

WORK-BOOKLET

# Selbstsicherer AUSREITEN!

Selbstsicherheit aufbauen,  
Vertrauen stärken,  
ganz selbstverständlich ausreiten!

Challenge



*Tag 3  
Erkunde  
deine  
Blockaden*

by Sylvia Albert



**Damit du den Überblick behältst**  
**in der Selbtsicher AUSREITEN! Challenge**

**5 Tage - 5 LIVE-Workshops**  
**in der facebook-Gruppe „Stressfrei ausreiten“**  
**23. bis 27. März 2020, täglich 20 Uhr**

---

***Tag 1 – Sorge für Klarheit***

Aktiviere deinen inneren Detektiv.  
Kläre deine Ausgangssituation.

***Tag 2 – Entdecke dein zukünftiges Ausreit-Ich***

Finde heraus, was du wirklich willst.  
Wage einen Blick in deine Ausreit-Zukunft.

***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– Entdecke die Macht deiner Gedanken***

Verändere deinen Fokus.  
Nutze das Gesetz der Anziehung.

***Tag 5– Finde deinen Weg***

Plane deinen nächsten Schritt.  
Motiviere dich, ins Tun zu kommen.

**Tag 3: 25. März 2020 um 20 Uhr**

## *Erkunde deine Blockaden*

**Selbtsicher AUSREITEN! –**

*Wie groß wäre die Auswirkung auf dein Leben, wenn du dieses Ziel erreicht hättest?*

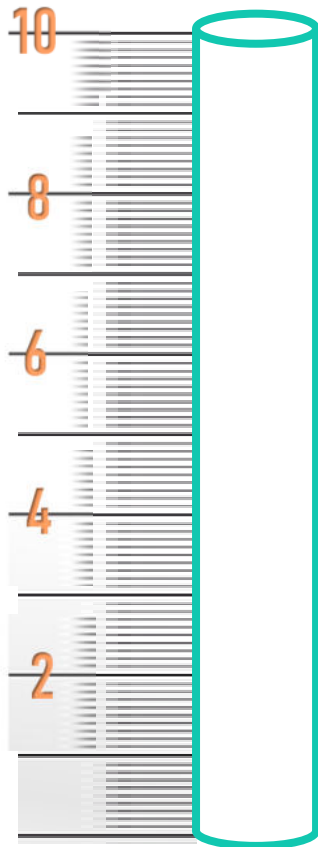
*Wie wichtig ist das für dich auf einer Skala von 0 – 10?*

*0 = es ist dir absolut unwichtig, hat keinerlei Bedeutung für dich*

*10 = es ist dir extrem wichtig*

**1) Zeichne deinen Wichtigkeitswert in die u. a. Säule ein**

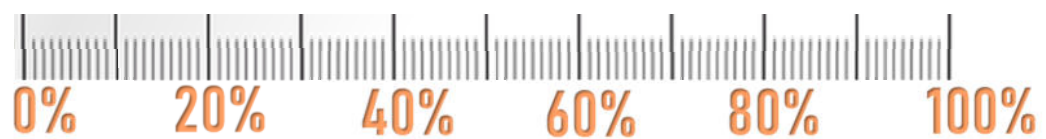
**2) Schreibe deine Zahl daneben.**



Wie weit bist du heute davon entfernt, selbstsicher einfach so ausreiten zu können?

100 % heißt: Du hast dein Ziel erreicht und kannst zu jeder Zeit **selbstsicher** in den Sattel steigen und einfach losreiten.

Zeichne deinen Wert für den heutigen Stand in die Maßstabelle ein.



Wenn Du drei Punkte nennen müsstest, die dich bislang davon abhalten, entspannt auf Pferd zu steigen und voller Vertrauen in dich und dein Pferd einfach loszureiten, welche wären das?

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**Weitere Notizen:**

**Hausaufgabe Tag 3:**

**Poste in der Gruppe unter dem Hausaufgaben-Post:**

Was ist deine Nr.1 – Blockade, die dich daran hindert, ganz selbstverständlich, einfach so auszureiten?

*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](mailto:mail@tierredezeit.de)*

*Hier findest du noch mehr Tipps und Informationen von mir  
[www.tierredezeit.de](http://www.tierredezeit.de)  
[www.facebook.de/tierredezeit/](https://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 © 2020 Sylvia Albert TierRedeZeit

[www.tierredezeit.de](http://www.tierredezeit.de)

[mail@tierredezeit.de](mailto:mail@tierredezeit.de)

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

