WORK-BOOKLET

Vertrauensvoll AUSREITEN!

Wie du Vertrauen aufbaust und stärkst, damit Ausreiten sich leicht und sicher anfühlt.

Challenge

Tag 1
Gewinne Zuversicht

by Sylvia Albert

Vertrauensvoll *AUSREITEN!* Challenge

Herzlich willkommen! Ich freue mich riesig, dass du dabei bist. Du hast eine tolle und wichtige Entscheidung getroffen. Du hast dich entschlossen, dein Vertrauen zu stärken und aufzubauen. Das Vertrauen in dich selber, das Vertrauen in dein Pferd und das Vertrauen ins Ausreiten.

Meine **Vertrauensvoll *AUSREITEN!*** Challenge hilft dir dabei, Ängste zu überwinden, Vertrauen (zurück) zu gewinnen, damit Ausreiten sich auch für dich leicht, sicher und so selbstverständlich wie Zähneputzen anfühlt – aber viel schöner!

Mein Name ist Sylvia Albert.
Ich bin Coach für Pferdefrauen und für stressfreies Ausreiten, Tierkommunikatorin und Gründerin von TierRedeZeit. Bereits über 58 Jahre auf dieser Welt, darf ich immer noch jeden Tag Neues dazulernen. Meine liebevollen Sparringspartner in diesem Lernprozess sind vor allem mein Mann und mein Pferd, ein 15 jähriger Trakehner-Wallach.

Ich arbeite mit Pferdefrauen, die Stress im Umgang mit ihrem Pferd und beim Ausreiten haben, und begleite sie dabei, eine vertrauensvolle Beziehung zu ihrem Pferd und zu sich selbst aufzubauen.

Meine persönliche Leidenschaft ist das Ausreiten. Ich bin die Frau, der „frau“ sich gerne anvertraut, wenn sie Herzklopfen und Ängste beim Ausreiten hat. Es ist eine Herzensangelegenheit für mich, diesen Frauen zu zeigen, wie sie ohne Kopfkino, souverän und voller Selbstvertrauen mit ihrem Pferd ausreiten können.

Meine Stärken:
Gelassenheit vermitteln, Zuversicht geben, Sicherheit ausstrahlen, Mut machen.

Mein Credo:
Im Leben, beim Reiten, beim Ausreiten und mit den Pferden gibt es keine Patent-Rezepte, die für jeden gleichermaßen gelten und funktionieren. Du hast das Recht, deinen eigenen Weg zu finden, nämlich den Weg, der sich für dich als Frau stimmig anfühlt und der auch zu deinem Pferd passt.

Mit der Tierkommunikation und Systemischen Aufstellungen für Pferde habe ich wertvolle Werkzeuge an der Hand, um im Coachingprozess auch Einblicke in die tierische Perspektive zu bekommen und die Bedürfnisse der Pferde zu berücksichtigen und zu würdigen.

Kurz und gut: Ich helfe nicht nur Frauen, die ein Pferde- und Ausreit-Problem haben, sondern ganz oft auch Pferden, die ein Frauen-Problem haben.

Das erwartet dich

5 Tage - 5 LIVE-Workshops
in der facebook-Gruppe „Stressfrei ausreiten“
25. – 29. November 2019, täglich 20 Uhr

Tag 1 – Gewinne Zuversicht

Entdecke überraschende Möglichkeiten,
wie du deinen Aktionsradius erweitern kannst.

Tag 2 – Träume groß

Schaffe Klarheit, was du wirklich willst.
Entdecke, was dir beim Ausreiten wirklich wichtig ist.

Tag 3– Erkunde deine Blockaden

Finde heraus, was dir im Weg steht und dich davon abhält,
mit deinem Pferd zusammen Freude und Spaß in der Natur zu erleben.

Tag 4– Gewinne Vertrauen

Entdecke die nötigen Bausteine,
um deine Ausreit-Träume zu verwirklichen.
Aktiviere deine Ressourcen und entwickle Selbstvertrauen

Tag 5– Finde deinen Weg

Erkenne die kraftvollsten Schritte, die du gehen kannst,
um endlich stressfrei auszureiten.

So kannst du die 5 Tage am besten für dich nutzen

1) *Triff eine Entscheidung und gib dir selbst ein Versprechen:*

> *Ich, ... nehme mir hiermit vor, die Übungen aus der Challenge jeden Tag zu machen und mich mit meiner Unsicherheit und meinen Ängsten in Bezug auf das Ausreiten auseinanderzusetzen.*
>
> *Ich möchte etwas ändern und mir auf diese Weise ermöglichen, voller Vertrauen in den Sattel zu steigen und mit einem sicherem Gefühl, einfach so auszureiten.*
>
> .....
>
> Ort Datum Unterschrift

2) *Bringe zu jedem Workshop dein ausgedrucktes* **Vertrauensvoll *AUSREITEN!-Work-Booklet*** *mit. Denn dort kannst du deine Notizen, Erkenntnisse und Hausaufgaben festhalten. Du hast dann alles Wichtige aus der Challenge gesammelt und kannst es so immer wieder nachlesen und bei Bedarf wiederholen.*

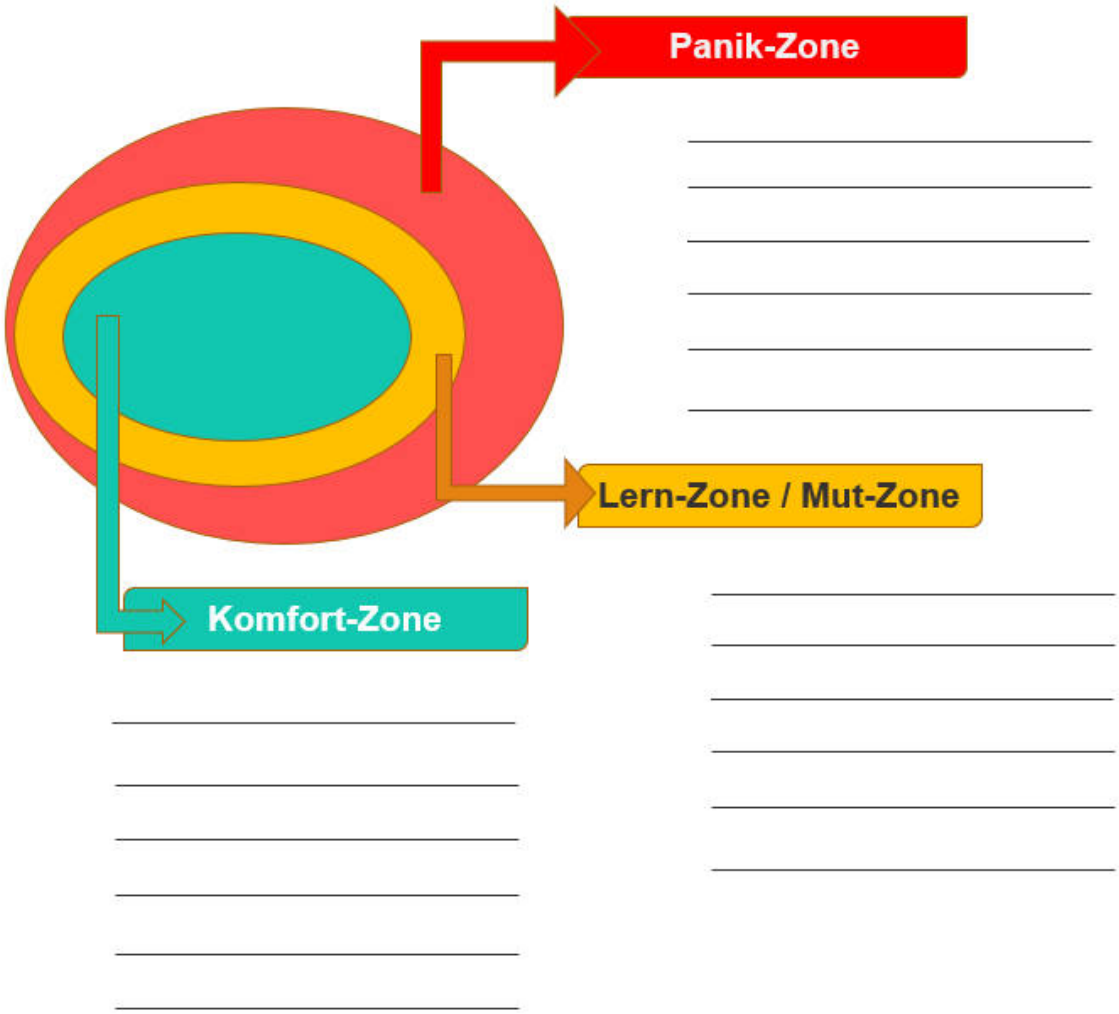
3) *Mache die Übungen bitte unbedingt schriftlich und nicht nur in Gedanken. Das macht einen großen Unterschied.*

4) *Nimm an den Live-Abenden teil und poste deine „Hausaufgaben" bitte täglich in der STRESSFREI-AUSREITEN-GRUPPE. Dann hast du die Chance, an der Verlosung von wertvollen Gewinnen teilzunehmen.*

Und nun viel Spaß und Erfolg in der Challenge!
Sylvia Albert

Tag 1: 25.11.2019 um 20 Uhr

Gewinne Zuversicht



Ordne die Begriffe den 3 Zonen oben zu:

Hohes Risiko	Sicherheit	Routine/Gewohnheit
Langeweile	Eu-Stress	Fordern, aber nicht überfordern
Mulmiges Gefühl	bekannt	Lernen nicht möglich
Kontroll-Verlust	Überforderung	überschaubares Risiko
Bequem	Vorfreude / Aufregung	alles unter Kontrolle
Panik	Spaß und Spannung	hohes Risiko zu scheitern

*Um Vertrauen fürs Ausreiten aufzubauen, musst du **nicht** ....*

*1)*_____

2) _____

3) _____

*4)*_____

*5)*_____

Diese Strategien helfen dir, Vertrauen fürs Ausreiten aufzubauen und deinen Aktionsradius zu erweitern:

*1)*_____

2) _____

3) _____

*4)*_____

*5)*_____

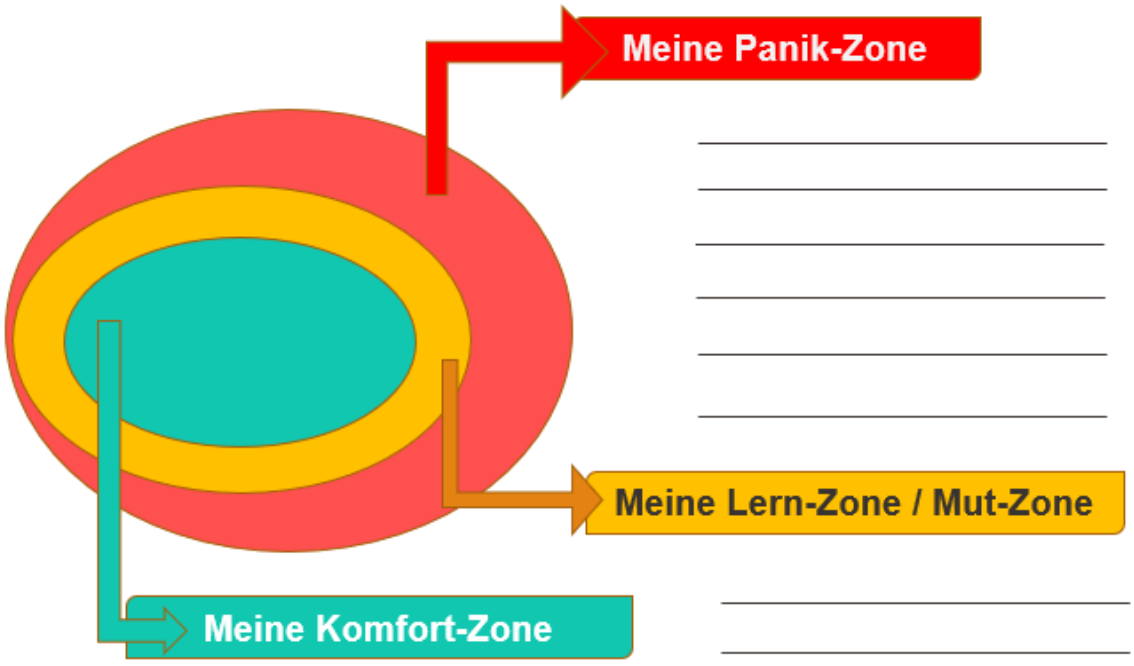
Weitere Notizen:

Hausaufgabe Tag 1:

Überlege dir, was in Bezug auf das Ausreiten bei dir

- ***in der Komfortzone,***
- ***was in der Lern-/Mutzone***
- ***und was in der Panikzone liegt***

und trage es hier ein:



Poste in der Gruppe unter dem Hausaufgaben-Post:

für jeden Bereich (Komfort-, Lern- und Panik-Zone) mindestens ein Beispiel

Oder poste ein Foto von der ausgefüllten Grafik oben

Wenn du Fragen hast während der 5-Tages-Challenge oder danach, dann kontaktiere mich gerne persönlich.

Du kannst mich direkt erreichen
in der facebook-Gruppe,
über den Messenger
oder per E-Mail unter mail@tierredezeit.de

Hier findest du noch mehr Tipps und Informationen von mir
www.tierredezeit.de
www.facebook.de/tierredezeit/

Hinweise zum Urheberrecht:

(1) Die im Rahmen der Challenge zur Verfügung gestellten Unterlagen dürfen nur von dir als Teilnehmer und nur für deine eigene Fortbildung abgerufen (Download) und ausgedruckt werden. Im Übrigen bleiben alle Nutzungsrechte an den Dateien und Unterlagen vorbehalten. Das bedeutet, dass du keinerlei zusätzliche Nutzungsbedingungen erhältst. Daher bedarf insbesondere die Anfertigung von Kopien von Dateien oder Ausdrucken für Dritte, die Weitergabe oder Weitersendung von Dateien an Dritte oder die sonstige Verwertung für andere als eigene Studienzwecke, ob entgeltlich oder unentgeltlich, auch nach Beendigung der Beratung der ausdrücklichen vorherigen schriftlichen Zustimmung von mir. Eine ganze oder teilweise kommerzielle Nutzung ist ausgeschlossen.

Haftungsausschluss:

Die Inhalte dieses Workbooks wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Du bist für deine physische und psychische Gesundheit und als Tier-Halter und Besitzer, für die physische und psychische Gesundheit deines Pferdes in vollem Umfang selbst verantwortlich. Sämtliche Maßnahmen, die du möglicherweise aufgrund meiner Tipps und Empfehlungen durchführst, liegen in deinem eigenen Verantwortungsbereich.

IMPRESSUM

Copyright © 2019 Sylvia Albert TierRedeZeit

www.tierredezeit.de

mail@tierredezeit.de

Sylvia Albert, Irschenhauser Str. 90, 82057 Icking
USt.Id-Nr. DE 308353302