



Kopfkino-befreit **AUSREITEN!**



**Mitmach-Buch
zur
Themenwoche
1. bis 6. Febr. 2022**

WILLKOMMEN!

Hallo, ich bin Sylvia,

und ich freue mich riesig, dass Du dabei bist bei der Online-Themenwoche

"Kopfkino-befreit AUSREITEN!"

In dieser Woche erfährst Du, wie Du die Regisseurin in Deinem Kopf-Kino wirst und mit den richtigen Bildern im Kopf Deine Ausreit-Blockaden überwindest.

Ich bin

- Online- Coach für Pferdefrauen und stressfreies Ausreiten
- Tierkommunikatorin
- Systemische Aufstellerin für Pferde
- Gründerin von TierRedeZeit

Mein Ziel:

Mit meiner Arbeit möchte ich inneres Wachstum bei Pferd und Frau fördern, damit eine echte Seelen-Verbindung zwischen Frau und Pferd entstehen kann.

Ich wünsche Dir viel Spaß und wertvolle Erkenntnisse.

Sylvia



Wenn Du nach der Themenwoche weiter gehen willst auf Deinem Weg zum kopfkino-befreiten AUSREITEN und in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten Deine Ausreit-Blockaden überwinden möchtest, schau Dir gerne meinen [Stressfrei-ausreiten-CLUB](#) an!

INHALTE

3-4

Bevor es losgeht

*So kannst du diese Themenwoche
am besten für Dich nutzen*

5-7

Training 1 - 01.02.2022 - 20:00 h

Entdecke dein zukünftiges Ausreit-Ich

8-9

Training 2 - 03.02.2022 - 20:00 h

Finde heraus, was Dich blockiert

10

Training 3 - 04.02.2022 - 20:00 h

*Entdecke , was den größten Einfluss
auf Dein Selbstvertrauen hat*

11-12

Impressum * Urheberrecht * Danke

*Notizen für die Q&A-Session am
Nächste Schritte und Kontakt-Details*



So kannst Du die Themenwoche am besten für Dich nutzen

- Notiere Dir gleich die Termine für die Live-Trainings in Deinem Kalender und Sorge dafür, dass Du dafür jeweils für ca. 1 Stunde möglichst ungestört bist.
- Drucke das Mitmachbuch aus und bringe es zu jedem Training mit. Denn dort kannst Du Deine Notizen, Erkenntnisse und Hausaufgaben festhalten. Du hast dann alles Wichtige aus den Thementagen gesammelt und kannst immer wieder nachlesen und bei Bedarf wiederholen.
- Mache die Übungen bitte unbedingt schriftlich und nicht nur in Gedanken. Denn das macht einen großen Unterschied.
- Poste nach den Trainings Deine "Hausaufgaben" bitte in der **STRESSFREI-AUSREITEN-GRUPPE** - und zwar unter dem Hausaufgaben-Beitrag, den ich nach den Trainings in die Gruppe stelle. Unter allen, die fleißig mitmachen und posten, verlose ich nämlich am Ende der Themenwoche einen wertvollen Preis.



- **Termine der LIVE-TRAININGS**

Dienstag, 01.02.2022 - 20:00 Uhr

Donnerstag, 03.02.2022 - 20:00 Uhr

Freitag, 04.02.2022 - 20:00 Uhr

Sonntag, 06.02.2022 - 17:00 Uhr - Q&A-Session

- Alle Trainings und die Q&A-Session finden live in der **STRESSFREI-AUSREITEN-GRUPPE** auf Facebook statt. Sie werden aufgezeichnet. Die Aufzeichnungen findest Du bis einschließlich 08.02.2022 in der Gruppe unter dem Reiter "Info-Guides".

Bist Du schon Mitglied in der Facebook-Gruppe?

Wenn nein, dann tritt der Gruppe jetzt bei. Auch vor Beginn und nach Ende der Themenwoche findest Du dort viele Tipps und Inspirationen fürs Ausreiten. Die Gruppe findest Du über das Suchfeld auf Facebook. Gib dort einfach **Stressfrei ausreiten-Gruppe** ein. Oder noch einfacher: benutze den Link in der E-Mail, die ich Dir geschickt habe.



*Und nun viel Spaß und Erfolg in der Themenwoche
und beim Verändern Deines Kopfkinos!*

Training 1:

1. Februar 2022 -20:00 Uhr

Entdecke Dein zukünftiges Ausreit-Ich

Wenn Du nicht weißt, _____,

wirst Du _____ nicht _____

Warum es so wichtig ist, dass Du ein klares inneres Bild davon hast, wie Dein idealer Ausritt abläuft und wie er sich anfühlen soll:

Ein großer Traum ist wie _____ , der _____

Eine starke Vision gibt Dir

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

„If you can dream it, you can do it“

(Walt Disney)

Weitere Notizen:

Übung: Dein zukünftiges Ausreit-Ich

Wir machen im Workshop gemeinsam eine geführte Imaginationsreise, bei der Du in Kontakt mit Deinem zukünftigen Ausreit-Ich kommst. Wenn Du nicht live dabei sein kannst, mache die Übung bitte mit der Aufzeichnung des Workshops.

Notiere nach der Übung hier, wie Du die Übung erlebt hast und was Du darin über Dich und Deinen perfekten Ausritt erfahren hast.

*Was macht Deinen imaginären Ausritt so richtig perfekt?
Was ist Dir besonders wichtig?*

*Wie fühlt es sich an, so auszureiten, wie Du es Dir wünschst?
Beschreibe es so genau wie möglich.*

Kommentiere in der Gruppe unter dem Hausaufgaben-Beitrag:

*Wie unterscheidet sich **Dein zukünftiges Ausreit-Ich** von Deinem heutigen Ausreit-Ich?*

Finde heraus, was Dich blockiert

Ohne Kopfkino unbeschwert 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?

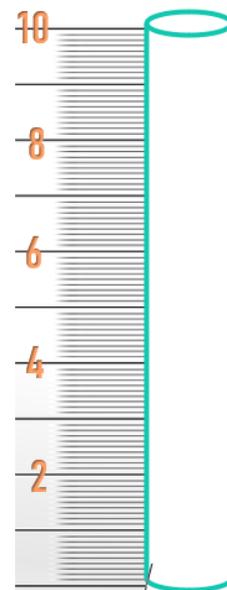
0 = es ist Dir absolut unwichtig, hat keinerlei Bedeutung für Dich

10 = es ist Dir extrem wichtig

1) Zeichne Deinen Wichtigkeitswert

in die Säule ein

2) Schreibe Deine Zahl daneben.



Wie weit bist Du heute davon entfernt, ohne Kopfkino unbeschwert ausreiten zu können?

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

Zeichne Deinen Wert für den heutigen Stand in die Maßtabelle 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:



Kommentiere in der Gruppe unter dem Hausaufgaben-Beitrag:

Was ist Deine Nr.1 – Blockade, die Dich daran hindert, unbeschwert in den Sattel zu steigen und Deine Ausritte aus vollem Herzen zu genießen?

Entdecke, was den größten Einfluss auf Dein Selbstvertrauen hat

Dein Selbstvertrauen beginnt mit einer _____

und _____ Eigen-_____.

Und wächst mit jedem _____

Die meisten Katastrophen finden _____ statt.

Unser Gehirn kann nicht _____, ob wir uns

etwas _____ oder _____

Diese Gedanken und Bilder stärken mein Selbstvertrauen und helfen mir auf meinem Weg zum stressfreien Ausreiten:

Kommentiere in der Gruppe unter dem Hausaufgaben-Beitrag:

*Was war Deine wertvollste Erkenntnis aus diesen drei Trainings?
Welches AHA-Erlebnis hattest Du?*



Deine Notizen / Fragen

Hinweise zum Urheberrecht:

Die im Rahmen der Themenwoche 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 Mitmach-Buchs 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 © 2022 Sylvia Albert TierRedezeit

www.tierredezeit.de

mail@tierredezeit.de

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



DANKE...

dass Du dabei warst und mitgemacht hast. Ich hoffe, Du hast wertvolle Erkenntnisse gewinnen können, die Dich Deinem Ziel "Stressfrei Ausreiten" einen großen Schritt näher bringen.

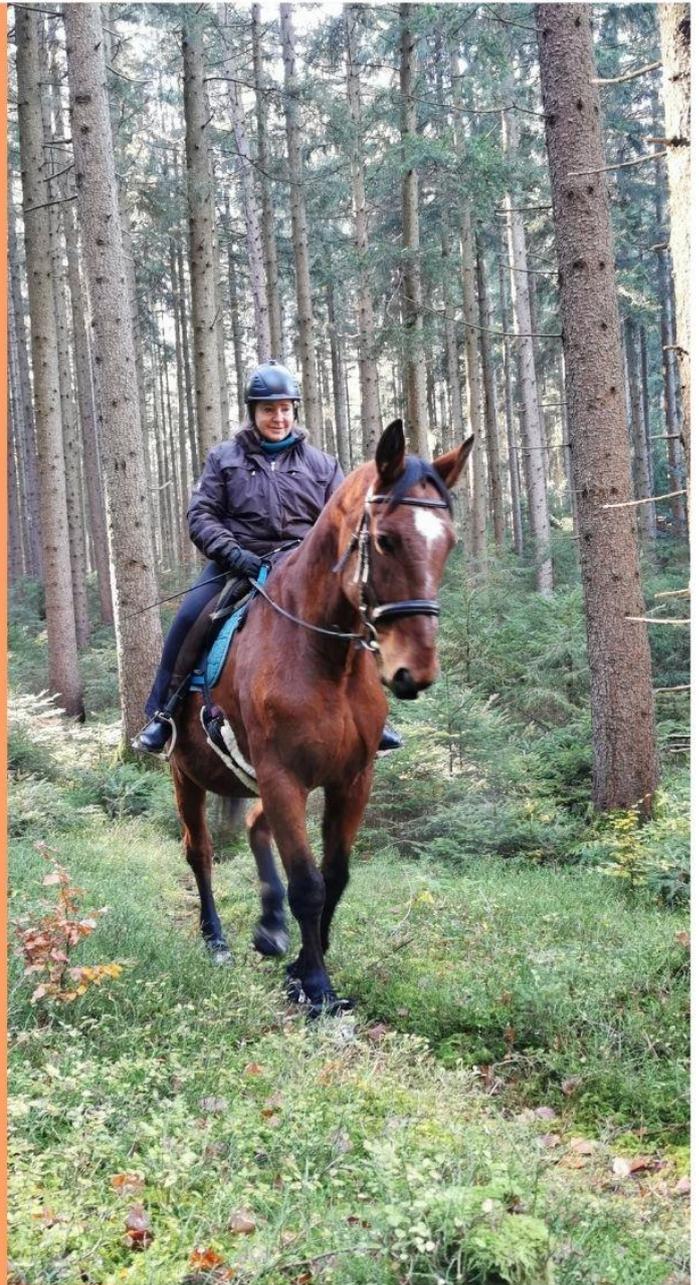
Hast Du jetzt Lust auf weitere Unterstützung, um mit mehr Spaß und Leichtigkeit auszureiten? Dann würde ich mich freuen, wenn ich Dich im Stressfrei-Ausreiten-CLUB begrüßen darf.

Wenn Du Fragen hast während der Thementage oder danach, dann kontaktiere mich gerne persönlich.

deine Sylvia

mail@tierredezeit.de

www.tierredezeit.de



Wenn Du jetzt weiter gehen willst auf Deinem Weg zum kopfkino-befreiten Ausreiten und Deine Ausreit-Blockaden in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten und mit meiner Unterstützung überwinden möchtest, schau Dir gerne meinen [Stressfrei-Ausreiten-CLUB](#) an!