicherheit oder Zweifel, dann widerspricht es dir leider nicht. Fang also an, deinen Fokus und deine Gedanken bewusst zu steuern, gebiete dir Einhalt und sag «Stopp», wenn du wieder in alte Gedanken- und Verhaltensmuster fällst.

**Am Pferd:** Beobachte deine Gedanken: verurteilst du? Glaubst du an das Gelingen der Übung oder sind Zweifel und Ängste oder blanker Ehrgeiz wichtiger? Setzt du dich auch hier unter Druck? Sag «Stopp» und freue dich schlicht darüber, dass ihr zusammen seid.

Verschaffe dir Klarheit. Klarheit darüber, wer du bist und was du im Leben wirklich willst. Verwechsle dies nicht mit den Dingen, an welche du dich aus Angst klammerst und welche du nur deshalb im Leben haben willst, weil du's nicht anders kennst. Statt sämtliche Eventualitäten zu planen nimm dir Zeit, um in dich hinein zu horchen und finde heraus, was deine Berufung ist, was dein Sinn des Lebens ist. Vielleicht tönt das im Moment für dich zu abgehoben. Aber die Erfahrung zeigt, dass sich Menschen, die ihre Berufung kennen und leben viel weniger von äusseren Begebenheiten verunsichern lassen.

**Am Pferd:** Werde dir klar, was dir im Umgang mit deinem Pferd wichtig ist und warum. Überprüfe deine Motivation. Sind es Herzensziele, die du



erreichen möchtest, z.B. den entspannten Spaziergang im Wald oder bist du auch hier getrieben von Anforderungen aus deinem Umfeld oder von einem inneren Zwang, dir beweisen zu müssen, dass du gut genug bist z.B. um am Turnier teilzunehmen?



beshiro.com

### *Antoinette Haering*

Antoinette Haering war jahrelang als Führungskraft in Unternehmen und Projekten tätig und begleitet als Coach und Trainerin seit 2 Jahrzehnten Menschen, Teams und Unternehmen. Seit 15 Jahren setzt sie dabei u.a. sehr erfolgreich die pferdegestützte Arbeit ein und bildet auch Coaches aus. Dabei ist es ihr wichtig, dass diejenigen, die sich der pferdegestützten Arbeit verschreiben, diese fundiert kennenlernen und leben, sodass sie zum Wohle von Mensch UND Pferd eingesetzt wird.

## Information, INSPIRATION *und Leidenschaft*

*4my.horse – eines der wichtigsten Portale für Pferdefans im deutschsprachigen Raum. Ein Ort, wo Information und Unterhaltung genauso wichtig sind, wie der Respekt vor diesem einzigartigen Tier.*

5



Wir lieben Pferde und setzen uns dafür ein, dass unsere Welt pferdefreundlicher wird. Auf 4my.horse findest Du das Wissen von Berufsleuten aus den unterschiedlichsten Sparten, damit Du Dir eine möglichst breit abgestützte eigene Meinung zu relevanten Themen bilden kannst. Manchmal mögen die Aussagen kontrovers sein, aber immer steht das Wohl des Pferdes im Mittelpunkt.

### **4MY.HORSE: FACHKOMPETENZ STATT HALBWISSEN**

- Über 280 aufschlussreiche Fachartikel
- Pferdefreundlich handelnde Fachleute in Deiner Nähe
- Spannende und lehrreiche Kursangebote für Dich und Dein Pferd
- Community mit Stallgesprächen zu Themen, welche Dich bewegen
- News zu spannenden Events und mehr

# Dem Pferdewohl VERPFLICHTET

*Berufsleute, bei welchen die physische und psychische Gesundheit der Pferde an erster Stelle steht, findest Du auf 4my.horse. Wir stellen Dir hier einige davon vor.*

6

## Elisabeth Frei

In ihrem Weiterbildungszentrum für Mensch und Pferd bietet Elisabeth Frei eine berufs begleitende Weiterbildung zum professionellen Freizeit-Reitlehrer an. Was viele nicht wissen: Elisabeth hat nicht nur ein gutes Händchen für Pferde, sondern auch für Leinwand und Pinsel!

In ihrem Atelier unterstützt sie alle Menschen darin, sich in malerischer Art dem Pferd als Sujet zu nähern und unter ihrer Anleitung eine eigene Impression zu malen. Es dürfen sich auch Menschen angesprochen fühlen, die ein anderes Tier zum Ausdruck bringen möchten.



art-by-elisabeth-frei.ch



## Regina Vogt

Der Laubihof in Eglisau ist bekannt für seine Kutschenfahrten im schönen Zürcher Unterland mit Planwagen, Landauer oder Postkutsche.

Der von Toni Vogt während 37 Jahren geführte Familienbetrieb wurde 2017 von Tochter Regina übernommen, welcher das Pferde-Gen quasi in die Wiege gelegt wurde. Mit viel Umsicht führt Regina den idyllisch gelegenen Biohof mit Pferdehaltung und Pensionsstall weiter.

Zum Laubihof gehört auch das Kutschencenter Eglisau. Dort findest Du Fahrsportartikel und Kutschen, diverses Pferdezubehör sowie spezielle Produkte für Shettys. Die angebotenen Artikel werden von Reginas Crew im Alltag intensiv getestet und weiterentwickelt. Und wenn etwas im Sortiment fehlt, entwickelt Regina auch gerne mal ein neues Produkt. Schau einfach mal rein!

laubihof.ch







### **Natasha Gautschi**

«Sport und Natural Horsemanship sollen sich ergänzen», sagt Natasha Gautschi. Mit dieser Devise unterstützt die nationale Springreiterin und Parelli Instruktorin Pferdebesitzer und Reitschüler von der Pferdegrundausbildung bis hin zum Turniercoaching. Der respektvolle, partnerschaftliche Umgang von Mensch und Pferd ist in ihrem Unterricht daher zentral, denn der schafft eine solide Vertrauensbasis, welche echtes Teamwork ermöglicht. «So vorbereitet werden auch herausfordernde Situationen wie das Hängerverladen, Turniere oder Ausritte mit Leichtigkeit gemeistert!»

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



### **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.

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



### **Sarah Matti**

Rinderkurse, Reitkurse, Ausritte oder Kutschfahrten mit Kunden machen gleich nochmals so viel Freude, wenn sie vor der traumhaften Kulisse der Berner Alpen durchgeführt werden!

Sarah ist in Gstaad verwurzelt und sie führt im bekannten Ferienort einen kleinen Kutsch- und Ausbildungsbetrieb. Obwohl sie sich am Traditional Early Vaquero Horsemanship orientiert, ist ihre Kundschaft keineswegs nur im Vaquero-Style unterwegs, denn mit ihrem spartenübergreifenden Wissen und ihrer bodenständigen Art unterstützt sie auch Dressur- und Springreiter. Dabei ist es ihr wichtig, jedes Mensch-Pferd-Paar individuell zu unterstützen und dafür zu sorgen, dass dieses Team seinen eigenen Weg findet.

[saanenreiter.ch](http://saanenreiter.ch)



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

### **Stéphanie Durand**

Stéphanie Durand unterrichtet als Reitlehrerin der Schule der Légèreté von Philippe Karl und wurde im September dieses Jahres zum Master Instructor ernannt – wir gratulieren herzlich!

In ihrem Unterricht fokussiert sie sich auf die Prinzipien der klassischen französischen 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!



SCHMUCK AUS

*Pferdehaar  
& Leder*



[WWW.PADIRA-DESIGN.CH](http://WWW.PADIRA-DESIGN.CH)



[raufutterball.ch](http://raufutterball.ch)



**die rollende Heuraufe**

veranlasst Pferde in ihrer natürlichen Haltung langsam zu fressen und sich dabei zu bewegen



**PFERDE-THERAPIE**

Sandra Larcher

[powerhorse.ch](http://powerhorse.ch)

# SICHERHEIT

## Was bedeutet das eigentlich?

Text: Christina Schmidt

8

*Der Begriff Sicherheit kommt aus dem lateinischen und geht auf *sēcūrus* «sorglos» zurück. Was heisst das aber nun für uns?*

In der heutigen Weltsituation werden wir sehr schnell unsicher und die Sorglosigkeit geht dahin. Ohne Sicherheit im Leben können sehr schnell Stress, Ängste, Rückzug, Depressionen und vieles mehr entstehen. Wie aber gehe ich mit diesen widrigen Lebensumständen um?

Sicherheit in uns selbst, heisst für mich Selbstsicherheit. Synonym kann der Begriff Selbstvertrauen verwendet werden: das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Selbstvertrauen kann man erlernen und somit seine Persönlichkeit stärken. Dazu sollten wir uns aber erst einmal selbst kennen. Welcher Typ bin ich und welche Verhaltensmuster habe ich?

Besitzen wir Selbstvertrauen und kennen unsere Stärken, aber auch unsere Schwächen, können wir unsere Fähigkeiten besser einsetzen. Das Selbstvertrauen und die eigenen Fähigkeiten sind Führungskompetenzen, die wir auch im Umgang mit dem Pferd brauchen. Nun, wie komme ich da hin?

Ein Persönlichkeitscoaching kombiniert mit einer fachlichen Weiterbildung im Bereich Pferdetraining machen uns, gegenüber dem Pferd, zu einem verständnisvollen Partner. Sicherheit im Umgang mit dem Pferd heisst aber auch Unfallprävention. Beim «Pferdegestützten Coaching» sollte darauf geachtet werden, dass der Coach selbst alle Kompetenzen und Fähigkeiten besitzt, mit seinen eigenen Pferden arbeitet und diese auch selbst trainiert. Zudem sind seine Aus- und Weiterbildungen von hoher Bedeutung. Nur dann fühlt man sich sicher aufgehoben und kann «sorglos» und unbeschwert LERNEN.

Und das gibt die Sicherheit, die es im «Pferdegestützten Coaching» braucht.



### Christine Schmidt

ist eidg. Erwachsenenbildnerin und Coach. Seit 2009 ist sie lizenzierte TGT® Trainerin in der Bodenschule & Reiten von Peter Kreinberg. Weiterbildungen bei renommierten Pferdetrainern und eine jahrelange Erfahrung als Führungskraft zeichnen sie aus. Im Jahr 2017 erreichte sie für ihr Unternehmen die eduQua Zertifizierung.

[horsefeelings.ch](http://horsefeelings.ch)

[mti-schmidt.com](http://mti-schmidt.com)

# Vertrauen

## ist besser

Text: Verena Schläfli

*Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser – das kennst du, nicht wahr? Doch dann passiert etwas Unfassbares und erschüttert dein Vertrauen.*

Wie hast du die Zeit des Corona-Lockdowns erlebt? Mir haben die Tiere in dieser Zeit unglaublich geholfen und ich profitierte auch von den Grundsätzen, die ich als Shiatsu-Lehrerin im Alltag anwende. Zwei davon beschreibe ich hier.

### ATMEN

Atmen hilft mir, in die Ruhe und ins Jetzt zu kommen. Tiefe, langsame Atemzüge erden und entspannen. Gerade wenn wir aufgeregt sind, atmen wir oberflächlich und schnell. Bewusstes, langsames, tiefes (Bauch-)Atmen beruhigt den Körper und den Geist. Auch beim Reiten übrigens super!

### ANNEHMEN, WAS IST

Wir haben die Tendenz, uns gegen Ereignisse, die wir als schwierig oder schmerzhaft anschauen, zu wehren. Wir bewerten und beurteilen. Das kostet Kraft, Nerven und Zeit. Und wie oft haben wir im Nachhinein gemerkt, dass wir uns umsonst Sorgen gemacht haben?

Im Shiatsu lernen wir, das anzunehmen, was gerade ist. Ich darf nicht mehr arbeiten? Ich darf nicht mehr zu meinem Pferd? Ich darf meine Eltern nicht mehr besuchen? Was macht das mit mir? Welche Ängste oder andere Gefühle kommen in mir hoch, wo verspannt sich mein Körper? Sind die Ängste begründet, gerade jetzt, in diesem Moment?

Oft finden wir heraus, dass wir vom Vertrauensmodus in den Kontrollmodus gewechselt haben und uns Sorgen machen um Dinge, die in der Zukunft liegen und sich auch ganz anders entwickeln können als wir heute befürchten. Viele Leute haben mir gesagt, dass sie den Lockdown im Nachhinein als positiv empfunden haben, sie sind zur Ruhe gekommen, hatten mehr Zeit für Familie und Freunde, haben Neues kennengelernt (Videochat-Tools zum Beispiel). Wir durften flexibler, offener und spontaner werden.

Daher empfehle ich die umgekehrte Devise: Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser.

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

# Wer kennt sie nicht...

Text: Denra Dürr



Foto: Helene Marti

*Wer kennt sie nicht, diese Momente des Schreckens... Manchmal kündigen sie sich an, und wir haben noch die Zeit, Schlimmeres zu verhindern. Aber manchmal kommen sie aus heiterem Himmel, von einer Sekunde auf die andere.*

Dann können wir nur noch auf unsere Reflexe und Instinkte hoffen und darauf, dass unsere Schutzengel genau jetzt präsent sind, was ja glücklicherweise meistens der Fall ist.

Dass solche Schreckmomente zum Reiten gehören, ist jedem Reiter und jeder Reiterin klar. Aber auch wer das Reiten erst noch erlernen möchte, sollte dies nicht verdrängen.

## Nun die gute Nachricht:

Ganz ausschalten lassen sich diese heiklen Momente und die damit verbundene Gefahr zwar nicht, aber man kann sie erheblich reduzieren. Und wie...?

## Kritisch, mit Herz und Verstand

Es gibt unzählige Anbieter und Systeme, die Menschen helfen wollen, mit ihrem Pferd klar zu kommen und sich mit ihm sicher zu fühlen. Aber wir müssen herausfinden, wer nicht nur als Mensch zu uns passt, sondern auch ein System anbietet und praktiziert, mit dem wir uns wohl fühlen. Und da helfen nur die persönliche Begegnung und das kritische Zuschauen mit Herz und Verstand.

## Von aussen nach innen - oder von innen nach aussen?

Für mich ist es ein grundlegender Unterschied, ob das angewandte «Entschreckungs-System» auf anerzogenem Gehorsam, also von aussen nach innen, im Pferd angelegt wird, oder von innen nach aussen durch eine achtsame und sorgfältig aufgebaute Vertrauensbasis, was jedoch Zeit benötigt.

## Es hat mit uns zu tun...

Es ist nicht die Aufgabe der Pferde, so zu werden wie wir, sondern wir sollten ein wenig so werden wie sie. Durch das Wissen über ihr Wesen, ihre Bedürfnisse, ihre Sprache und ihr Verhalten, wenigstens in ihren Grundzügen, fällt es den Pferden leichter, uns in ihrer Welt zu verstehen und anzuerkennen.

Der Schlüssel hierzu liegt auch in bestimmten Führungs-Qualitäten im Umgang mit ihnen.

Zum Beispiel: Präsenz und Wachsamkeit, Nachsicht und Wohlwollen, Stärke und Güte, Klarheit und Zentriertheit, Freude und Gelassenheit.

## Führungs-Qualitäten als Sicherheit

All diese Qualitäten erkennt das Pferd! Es fühlt sich sicher und vertraut, wenn wir präsent sind und ganz mit ihm, wenn es merkt, dass wir wachsam sind, wenn es unsere Güte und unser Wohlwollen spürt in dem, was wir von ihm verlangen,

und unsere Klarheit und Gelassenheit in heiklen Situationen.

Und dieser Schlüssel passt immer, ob neben dem Pferd oder auf ihm.

Gibt es Wege für uns Reiter\*innen uns diese Qualitäten anzueignen? Ja, es gibt sie! Und wenn der Wunsch, diesen Schlüssel in unseren Händen zu halten, in uns entsteht, dann machen wir uns auf die Suche nach ihnen.



*Denra Dürr*

Seine Kreativität, Geschicklichkeit und Kompetenz, welche in seinem Unterricht und in der Arbeit mit den Pferden zum Ausdruck kommt, ist das Ergebnis seiner Leidenschaft für seine Arbeit und die Liebe zu den Pferden.

[intelligent-reiten.ch](http://intelligent-reiten.ch)





## Tiere zeigen einem den Weg

Text: Robert Haas

10

*«Tiere und ihre Menschen sind enger verbunden, als allgemein geglaubt wird!», berichtet Robert Haas. Das zeige sich ihm darin, dass Tiere Krankheiten von Menschen übernehmen oder sie ihren Herrchen und Frauchen zumindest vorspiegeln.*

In seinem ersten Buch «Der Tierheiler» beschrieb Robert Haas seinen persönlichen Weg, der ihn zu seiner Berufung führte, den kranken Tieren Hilfe und Heilung zu bringen. Zu seinem neuen Buch wurde er angeregt, weil ihn viele Kundinnen darum baten, die aussergewöhnlichen Erfahrungen festzuhalten, welche ihm bei den Heilbehandlungen der Tiere geschenkt wurden. Es sind unglaubliche Erlebnisse mit unbeschreiblich schönen, ab und zu aber auch mit sehr traurigen Momenten. So ist nun mal das Leben, es gibt Regen und Sonnenschein.

Die zentrale Erkenntnis aus seiner Arbeit fasst Robert in der Aussage zusammen: «Will ich also den Tieren Heilung bringen, muss ich immer auch den Blick auf die Menschen richten, mit denen sie zusammenleben. Auf einer inneren Ebene besteht offensichtlich ein gemeinsames «Feld», das Tier und Mensch untrennbar verbindet. Doch wen ich wie behandeln muss, zeigen mir des Öfteren die Tiere, denn sie wissen, wo das Problem liegt.»

Der Aquamarin Verlag meinte dazu: «Ein faszinierender Erlebnisbericht aus erster Hand, der den Menschen überzeugend verdeutlicht, dass sie, um ihren Tieren zu helfen, zuerst einmal den Blick auf sich selbst richten sollten!»



«Der Tierheiler» (2017)  
ISBN: 978-3-89427-792-5

«Tiere zeigen den Weg» (2020)  
ISBN: 978-3-89427-792-5

Das Buch «Tiere zeigen einem den Weg» ist anfangs Oktober im Aquamarin-Verlag erschienen und ist in jeder Buchhandlung erhältlich.

## Mehr Körpergefühl für ein sicheres Pferd

Text: Luisa Bianchi

*Wenn ein Pferd eine gute Körperwahrnehmung hat, besitzt es alle wichtigen Grundeigenschaften, um ein sicherer und verlässlicher Partner in allen Lebenslagen zu sein.*

Hat ein Pferd hingegen Probleme mit Koordination, Balance, Gleichgewicht oder Sensibilität, können sich daraus Probleme und Verhaltensauffälligkeiten entwickeln.

In der Pferde-Ergotherapie lösen wir diese Probleme oder sorgen dafür, dass sie gar nicht erst auftreten. Die ergotherapeutische Behandlung beim Pferd besteht aus einem breiten Spektrum von Übungen und verschiedenen Reizangeboten, die auch sehr gut in das alltägliche Pferdetraining integriert werden können.

Die Therapiemittel, die bei der Behandlung eingesetzt werden, findet man auch in der Human-Ergotherapie, wie z.B.: Balance Pads, Wippen, verschiedene Matten und Untergründe, Bodenstangen, Pylonen, Bälle, Rollen, Vibrationsgeräte u.v.m.

Die Ergotherapie für Pferde, die ich anbiete, ist bisher einmalig in der Schweiz. Durch meine Arbeit in der Human-Ergotherapie kenne ich die positiven Effekte der Übungen, welche bei den Menschen in verschiedensten Bereichen Anwendung finden, schon lange. Ich bin glücklich, dass ich diese sinnvolle Therapie für Pferde anbieten kann und freue mich darüber, dass sich bei den Pferden ebenso gute Ergebnisse erzielen lassen, wie dies bei den Menschen der Fall ist.



**Luisa Bianchi** ist zertifizierte Pferde-Ergotherapeutin. Sie behandelt Pferde, gibt ihr Wissen aber auch an Kursen und Workshops weiter.

[pferde-ergo.ch](http://pferde-ergo.ch)

Bist Du neugierig geworden? Luisa gibt Dir gerne nähere Auskunft – persönlich oder mit weiteren Informationen auf ihrer Website.



Video anschauen



YouTube: Fasciadisc Pferd

# FasciaDisc®

pure relaxation

by Emanuel Morf

## Das erste Massagetool für Pferd und Mensch

Reiter übertragen oft ihre Verspannungen auf ihr Pferd. Eine Lockerung von Muskeln und Faszien ist darum bei beiden sinnvoll.

Dein Pferd wird die Anwendung genießen und sich dabei entspannen. Dank dem hochwertigen Material gleitet die FasciaDisc geschmeidig über das Pferdefell. Die verschiedenen Radien und die ergonomischen Vertiefungen erlauben einen optimalen Einsatz bei minimalem Kraftaufwand.

Du selber kannst dich sogar durch die Kleider massieren, z.B. zuhause beim Fernsehschauen. FasciaDisc ist hilfreich, die Lebensqualität zu steigern und präventiv den Gesundheitszustand zu verbessern.

**FasciaDisc - eine Wohltat für Mensch & Pferd. Entspannung pur für unsere Muskeln und Faszien.**



**FasciaDisc - das Lifestyle Produkt für Pferd und Mensch**

 **SHOP**  
[www.4myhorse.com](http://www.4myhorse.com)  
[www.fasciamorf.ch](http://www.fasciamorf.ch)

Swiss made

*Equipment*  
by Horst Becker

Das neue, weiterentwickelte Body-Move-Pad Pro Correction Dressur (made in Germany by st-eb) sorgt für eine optimale Druckverteilung und gleicht weitestgehend Passformprobleme zwischen Sattel und Pferderücken aus.

Erhöht unter anderem deutlich die Schulter-Freiheit.

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



**BE SHIRO pferdegestütztes Coaching**

*Lebe deine Einzigartigkeit  
als Mensch und Unternehmen*

**Wir unterstützen seit über 15 Jahren  
Einzelpersonen, Führungskräfte und Teams**

- Firmentrainings
- Coachings
- Workshops
- Lebensschule
- Life Design Coach
- Ausbildung zum pferdegestützten Coach

**beshiro**  
unleashing uniqueness

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

# Wenn Schmerzen zu Problemverhalten führen

Text: Martina Schwegler

12

## *Schmerzempfindlichkeit im Pferderücken kann für Reiter zu einem Sicherheitsrisiko werden.*

2 Besitzerinnen, 2 Pferde, 2-mal die gleichen Rückenprobleme, 2 Therapiegeräte von verschiedenen Firmen.

Die beiden Pferde im besten Alter wiesen Rückenprobleme auf, welche von den Tierärzten nicht näher diagnostiziert werden konnten. Bei einem Pferd stand der Aufenthalt in der Rehaklinik zur Diskussion, beim anderen der endgültige Abschied aus dem Reitsport in Richtung Altersweide. Ihre Besitzerinnen wandten sich in der Hoffnung an mich, ich könne ihren Tieren mit Globuli helfen.

Für die Behandlung mit Globuli benötige ich klare Symptome. Ausser Schmerzempfindlichkeit im Rücken, die sich in Durchbrennen, Sattelzwang und Widersetzlichkeit gegen den Reiter zeigte, konnte ich jedoch nichts eruieren. Und alle denkbaren äusseren Einwirkungen, wie beispielsweise die Sattelpassform, waren bereits ergebnislos abgeklärt worden.

Zufälligerweise hatte ich einige Tage zuvor etwas über die Magnetfeldtherapie gehört und kurz entschlossen bestellte ich von zwei unterschiedlichen Herstellern je ein Testgerät. Weil diese Form der Therapie damals noch recht unbekannt und daher umstritten war, brauchte ich einige Überredungskünste, um die Pferdebesitzerinnen für dieses Experiment gewinnen zu können. Die grosse Frage beider Frauen war: «Wie sicher ist diese Therapie?» Ich versicherte ihnen, dass die Anwendung keine Nebenwirkungen hat, wusste aber auch nicht, ob überhaupt eine relevante Wirkung erwartet werden konnte.

Im Test bekam Pferd A den BEMER für 2 Wochen, Pferd B bekam das andere Gerät. Danach wurde für 2 weitere Wochen getauscht. Für die Besitzerin von A war rasch klar: sie will den BEMER zurück! Für die Dame von B: den gebe ich nicht her! Beide

Frauen überzeugte nach wenigen Tagen die Entspannung der Pferde, die Muskulatur löste sich langsam, die Pferde wurden ausgeglichener. Bei BEMER traten diese Wirkungen wesentlich klarer ersichtlich ein.

Schlussendlich trauten sich die Besitzerinnen wieder auf ihre Pferde, weil sie sich sicher fühlten. Ein grossartiger Erfolg! Der BEMER überzeugte zuerst die Pferde, dann die Besitzerinnen und schlussendlich mich. Grosse Wirkung ohne Nebenwirkungen.

Nach dieser ersten positiven Erfahrung fing ich an, auszuprobieren: Hufrehe? Bestätigung durch die Wärmebildkamera, dass nach Minuten die Temperatur im Huf sinkt. Also eine weitere Einsatzmöglichkeit. Schmerz- und nebenwirkungsfrei für das Pferd und eine sichere komplementäre Anwendung zu etablierten Therapien.

Sehnenschäden? Bestätigung der schnelleren Heilung durch Ultraschallaufnahmen. Noch eine weitere Möglichkeit.

Seit nun über 20 Jahren nutze ich inzwischen den BEMER als Therapiegerät und seine Anwendung überzeugt mich in der Prävention, sowohl beim Menschen als auch beim Pferd. Meine eigenen vier Vollblut-Araber durften die Anwendung täglich geniessen und sind gesund über 30 Jahre alt geworden. Generell ist mir die Vorbeugung ein grosses Anliegen. Mein Leitspruch war schon immer: «Lieber der Gesundheit voraus gehen, als der Krankheit hinterherrennen.» Für mich ist das erfüllender, für meine Klienten befriedigender und kostengünstiger.

Mittlerweile ist die dritte Gerätegeneration auf dem Markt und die Weiterentwicklung von der Magnetfeldtherapie zur zertifizierten Gefässtherapie hat frappante Verbesserungen zur Folge. Im Sport gibt das BEMER Horse-Set den Reitern die Sicherheit, das Beste für die Regeneration und damit für einen verletzungsfreien Start getan zu haben.

Seit Schliessung meiner Praxis nach 25 Jahren habe ich mein Angebot ganz der Vorsorge verschrieben und bin begeistert von den tollen Rückmeldungen.



*Martina Schwegler*

Martina Schwegler berät begeistert Pferdebesitzer, welche die Vorteile der BEMER-Therapie nutzen möchten.

[martina-schwegler.bemergroup.com](http://martina-schwegler.bemergroup.com)



## *Der Schlüssel zur Gesundheit*

Das BEMER Horse-Set unterstützt Sie bei der optimalen Versorgung Ihres Pferdes, um seine Gesundheit und seine Leistungsfähigkeit zu erhalten beziehungsweise zu verbessern. Beratung, Vermietung und Verkauf des Horse-Sets und der Human-Geräte Pro und Classic. **20 Jahre Erfahrung, Gesundheit für Mensch und Tier**

**Weitere Informationen, Präsentation, Schulung:**  
Martina Schwegler  
Mobil 0041 79 623 29 84  
[martina.schwegler@bemermail.com](mailto:martina.schwegler@bemermail.com)



# Zurück zu einer uralten Kraft

Text: Petra Engeländer

*Der Wunsch nach Sicherheit und Beständigkeit ist derzeit für viele Menschen ein zentrales Thema. Für Mensch und Pferd gehören sie zu den Grundbedürfnissen des Lebens.*

Im Zusammensein mit unserem Pferd möchten wir das Beste tun, um angemessen auf seine Bedürfnisse einzugehen. Regelmäßige Bewegung, sozialer Kontakt zu anderen Pferden und die zuverlässige Freundschaft mit seinem Menschen stehen hier im Vordergrund.

Diese Verbindung braucht Pflege und ein Arbeiten an der eigenen Persönlichkeit, damit sich eine innere Stärke entwickelt, die frei von Abhängigkeiten ist und intuitiv agieren kann. So entsteht eine angemessene Kommunikation mit dem Pferd am Boden und beim Reiten in der Hilfengebung.

Ein Urvertrauen in sich selbst entwickeln und eine Ausrichtung zu haben, die das eigene Leben bedeutend macht, ist eine große Kraftquelle, sie ist zeitlos und trotz jeder Veränderung.

In der in asiatischen Kampfkunst lernen wir, diese Quelle zu entdecken und verstehen. Einfache Übungen bringen uns in die eigene Entwicklung und geben uns die Fähigkeiten, zu sehen und zu unterscheiden.

Beides, sowohl die Reitkunst wie auch die Kampfkunst, sind beständige Wege zur Meisterschaft mit Pferden und den Herausforderungen des Alltags.

Ein sicherer Weg, sich seiner Fähigkeiten und Kraft zu öffnen, ist die Verbindung von Kampfkunst und Reitkunst – HorseAiKiDo und Natural Horseback Archery.

*«Sei wie Wasser, mein Freund.», Bruce Lee*



**Petra Engeländer**

entdeckte durch ihren Weg der Meisterschaft von Pferd und Bogen das «Natural Horseback Archery», das die tiefen Zusammenhänge zwischen Energie, Pferd und Bewusstsein spürbar macht.

Seminare Einsteiger Natural Horseback Archery, HorseAiKiDo in der Schweiz

07. - 08.11.2020 Koblenz  
13. - 14.03.2021 Koblenz  
01. - 02.05.2021 Hosenruck lighthill-ranch.ch

Start Jahresfortbildung Schweiz  
30. - 31.10.2021

[horsebackarchery.de](http://horsebackarchery.de)



Esther Odermatt  
Pferdegestütztes Psychologisches Coaching

## Das Pferd als Spiegel

Psychologisches Coaching, Beratung und Therapie mit und ohne Pferd

- Für Menschen mit und ohne Krankheitsdiagnose
- Für Erwachsene, Kinder und Jugendliche
- Keine Pferdeerfahrung notwendig
- Unterstützung bei deinen Prozessen mit deinem Pferd
- Schnuppercoachings: Termine auf Anfrage



Esther Odermatt, BSc Psych., dipl. Physioth. HF | Brunnackerstrasse 5, 5618 Bettwil, 079 752 49 91

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

**PFERD**

AN DER BEA IN BERN: 30. APRIL BIS 9. MAI 2021



# Einfache Tipps, um mentale und emotionale **SICHERHEIT** zu gewinnen

Text: Insa Schülzke

14

*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?

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 einige 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 Gedanken spiralen 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 Dankbarkeitsätze 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.

Neugierig geworden auf weitere einfache Tipps, die Dich unterstützen können? Dann schaue Dir den vollständigen Artikel auf der Onlineplattform an:



[4my.horse/sicherheit](https://4my.horse/sicherheit)



[is-selfmanagement.de](https://is-selfmanagement.de)

### *Insa Schülzke*

Frei nach dem Motto: «Nimm Dein Leben selbst in die Hand und finde Deinen Weg, der Dir gut tut». 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.

## Wenn Tiere sich selber heilen



Text: Nicole Anhalt

16

### *Selbsteilungskräfte aktivieren? Geht das wirklich?*

Eben hast Du wieder Unsummen für Futterzusätze ausgegeben und trotzdem geht es Deinem Pferd nicht besser. Auch die ultimativen Tipps Deiner Kolleginnen helfen Deinem Pferd nicht wirklich. Bis vor wenigen Jahren ist es mir genauso ergangen. Viele Futterzusätze und Therapien hab ich ausprobiert. Mein Geldbeutel wurde immer leerer. Und mein Bauchgefühl hat mir gesagt, dass das alles nicht das Richtige war. Bis ich auf die Selbstmedikation gestossen bin - da war klar: das ist die richtige Lösung nicht nur für meine Pferde, sondern für alle Pferde. Aber Selbstmedikation, was heisst das eigentlich? Der Instinkt, Pflanzen als «Medizin» zu erkennen, ist jedem Pferd ab der Geburt gegeben. Sie wissen, welche Pflanze und wieviel davon sie für welches Zipperlein gerade brauchen. Hätten sie diesen Instinkt nicht, dann wären sie längst ausgestorben.

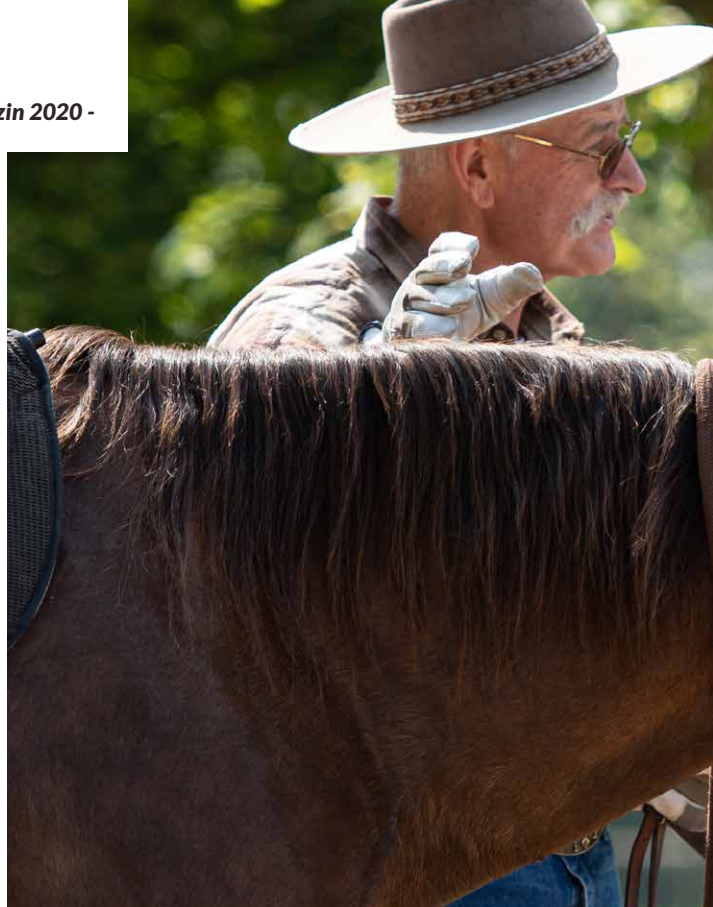
Da unsere Pferde heute oft nicht die Möglichkeit haben, sich Kräuter und Pflanzen zu suchen, können wir Menschen das übernehmen und ihnen Pflanzen in konzentrierter Form von Kräutern, Mineralerden und ätherischen Ölen anbieten. Du kannst so den beschränkten Lebensraum Deines Pferdes bereichern und ihm die Möglichkeit geben, sein Immunsystem zu stärken und seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die richtige Pflanze, von Deinem Pferd individuell ausgewählt, kann Wunder wirken und Dein Pferd kann sich selber direkt da unterstützen, wo es dies gerade braucht.

Und genau dort unterstütze ich Dein Pferd und Dich während einer Beratung zur Selbstmedikation. In nur zwei Stunden, zeige ich Dir, wie Du Dein Pferd selbst auswählen lässt, was ihm hilft. Stundenlanges googeln nach den Futterzusätzen und verwirrende Informationen lesen - das hat ein Ende. Du kannst gezielt für die von Deinem Pferd ausgewählten Kräuter shoppen gehen. Und Deinen Kolleginnen kannst Du entspannt sagen: «Mein Pferd weiss es eben besser!»



Bei Nicole Anhalt und der von ihr kreierten Marke KIKOLILY steht alles unter dem Motto «Natur pur für Dein Pferd» mit einer Linie von 100% natürlichen Pflegeprodukten sowie Beratungen zur Selbstmedikation für Pferde.

[kikolily.com/zoopharmakognosie](https://kikolily.com/zoopharmakognosie)



## Herausforderung Mensch & Pferd

Interview mit Berni Zambail

*Pferde sind natürliche Folger und suchen natürliche Führer. Wenn sie sich nicht geführt fühlen, dann führen sie selber. Doch leider sind ihre Führungskriterien in den wenigsten Fällen mit unseren Kriterien kongruent.*

### **4MY.HORSE: IST SICHERHEIT WICHTIG?**

Berni Zambail: «Jawohl, Selbstsicherheit ist ein grosses Thema und solange der Mensch seine Selbstsicherheit behalten kann, kann er auch sein Leadership aufrecht erhalten. Denn nur ein selbstsicherer Leader ist ein guter Leader. An dieser Klippe drohen die Dinge auseinanderzufallen; wenn die Menschen ihre Selbstsicherheit verlieren, tun dies auch ihre Pferde. Unsere Pferde können nicht mutiger sein als wir selber.»



### GIBT ES EINEN SICHERHEITSCHECK?

«Einen Check oder gar einen Wundercheck gibt es in der Pferdedewelt nicht, vor allem, wenn es um Sicherheit geht. Wahrscheinlich wissen die meisten von uns auch nicht, was ihr Auto hat, wenn es plötzlich irgendwo still steht. Vielleicht hinkt der Vergleich ein bisschen, aber für Laien ist das, was für einen Fachmann klar auf der Hand liegt, oft überhaupt nicht klar. Weil Angst bei den Pferden ebenso verschieden zum Ausdruck gebracht wird, wie bei den Menschen, ist es für den Laien manchmal ganz schwierig, die Dinge auseinander zu halten. Oft gibt es Pferde, die sich fast so verhalten würden, wie wenn sie Angst hätten, aber eigentlich sind sie gar nicht verängstigt, sondern testen nur unser Leadership. Darum gibt es nicht einfach eine Frage oder einen einfachen Blick, der sagt, ‚Jawohl, mein Pferd hat Angst‘ oder ‚Nein, mein Pferd nimmt mich auf die Schippe‘.»

### WANN SOLL MAN ZUM PROFI?

«Dann, wenn uns die Dinge über den Kopf zu wachsen drohen, ist es sicher ratsam, jemanden um Hilfe zu bitten. Da ist es ganz sinnvoll, wenn man die Hilfe eines qualifizierten Profis in Anspruch nimmt. Man sollte sich ruhig etwas mit den verschiedenen Profis auseinandersetzen, um zu schauen, ob deren Philosophie mit der eigenen Philosophie einigermaßen übereinstimmt.

Auf jeden Fall es ist sehr viel gescheiter, einen Profi beizuziehen und sich Hilfe zu holen, als dass man mit dem Pferd verunglückt! Weil immer dann, wenn wir unsere Selbstsicherheit nicht erhalten können und nicht genug wissen, dann kann uns der Profi helfen, die Wogen wieder etwas zu glätten. Er wird uns die erforderlichen Information geben und uns helfen, das zu lernen, was wir wissen müssen, damit wir mit unseren Pferden zurechtkommen. Wenn wir merken, dass wir uns im Kreis zu drehen beginnen – das

heisst, wenn die Dinge nirgends weitergehen und wir uns irgendwie in einer Falle fühlen – dann sollten wir Hilfe holen. Denn jedes Mal, wenn wir nicht erfolgreich gewesen sind mit dem, was wir machen sollten, wird unser Selbstvertrauen kleiner und unter Umständen geht das Selbstvertrauen des Pferdes auch kaputt. Es ist einfacher, wenn man ein bisschen früher einen Profi bezieht und mit seiner Hilfe weniger machen kann, als später mehr tun zu müssen.»



**ZAMBAIL**  
ERFOLGSCOACH FÜR PFERD UND MENSCH

Als einziger 6\*Parelli Master Instruktor Europas hat sich Berni Zambail als anerkannter Pferdespezialist und Lehrer einen Namen gemacht. Darüber hinaus hat er sich auch als Paartherapeut für Mensch-Pferd-Beziehungen etabliert. Es ist seine Berufung, Menschen mit ihren Pferden zu helfen und er freut sich, wenn er auch Dich und Dein Pferd auf dem Weg zu einer guten Partnerschaft unterstützen kann.

Buche jetzt Dein Coaching!  
[www.zambail.com](http://www.zambail.com)

# 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.



Das Online-Eventportal für alle Pferdefreunde. Hier kannst Du Deine Pferde-Events ausschreiben, egal, ob es sich um ein kostenloses Plausch-Turnier, eine Vorführung oder eine professionelle Veranstaltung (mit Ticketverkauf!) handelt.

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



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



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

[www.4myhorse.com](http://www.4myhorse.com)

## 4ELSE

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

[www.4else.com](http://www.4else.com)

## deinShop

von 4my.horse

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

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

# Angebote für Professionals

*Berufsleute aus dem Pferdeumfeld finden auf professionals.4my.horse viele Inspirationen und Anleitungen für ihr Marketing.*

Uns von 4my.horse ist es ein Anliegen, Pferdeprenure nicht nur mit nützlichen Onlinetools, sondern auch mit individuellem Support zu unterstützen.



[www.professionals.4myhorse.com](http://www.professionals.4myhorse.com)

IMPRESSUM

## MAGAZIN 2020

Redaktion: Beatrice Hohl  
Gestaltung: Denise Hohl

Realisation: PASSION, das Schweizer Reitmagazin

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

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

 4my.horse