

The Horseman's Code

7 Säulen Kodex für besseres Horsemanship



*Ist es nicht frustrierend, wenn die Technik
versagt, sobald der Stresspegel steigt?*



Der Fels in der Brandung

In der Westernreiterei, besonders in anspruchsvollen Disziplinen wie Extreme Trail, Ranch Work oder auf langen Wanderritten, ist die beste Technik nutzlos, wenn du selbst im entscheidenden Moment die Nerven verlierst. Dein Pferd sucht in der Krise nicht nach der perfekten Zügelhilfe, sondern nach einem verlässlichen Felsen in der Brandung, der Sicherheit bietet.

Dieses eBook vermittelt kein weiteres Techniktraining. Es ist das notwendige mentale und emotionale Fundament für jeden ambitionierten Reiter.

Wir konzentrieren uns nicht auf das, was du tust, sondern auf das, wer du bist, wenn es darauf ankommt. Basierend auf wissenschaftlich-pragmatischen Erkenntnissen der Psychologie und Verhaltensforschung, vermittelt dieses eBook die sieben Säulen der Inneren Führung – einen praktischen Kodex, der dich zu einem zentrierten, souveränen und fairen Partner für dein Pferd macht.

Führe erst dich selbst, damit dein Pferd dir folgen kann.

Was du in diesem eBook lernst:

- Emotionale Resilienz: Lerne, dein eigenes Nervensystem bewusst zu regulieren, um die Physiologie der Ruhe auf dein Pferd zu übertragen, anstatt seine Angst zu spiegeln.
- Absolute Konstanz: Verstehe, warum Pferde Muster erkennen und wie deine Berechenbarkeit – die Logik der Konstante – das Vertrauen in dich unerschütterlich macht.
- Systemische Verantwortung: Entwickle die Fähigkeit zur Ursachenforschung und zur Selbstreflexion, damit du Fehler im System korrigierst, bevor sie zu großen Problemen werden.
- Übertragbarkeit: Die erlernten Prinzipien der Führung, des Timings und der emotionalen Klarheit werden dein Horsemanship nicht nur verbessern, sondern sind direkt auf dein gesamtes Leben übertragbar (Beziehungen, Kindererziehung, Beruf).

Stärke dich selbst, und dein Pferd wird dir bedingungslos folgen.

“*Most problems I know in horses are human problems.*”

Tom Dorrance



Führe erst dich selbst, damit dein Pferd dir folgen kann.



Der Unterschied zwischen Reiten und Führen

Herzlich willkommen zum eBook

Der Fels in der Brandung: Innere Führung für den Westernreiter!

Du bist hier, weil du weißt, dass es im Umgang mit deinem Pferd um mehr geht als nur um Technik. Du hast wahrscheinlich schon unzählige Stunden im Sattel verbracht, an deiner Zügelführung gefeilt und die feinen Hilfen geübt. Und trotzdem erlebst du Situationen – sei es beim Rindertreiben, im Extreme Trail oder mitten im Wanderritt – in denen plötzlich alles Gelernte zerbricht, weil die Anspannung oder die Unsicherheit auf menschlicher Seite überhandnimmt.

Die Wahrheit ist: Die besten Horsemen und echten Profis im Western reiten sind nicht nur besser; sie sind anders. Ihr Erfolg ist kein Geheimnis perfekter Techniken, sondern das Ergebnis einer kultivierten inneren Haltung.

Die Zwei Persönlichkeiten:

Otto-Normal-Mensch vs. Der Fels in der Brandung

Zu Beginn dieses eBooks ist es wichtig, dass wir uns das Zielbild vor Augen führen. Echte Pferdemenchen – die wahren Leader – unterscheiden sich in fundamentalen, messbaren Aspekten vom "Otto-Normal-Menschen" unter Stress. Diese Unterschiede werden wir innerhalb unserer 7-Säulen systematisch aufbauen.

Führe erst dich selbst, damit dein Pferd dir folgen kann.

Überblick: Echter Horseman vs. Otto-Normal-Mensch

Fähigkeit	Der „Otto-Normal-Mensch“	Der Echte Horseman (Dein Ziel)
Ruhe & Gelassenheit	Reagiert auf Stress des Pferdes mit eigener Anspannung (Spiegelung des Fight/Flight-Modus).	Die Emotionale Resilienz: Nutzt die Situation, um das eigene Nervensystem zu regulieren und die Physiologie der Ruhe auf das Pferd zu übertragen.
Selbstwahrnehmung / Selbsteinschätzung	Schätzt die eigene Leistung zu optimistisch ein oder sucht die Schuld beim Pferd.	Die Systemische Verantwortung: Kennt die eigenen mentalen Grenzen und sucht bei Problemen zuerst und systematisch den Fehler in der eigenen Kommunikation.
Einfühlungsvermögen & Empathie	Behandelt jedes Pferd gleich; erwartet sofortige, fehlerfreie Reaktion.	Die Individualität sehen: Versteht die individuellen Lerntempi und die Persönlichkeitsstruktur des jeweiligen Pferdes und passt Timing und Rate an.
Vorausschauendes Handeln	Ist reaktiv; handelt erst, wenn das Problem (z.B. Scheuen) eintritt.	Die Unerschütterliche Präsenz: Ist proaktiv und vorausschauend. Erzeugt durch fokussierte Präsenz und klare Absicht bereits im Vorfeld ein Sicherheitsgefühl, das Krisen verhindert.

Auf den nächsten Seiten wirst du lernen, diese vier zentralen Fähigkeiten durch die Praxis der Sieben Säulen der Inneren Führung in dir zu etablieren und zu festigen. Du investierst hier nicht nur in dein Horsemanship, sondern in deine gesamte Führungsqualität – egal, ob du im Sattel sitzt, mit deinen Kindern sprichst oder eine Herausforderung im Beruf meisterst. Lass uns diesen Weg gemeinsam gehen!

“Don’t let your horse make a fool of you. But don’t make a fool of yourself, either.

Monty Roberts

Führe erst dich selbst, damit dein Pferd dir folgen kann.



Für wen ist dieses eBook?

Dieses eBook ist für Dich, wenn Du Dich hier wiederfindest:

- Du bist der ambitionierte Echte-Welt-Reiter: Du nimmst an anspruchsvollen Western-Disziplinen teil oder strebst danach – sei es im Extreme Trail, bei Ranch- und Cattle-Work, in der Working Equitation oder auf langen Wanderritten. Du weißt, dass in diesen Disziplinen keine technischen Abkürzungen funktionieren.
- Du suchst die Tiefe, nicht die Oberfläche: Du hast genug von reinen Technik-Kursen und verstehst, dass die wahre Veränderung bei Dir selbst beginnen muss. Du suchst nach dem inneren Handwerkszeug, das Dir hilft, in stressigen Situationen vorausschauend und souverän zu bleiben.
- Du bist bereit für Selbstreflexion: Du hast die Demut, den Fehler zuerst bei Dir zu suchen (Säule 6: Systemische Verantwortung) und bist bereit, an Deiner inneren Konstanz (Säule 4) zu arbeiten, auch wenn es unbequem ist.

Führe erst dich selbst, damit dein Pferd dir folgen kann.

Finde Dein Vorbild: Die Horseman-Elite

Die Prinzipien, die Du hier erlernst, sind die gleichen, die Horseman Legenden wie **Buck Brannaman** oder Multiple World Champion Cowboy **Trevor Brazile** anwenden.

- **Buck Brannaman** demonstriert die Unverfälschte Absicht (Säule 5) und das Absolute Timing (Säule 3) in jeder Bewegung. Seine Fähigkeit, das Pferd in seiner Individualität zu sehen, ist das, was Du durch die Systemische Verantwortung erlernen wirst.
- **Trevor Brazile** – als Inbegriff des All-Around-Cowboys und mehrfacher Weltmeister – verkörpert die Emotionale Resilienz (Säule 2) und die Unerschütterliche Präsenz (Säule 1). Er beweist, dass unter höchstem Druck die mentale Klarheit der entscheidende Faktor ist.

Dieser Kurs gibt Dir den Kodex an die Hand, um diese innere Haltung zu analysieren, zu trainieren und in Deinen Alltag zu integrieren.

Für wen ist der Kurs nicht geeignet?

- Der reine Turnierreiter, der nur an Showmanship-Punkten interessiert ist und keine tiefe ethische Partnerschaft anstrebt.
- Der Gelegenheitsreiter, der die Relevanz der eigenen Persönlichkeitsarbeit nicht sieht.
- Der Profi oder Trainer, der die Grundlagen der emotionalen Führung bereits verinnerlicht und täglich im Beruf lebt.



Führe erst dich selbst, damit dein Pferd dir folgen kann.



Was Du von diesem eBook erwarten kannst

Dieses eBook ist Dein Fundament für wahres Horsemanship. Es wurde entwickelt, um Deine persönliche Führungskompetenz grundlegend zu verändern. Es bietet Dir das theoretische Gerüst, die wissenschaftlich-pragmatische Einordnung und die Werkzeuge zur Selbstanalyse, die Du brauchst, um der Fels in der Brandung zu werden.

Konkret bedeutet das:

1. Ein klarer, alltagstauglicher Kodex

Du erhältst den vollständigen Sieben-Säulen-Kodex der Inneren Führung an die Hand. Diese Säulen sind so konzipiert, dass Du sie Dir leicht merken und sofort in Deinem Umgang mit dem Pferd anwenden kannst – sei es beim täglichen Putzen, im Training oder in Stresssituationen. Wir liefern Dir die Mindset-Werkzeuge der Profis, die Du in der Praxis nutzen kannst.

2. Systematische Selbstanalyse

Du lernst, Dein eigenes Verhalten und Deine Reaktionen wissenschaftlich-pragmatisch zu analysieren (Säule 6). Anhand gezielter Fragen und Aufgaben wirst Du Deine blinden Flecken in Bezug auf Ruhe, Timing und Konsequenz aufdecken, bevor Dein Pferd sie Dir schmerzhaft vor Augen führt.

Führe erst dich selbst, damit dein Pferd dir folgen kann.

3. Die Übertragung auf Dein Leben

Die Prinzipien der Emotionalen Resilienz und der Unverfälschten Absicht werden Dir nicht nur im Stall helfen. Du wirst die im eBook erarbeiteten Führungskompetenzen auch auf andere Lebensbereiche übertragen können – von der Klarheit in zwischenmenschlichen Beziehungen bis hin zur souveränen Reaktion im Berufsleben.

Was Du nicht erwarten kannst

- Keine spezifischen Technik-Übungen: Wir werden Dir keine neuen Spins, Stops oder Rollbacks beibringen. Dieses eBook ist die Vorarbeit, die diese Techniken erst möglich macht.
- Kein mystischer Ansatz: Die Inhalte sind wissenschaftlich fundiert. Es geht um Physiologie, Lernpsychologie und Verhaltenswissenschaften, nicht um esoterische Energiearbeit.
- Keine sofortige Wunderheilung: Die Arbeit an der Persönlichkeit erfordert Zeit und Disziplin. Der Erfolg kommt durch die konsequente Anwendung des Kodex im Alltag.



Führe erst dich selbst, damit dein Pferd dir folgen kann.

Wer ist der Autor/Trainer?



Über Deinen Coach: **Toby Schuetgens**
Der Pragmatiker der Inneren Führung

Wenn Du einen lauten, marktschreierischen Motivator suchst, bist Du hier falsch. Toby steht eher für das Gegenteil: Er verkörpert die Ruhe, die Präzision und die innere Beständigkeit, die er lehrt. Als jemand, der tief in der Working Western Welt verwurzelt ist, weiß er, dass wahre Meisterschaft nicht laut ist – sie ist konstant, systematisch und tiefgründig.

Expertise & Erfahrung

Dein Coach bringt eine seltene Kombination aus praktischer Erfahrung und analytischer Tiefe mit:

- **Der Trainer:** Seit über 20 Jahren arbeitet Toby hauptberuflich als Horse Trainer und bildet Pferde sowie ihre Reiter im Western-Kontext aus. Sein Fokus liegt dabei immer auf der Beziehung und dem Warum hinter der Technik.
 - Spezialgebiete: Reining, Cutting, Ranch Riding sowie die Arbeit mit Jung- und ‚Problem‘-Pferden – Disziplinen, in denen die mentale Stärke des Reiters über Erfolg oder Misserfolg entscheidet.
- **Die Persönlichkeit:** Als ruhiger, analytischer Mensch hat Toby die Emotionale Resilienz (Säule 2) nicht nur gelehrt, sondern selbst verinnerlicht. Seine Stärke liegt darin, Dir durch Fragen und gezielte Reflexion zu helfen, Deine eigenen Antworten zu finden.

Führe erst dich selbst, damit dein Pferd dir folgen kann.

“Warum dieser Kurs von mir? Die Geschichte vom Fels in der Brandung

Meine Reise zur inneren Führung begann mit einer Geschichte von Trainer-Legende Leon Harrel. Als junger Mann las ich über Leons Frustration auf einer Ranch. Sein Chef schickte ihn nach Hause, um eine Liste mit Dingen zu schreiben, die ihn unzufrieden machten. Die Liste war lang. Am nächsten Tag schickte er ihn erneut los – diesmal sollte nur ein einziger Name auf der Liste stehen: **sein eigener**.

Ich habe lange über diese Geschichte nachgedacht, weil ich zuerst nicht verstand, was das mit Pferdetraining zu tun hat.

Als ich dann später selbst die ersten Jung- und Problempferde ins Training bekam und feststellte, dass jedes Pferd anders auf meine Technik reagierte, wurde mir klar: Die Lösung liegt nicht in immer neuen Methoden, sondern darin, mich selbst konstant an das individuelle Pferd anzupassen. Das ist die Essenz der Systemischen Verantwortung und die tiefste Form des Horsemanship.”

Toby Schuetgens' Credo:

66 *Ich bin überzeugt: Du musst die beste Version von Dir selbst sein, bevor Du der beste Partner für Dein Pferd werden kannst. Das ist keine Esoterik, das ist die Logik der Verhaltenswissenschaft, die wir hier anwenden.*

Toby Schuetgens

Die 7 Säulen

1 Fokus

Die Unerschütterliche Präsenz

2 Resilienz

ANS-Regulierung: Die Physiologie des Felsens in der Brandung.

3 Timing

Lernpsychologie: Dem Pferd die Zeit zur Verarbeitung geben.

4 Konstanz

Mustererkennung: Berechenbarkeit als Fundament des Vertrauens.

5 Klarheit

Klare Kommunikation: Die Übertragung des gewünschten Ziels.

6 Verantwortung

Ursachenforschung: Das Fehlerprotokoll im Gesamtsystem Mensch-Pferd.

7 Balance

Das Vertrauenskonto: Die Kunst der gerechten Anerkennung.



Führe erst dich selbst, damit dein Pferd dir folgen kann.

01 Unerschütterliche Präsenz

Kognitive Klarheit: Dein mentaler Fokus als Sicherheitssignal.

Das Prinzip: Warum 100% Präsenz zählt

Dein Pferd ist ein Meister der Mustererkennung und der nonverbalen Kommunikation. Es liest Deine gesamte Ausstrahlung – Deine Haltung, Deine Atmung und vor allem Deine mentale Fokussierung.

- **Der Irrtum:** Viele Reiter glauben, sie seien präsent, weil sie physisch anwesend sind. Tatsächlich sind sie aber oft im "Tunnelblick der Sorge" ("Wird das Pferd scheuen?", "Habe ich die Übung richtig gemacht?") oder in Gedanken beim Arbeitsalltag.
- **Die Wissenschaft:** Dein Atemrhythmus und Deine Muskelspannung werden direkt von Deiner kognitiven Last und Deinem Fokus gesteuert. Ein unruhiger Fokus führt zu subtilen, unsteten Signalen, die Dein Pferd als mangelnde Führungssicherheit interpretiert.
- **Die Horseman-Fähigkeit:** Der echte Horseman kann seinen Fokus bewusst lenken. Er nutzt die Unerschütterliche Präsenz als ein konstantes, beruhigendes Sicherheitssignal, das dem Pferd sagt: "Ich habe die Kontrolle über die Situation; Du musst dich nicht kümmern."



Kernziele dieser Säule

Nach der Arbeit mit Säule 1 wirst Du in der Lage sein:

1. **Den Fokus-Anker zu setzen:** Du lernst, mentale Ablenkungen ("Kognitive Last") aktiv abzuschalten, bevor Du den Stall betrittst.
2. **Die Intention zu bündeln:** Du kannst Deine Absicht ("Wohin gehen wir?", "Was tun wir als Nächstes?") so klar und eindeutig bündeln, dass Dein Pferd sie als präzise Führungsinformation wahrnimmt.
3. **Proaktiv zu handeln:** Du agierst vorausschauend (wie bei einem Problem-Pferd oder im Extreme Trail), weil Dein Bewusstsein für die Umgebung geschärft ist und Du nicht erst reagierst, wenn das Problem schon da ist.

Reflexion & Praxis

Aufgabe 1: Das 3-Sekunden-Re-Centering

- **Ziel:** Die Fähigkeit, den Fokus sofort in den aktuellen Moment zurückzuholen.
- **Praxis:** Führe vor jeder Interaktion mit Deinem Pferd (beim Führen, Satteln, Reiten) die Fokus-Checkliste durch:
 - a. Füße: Wo stehst Du? Spüre den Boden.
 - b. Atem: Wie tief und gleichmäßig ist Dein Atem? (Verlangsame bewusst die Ausatmung).
 - c. Absicht: Definiere das einzige, wichtigste Ziel für die nächsten fünf Minuten.
- **Frage zur Reflexion:** Was war heute die größte kognitive Ablenkung beim Pferd, und wie oft musste ich mich bewusst auf die "Füße/Atem/Absicht"-Checkliste zurückholen?

Aufgabe 2: Der "100-Meter-Blick" (Vorausschauendes Handeln)

- **Ziel:** Vorausschauendes Handeln trainieren, um reaktives Verhalten zu vermeiden.
- **Praxis:** Beim Führen oder Reiten: Versuche, mindestens 10 Meter weiter vorzuschauen, als es Dir bequem ist (beim Trail 50-100 Meter).
Frage Dich: Welche potentiellen Auslöser (Gegenstände, Geräusche, Licht) könnten Dein Pferd in den nächsten 10 Sekunden reaktiv machen?
- **Frage zur Reflexion:** Wann habe ich heute reaktiv gehandelt, anstatt vorausschauend? Was hätte ich drei Sekunden vorher tun müssen, um die Situation zu entschärfen?

Aufgabe 3: Die Konsequenz der Absicht

- **Ziel:** Die Klarheit Deiner inneren Intention mit Deiner äußeren Haltung synchronisieren.
- **Praxis:** Wähle eine einfache Übung und versuche die Übung nur mit Deinem Blick und Deiner Atmung einzuleiten. Erst wenn Dein Pferd beginnt, Deine fokussierte Absicht zu lesen, fügst Du die körperlichen Hilfen hinzu.
- **Frage zur Reflexion:** War meine innere Absicht heute so klar, dass mein Pferd sie hätte lesen können, selbst wenn meine Hilfen ausgefallen wären?



Führe erst dich selbst, damit dein Pferd dir folgen kann.

02

Emotionale Resilienz

ANS-Regulierung: Die Physiologie des Felsens in der Brandung.



Das Prinzip: Dein Nervensystem als Führungswerkzeug
Dein Pferd ist ein Fluchttier und reagiert primär auf die Signale von Gefahr und Sicherheit in seiner Umgebung. Das stärkste dieser Signale ist Dein eigenes autonomes Nervensystem (ANS).

- Der Mechanismus: Wenn Du unter Stress stehst, schaltet Dein Sympathikus (der "Gashebel") auf Kampf-oder-Flucht (Fight/Flight). Dein Herz rast, Dein Atem wird flach, und Du sendest unbewusst Alarm-Signale aus. Das Pferd spiegelt diese Alarm-Signale unmittelbar, was eine Abwärtsspirale aus Angst und Kontrolle zur Folge hat.
- Die Resilienz: Emotionale Resilienz bedeutet nicht, keine Angst zu haben, sondern die Fähigkeit zu besitzen, den Vagusnerv (den "Bremschalter" oder Parasympathikus) bewusst zu aktivieren. Das ermöglicht Dir, inmitten von Chaos die physiologische Ruhe zu bewahren.
- Die Horseman-Fähigkeit: Trevor Brazile in der Box, bevor das Kalb in die Arena gelassen wird, oder Buck Brannaman beim Umgang mit einem schwierigen Pferd – sie senden ein konstantes, niedrigfrequentes Signal aus, das das Pferd emotional beruhigt. Sie nutzen ihren eigenen Körper als Thermostat der Gelassenheit.

Kernziele dieser Säule

Nach der Arbeit mit Säule 2 wirst Du in der Lage sein:

Deinen Stresspegel zu messen

Du erkennst die ersten Anzeichen Deiner eigenen sympathischen Aktivierung (z.B. Kieferpressen, flacher Atem, kalte Hände), noch bevor sie Dein Pferd erreicht.



Die Notbremse zu ziehen

Du beherrschst physiologische Anker (z.B. spezielle Atemtechniken), um innerhalb von 10 Sekunden aktiv vom Fight/Flight-Modus in den Rest-and-Digest-Modus (Ruhe) zu wechseln.



Die Situation zu entschärfen

Du weißt, dass Deine Reaktion die Umgebung des Pferdes ist. Du lernst, die Eskalation aktiv zu unterbrechen, indem Du Deine eigene Energie drosselst.



If you get kicked by your horse, it's not his fault. It's your fault because you made him do it.

Buck Brannaman

Reflexion & Praxis

Diese Übungen sind Dein Training zur sofortigen Selbstregulierung in der Hitze des Gefechts.

Aufgabe 1: Das Stress-Thermometer

- **Ziel:** Den eigenen physiologischen Status in Echtzeit erkennen.
- **Praxis:** Definiere Deine drei persönlichen Frühwarnzeichen für Stress (z.B. 1. Lippen zusammenpressen, 2. Schultern hochziehen, 3. Atemanhalten). Führe vor jeder Trainingseinheit den "Körper-Scan" durch. Wenn Du eines dieser Zeichen bemerkst: Stopp! Bewerte Deinen Stress auf einer Skala von 1 (ruhig) bis 10 (Panik).
- **Frage zur Reflexion:** Welche meiner Frühwarnzeichen waren heute beim Pferd aktiv? Habe ich das Signal ignoriert und welche Konsequenz hatte das für die Reaktion meines Pferdes?

Aufgabe 2: Die Vagus-Bremse (Atemtechnik)

- **Ziel:** Gezielte Aktivierung des Parasympathikus (Vagusnerv).
- **Praxis:** Übe die 4-6-Atemtechnik täglich ohne Pferd und wende sie bei den ersten Stressanzeichen an: 4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen. Die verlängerte Ausatmung signalisiert Deinem Gehirn Sicherheit und drosselt sofort die Herzfrequenz.
- **Tipp:** Verwende die Technik vor dem Aufsitzen, beim Halten im Sattel oder in einer kurzen Pause, wenn die Situation auf dem Trail eskaliert. Du musst zuerst den Bremsschalter im eigenen Kopf finden, bevor Du die Zügelbremse ziehst.

Aufgabe 3: Kontrollierte Eskalation (Transferübung)

- **Ziel:** Die Resilienz bewusst unter Druck trainieren.
- **Praxis:** Wähle einen kleinen, bekannten Auslöser (z.B. das Tor zur Halle, das Dein Pferd sonst ignoriert). Gehe auf den Auslöser zu, warte, bis Dein Pferd leicht nervös wird und Dein Stress-Thermometer ansteigt (2-3). Bevor Du reagierst, wende die Vagus-Bremse an. Fühle, wie Dein Körper sich entspannt, und nutze diese Entspannung als Dein Signal an das Pferd.
- **Frage zur Reflexion:** Wie lange hat es gedauert, bis mein Pferd auf meine bewusste Entspannung reagiert hat? Hat mein Pferd zuerst nachgegeben oder ich?



Führe erst dich selbst, damit dein Pferd dir folgen kann.



03

Das Absolute Timing

Lernpsychologie: Dem Pferd die Zeit zur Verarbeitung geben.

“

It's not about doing something to the horse, it's doing something for the horse. And it's not about doing it fast, it's about doing it right.

Ray Hunt

Das Prinzip: Die Kunst der Geduld als präziseste Hilfe

Timing ist mehr als nur die Millisekunde, in der Du Deine Hilfe gibst oder nachlässt. Im Kontext der Inneren Führung geht es um strategische Geduld und das Verständnis des pferdischen Lernprozesses.

- **Der Irrtum:** Der ambitionierte Reiter überholt sein Pferd. Durch eigene Ungeduld oder den Drang, schnell fertig zu werden, pusht der Mensch ständig auf die nächste Stufe, bevor die vorherige Information (der Cue) beim Pferd wirklich verankert ist. Das führt zu Frustration und learned helplessness (erlernte Hilflosigkeit) beim Pferd.
- **Die Wissenschaft:** Pferde benötigen Zeit, um Informationen zu verarbeiten und physische Bewegungen mit den mentalen Cues zu verknüpfen. Wenn Du zu schnell bist, verpasst Du den Moment der internen Belohnung (das Aha-Erlebnis des Pferdes) und unterbrichst den Lernprozess.
- **Die Horseman-Fähigkeit:** Das Absolute Timing bedeutet, die Dauer der Spannung und die Dauer des Nachgebens bewusst zu steuern. Der Horseman beherrscht das gezielte Pausieren; er lässt das Pferd arbeiten, indem er wartet (Säule 1 & 2). Er nutzt die Ruhe als die präziseste Form des Release (Nachgeben).

Kernziele dieser Säule

- ✓ Das Tempo anzupassen: Du erkennst das individuelle Lerntempo Deines Pferdes und vermeidest es, es durch Deine eigene Ungeduld zu überfordern.
- ✓ Den Mikromoment zu nutzen: Du siehst und belohnst die kleinste positive Anstrengung Deines Pferdes (z.B. ein kurzes Loslassen des Kiefers, eine minimale Gewichtsverlagerung) mit sofortigem Nachgeben (Release).
- ✓ Die Ruhe als Bestätigung einzusetzen: Du etablierst Ruhe und Stehenbleiben als die ultimative Belohnung und Festigung für eine erfolgreich ausgeführte Aufgabe.



Reflexion & Praxis

Diese Aufgaben schulen Deine Beobachtungsgabe und Deine Fähigkeit, im entscheidenden Moment zu warten.

Aufgabe 1: Das "Warte-Protokoll"

- **Ziel:** Die eigene Ungeduld sichtbar machen.
- **Praxis:** Wähle eine neue oder fehleranfällige Übung (z.B. den ersten Schritt im Sidepass oder einen fließenden Übergang). Definiere, wie lange Du maximal 3 Sekunden auf eine Reaktion wartest, bevor Du die Hilfe verstärkst.
 - **Protokolliere:** Wie oft habe ich heute vor Ablauf der 3 Sekunden nachgegeben/verstärkt?
 - **Tipp:** Verwende eine innere Stoppuhr und trainiere, die Spannung (Druck) konstant zu halten, während Du wartest (Säule 4), und erst dann zu releasen, wenn die Reaktion kommt.
- **Frage zur Reflexion:** Habe ich heute das Pferd überholt? Welchen feinen Cue des Nachgebens habe ich verpasst, weil ich zu schnell war?

Aufgabe 2: Der "Blick des Brannaman-Timings"

- **Ziel:** Die kleinste positive Veränderung im Pferd erkennen.
- **Praxis:** Konzentriere Dich auf eine Stelle am Pferd (z.B. Kiefer, Augen, innere Schulter). Wenn Du Druck gibst (z.B. leicht am Zügel), suche nur nach einer mikroskopischen Entspannung oder Gewichtsverlagerung. Die Millisekunde, in der Du diese siehst, ist der Moment für Dein sofortiges Release. Belohne die Anstrengung, nicht erst das Ergebnis.
- **Frage zur Reflexion:** Musste mein Pferd heute die Aufgabe zu 100% richtig machen, um eine Belohnung zu bekommen, oder habe ich 1% Anstrengung mit 100% Release belohnt?

Aufgabe 3: Die Lektion des Stillstands (Stehen als Belohnung)

- **Ziel:** Stehenbleiben als wertvolle mentale und körperliche Pause etablieren.
- **Praxis:** Beende jede erfolgreiche, wenn auch kurze Lektion mit einem vollkommen entspannten Halt (Stand). Verweilt mindestens 15 Sekunden in dieser totalen Ruhe. Nutze die Vagus-Bremse (Säule 2) in dieser Pause, um dem Pferd die physiologische Sicherheit zu geben, dass die Arbeit abgeschlossen ist.
- **Frage zur Reflexion:** War mein Halt heute ein Ende der Lektion oder nur eine Pause vor der nächsten Übung? Hat mein Pferd im Halt wirklich abgeschaltet?

04 Die Logik der Konstante

Mustererkennung: Berechenbarkeit als Fundament des Vertrauens.



Das Prinzip: Dein Wort und Deine Tat müssen immer gleich sein

Pferde sind darauf programmiert, ihre Umgebung nach Mustern und Vorhersehbarkeit zu scannen, um ihr Überleben zu sichern. Wenn Deine Signale und Deine Erwartungen variieren, wird das Pferd unsicher und muss die Führungsrolle übernehmen – oder es reagiert mit Kontrollverlust.

- **Der Irrtum:** Viele Reiter erwarten, dass das Pferd ihre Tagesform ausgleicht. Sie sind montags konsequent und freitags nach einem langen Arbeitstag nachgiebig. Sie entschuldigen heute ein Verhalten, das sie morgen bestrafen. Diese Inkonsistenz ist für das Pferd emotional stressiger als jeder gleichbleibende, wenn auch strenge, Standard.
- **Die Wissenschaft:** Wenn Muster (z.B. der Mensch ist konsequent, wenn ich dränge) unzuverlässig sind, führt dies zu chronischem Stress (Glucocorticoid-Erhöhung) und beeinträchtigt die Lernfähigkeit. Konstanz schafft hingegen eine klare Entscheidungsstruktur für das Pferd.
- **Die Horseman-Fähigkeit:** Der echte Horseman definiert seine Regeln klar und hält sie unerschütterlich ein – unabhängig vom Ort, der Disziplin oder seiner eigenen Stimmung. Das ist die Stärke, die Trevor Brazile ermöglicht, unter dem Druck beim Roping immer die gleiche, präzise Leistung abzurufen.

Kernziele dieser Säule

- ✓ **Den Standard zu definieren:** Du legst klare, nicht verhandelbare Regeln für die Sicherheit und den Respekt fest und hältst diese ohne Ausnahme ein.
- ✓ **Die Stimmung zu eliminieren:** Du lernst, Deine persönlichen Stimmungsschwankungen (Müdigkeit, Ärger) von den Erwartungen an Dein Pferd zu entkoppeln.
- ✓ **Die Energie konstant zu halten:** Du steuerst Deine Körpersprache und Deine Energie (Säule 1) so, dass sie für das Pferd berechenbar wird – es weiß, was von Dir kommt.

Reflexion & Praxis

Diese Aufgaben helfen Dir, die Lücke zwischen Deiner gewünschten und Deiner gelebten Konstanz zu schließen.

Aufgabe 1: Das Regel-Audit

- **Ziel:** Inkonsistenzen in Deinen Erwartungen identifizieren.
- **Praxis:** Schreibe drei "Nicht verhandelbare Regeln" für Dein Pferd auf (z.B. "Beim Führen wird mein Raum nicht betreten", "Ich werde beim Aufsitzen nicht weggedrückt"). Führe ein Protokoll: An welchen Tagen (Montag vs. Freitag, früh vs. spät) und in welchen Situationen hast Du diese Regeln nicht durchgesetzt?
- **Frage zur Reflexion:** Wo habe ich heute aus Bequemlichkeit eine Regel gebrochen? Welche Kurzfrist-Konsequenz hatte diese Nachgiebigkeit für das Pferd und welche Langfrist-Konsequenz erwarte ich?

Aufgabe 2: Der "Tagesform-Puffer"

- **Ziel:** Persönliche Stimmungsschwankungen vom Pferd fernhalten.
- **Praxis:** Bevor Du Dein Pferd holst (während der Anwendung von Säule 1 und 2), definiere aktiv Deine aktuelle Stimmung (z.B. gestresst, müde, euphorisch). Entwickle einen Puffer: Wenn Du müde bist, reduziere die Lektion auf das Nötigste, aber erhöhe die Konsequenz in der Einhaltung Deiner Standards (Säule 4). Wenn Du euphorisch bist, reduziere Deine Geschwindigkeit, um das Pferd nicht zu überfordern.
- **Frage zur Reflexion:** Habe ich heute meine eigene schlechte Laune auf mein Pferd übertragen? Wenn ja, wie hätte ich die Vagus-Bremse (Säule 2) nutzen können, um meine Konstanz zu sichern?

Aufgabe 3: Die Konstanz der Korrektur

- **Ziel:** Sicherstellen, dass die Art der Korrektur immer gleich und fair ist.
- **Praxis:** Wähle einen unerwünschten Cue (z.B. Antippen mit dem Bein, das Ignorieren eines Signals). Die Korrektur muss jedes Mal mit der gleichen Intensität (klein, dann größer) und der gleichen Folgereaktion (sofortiges Release nach Erfolg) erfolgen. Lasse die Korrektur niemals von Deiner Frustration (Säule 2) beeinflussen.
- **Frage zur Reflexion:** Wenn Du Dir heute bei der Korrektur zugeschaut hättest, hätte ein Außenstehender immer die gleichen Erwartungen an mein Pferd erkennen können?



05

Die Unverfälschte Absicht

Klare Kommunikation: Die Übertragung des gewünschten Ziels.

“

You can't lie to a horse. They know if you're scared, they know if you're angry, and they know if you're trying to deceive them.

Buck Brannaman

Das Prinzip: Dein Wille muss Deiner Hilfe vorausgehen

Unverfälschte Absicht bedeutet die vollständige Synchronisation zwischen Deinem mentalen Ziel, Deinem emotionalen Zustand und Deiner physischen Hilfe. Gemischte Signale entstehen nicht nur durch unklare Zügelhilfen, sondern primär durch eine fehlende oder widersprüchliche innere Absicht.

- **Der Irrtum:** Viele Reiter geben zwar technisch korrekte Cues, aber ihre innere Energie signalisiert Unsicherheit oder mangelnde Überzeugung. Wenn Du zum Beispiel einen Stop verlangst, Deine Absicht aber schon beim Gedanken an das Bremsen weich wird, wird das Pferd Deine zögerliche Energie (Säule 1) lesen und nicht die technische Hilfe.
- **Die Wissenschaft:** Die Klarheit der Intention beeinflusst subtil die Spannung Deiner tiefen Rumpfmuskulatur und Deine Haltung (Säule 1). Pferde sind extrem sensibel für diese mikroskopischen Veränderungen in Deiner Körpersprache und interpretieren Widersprüche zwischen Absicht und Tat als Unsicherheit im Kommando.
- **Die Horseman-Fähigkeit:** Der echte Horseman trifft seine Entscheidung im Kopf, bevor er die Hilfe gibt. Er bündelt seine Absicht auf das gewünschte Ziel, hält diese Absicht konstant (Säule 4) und entlässt sie erst, wenn das Ziel erreicht ist (Säule 3). Er verkörpert die Klarheit des Signals.

Kernziele dieser Säule

- ✓ **Die Intention zu klären:** Du definierst das Ziel so präzise, dass keine mentalen "Was wäre wenn"-Fragen entstehen.
- ✓ **Die Synchronisation zu meistern:** Du lernst, Deine mentale Absicht in Deine Körpersprache zu "laden", bevor der erste Muskel zuckt.
- ✓ **Widersprüche zu eliminieren:** Du erkennst, wann Deine Angst (Säule 2) oder Dein Wunsch, das Pferd zu entlasten, Deine Absicht untergräbt und Du dadurch gemischte Signale sendest.

Aufgabe 1: Das Absichts-Bündel

- **Ziel:** Die mentale Absicht auf ein einziges, klares Bild reduzieren.
- **Praxis:** Wähle eine komplexe Übung (Sliding Stop oder das Überwinden eines schwierigen Trail-Elements). Bevor Du Dich bewegst: Schließe die Augen (kurz!), atme aus (Säule 2) und visualisiere das gewünschte Endergebnis in einem einzigen, klaren Bild. Halte dieses Bild fest. Erlaube Dir erst dann, die Hilfe zu geben.
- **Frage zur Reflexion:** Wenn ich heute ein gemischtes Signal gesendet habe, war das ein Fehler in der Technik oder ein Fehler in der Absicht? Habe ich mir mental erlaubt, das Ziel zu 100% zu erreichen?

Aufgabe 2: Der "Blick des Ziels"

- **Ziel:** Die Absicht durch den Blick und die Richtung der Energie übertragen.
- **Praxis:** Bei Richtungswechseln oder der Arbeit am Zirkel: Nutze Deinen Blick, um die Richtung vorzugeben. Deine Augen und Dein Blick müssen Dein Körperziel klar anzeigen, bevor Du die Zügelhilfe gibst. Trainiere, dem Blick Deiner Unverfälschten Absicht mit Deiner Körpermitte (Core) zu folgen.
- **Tipp:** Beim Aussuchen eines Rindes beim Cutting oder Ranch Sorting – die Profis haben ihre Absicht (welches Tier) klar fixiert, lange bevor sie sich bewegen. Übe diese mentale Fixierung.
- **Frage zur Reflexion:** Habe ich meinem Pferd heute durch meinen Blick eine ‚Hintertür‘ zur Flucht oder Ablenkung offen gelassen?



Aufgabe 3: Absicht und Konsequenz (Säulen-Verbindung)

- **Ziel:** Die Absicht konsistent mit dem Standard (Säule 4) halten.
- **Praxis:** Wenn Du beschließt, ein Hindernis auf dem Trail zu überwinden, muss die Absicht unverfälscht bleiben, selbst wenn das Pferd zögert. Nutze Deine Emotionale Resilienz (Säule 2), um Angst auszuschalten, und halte die Absicht (Säule 5), bis das Pferd das Signal ausgeführt hat. Keine Nachgiebigkeit, bevor der Job erledigt ist.
- **Frage zur Reflexion:** Wann habe ich heute meine klare Absicht fallengelassen, weil die Reaktion des Pferdes unangenehm war? Was hätte ich tun müssen, um die Absicht trotz Widerstand zu halten?

Die Systemische Verantwortung

Ursachenforschung: Das Fehlerprotokoll im Gesamtsystem Mensch-Pferd.



Das Prinzip: Dein Name auf der Liste

Die Fähigkeit zur Systemischen Verantwortung ist der Unterschied zwischen einem Reiter, der Probleme nur behebt, und einem Horseman, der sie dauerhaft löst. Es geht darum, das Pferd als reaktiven Partner zu sehen und zu erkennen, dass fast jeder Fehler des Pferdes eine logische Konsequenz eines Fehlers im menschlichen System ist.

- **Der Irrtum:** Der Reiter denkt: "Mein Pferd ist unaufmerksam/bockig/dominant." Er behandelt das Symptom, nicht die Ursache. Die Folge: Der Konflikt kommt beim nächsten Stress-Level wieder.
- **Die Wissenschaft:** Die Verhaltensforschung lehrt uns, dass jedes Verhalten eines Fluchttieres eine Funktion hat (z.B. Vermeidung, Angst, Frustration durch unklare Kommunikation). Um das Verhalten zu ändern, musst Du das System ändern, das dieses Verhalten auslöst. Das einfachste System, das Du ändern kannst: Dich selbst.
- **Die Horseman-Fähigkeit:** Du lernst, Deinen eigenen Namen auf die Liste der Probleme zu setzen. Du nutzt Dein Pferd als ehrlichen Biofeedback-Sensor, der Dir Deine Fehler in Präsenz, Timing und Konstanz (Säule 1-5) ungeschönt aufzeigt. Dies ist die tiefste Form der Selbstwahrnehmung und die Essenz des kontinuierlichen Wachstums.

Kernziele dieser Säule

- ✓ **Die Ursache zu lokalisieren:** Du identifizierst, welche der fünf vorangegangenen Säulen (z.B. mangelndes Timing oder inkonstante Absicht) das aktuelle Problem beim Pferd verursacht hat.
- ✓ **Ein systemisches Protokoll zu führen:** Du entwickelst eine objektive Methode zur Fehleranalyse, die Emotionen (Säule 2) außen vor lässt.
- ✓ **Die Verantwortung anzunehmen:** Du siehst jedes Problem nicht als Rückschlag, sondern als klare Trainingsanweisung an Dich selbst.

Reflexion & Praxis

Aufgabe 1: Das 5-Sekunden-Analyse-Tool

- **Ziel:** Die emotionale Reaktion vermeiden und sofort analysieren.
- **Praxis:** Wenn Dein Pferd unerwünscht reagiert (z.B. zögert im Trail, drängt, scheut), gibst Du Dir 5 Sekunden Denkzeit (Vagus-Bremse, Säule 2), bevor Du handelst. In diesen 5 Sekunden fragst Du:
 - a. Was ist das eigentliche Problem (Symptom)?
 - b. Welche meiner Säulen war gerade am schwächsten? (z.B. War ich präsent (S1)? War ich konstant (S4)? War meine Absicht klar (S5)?)
- **Frage zur Reflexion:** Habe ich heute eine unerwünschte Reaktion des Pferdes auf die eigene Böswilligkeit geschoben? Oder habe ich mir ehrlich die Schuld für das Problem gegeben?

Aufgabe 2: Der "Systemfehler-Rückwärtsgang"

- **Ziel:** Den exakten Moment finden, in dem das System kippte.
- **Praxis:** Bei einem größeren Problem: Schreibe den Vorfall rückwärts auf. Beispiel:
 - a. **Problem:** Pferd scheut vor dem Plastiksack.
 - b. **Rückwärts:** Hat der Mensch eine Sekunde vorher die Absicht gehalten (S5)?
 - c. **Rückwärts:** Hat der Mensch drei Sekunden vorher die Angst im Körper gesendet (S2)?
 - d. **Rückwärts:** Hat der Mensch fünf Sekunden vorher den Plastiksack vorausschauend gesehen (S1)? Die Analyse zeigt Dir den wahren Auslöser im System.
- **Frage zur Reflexion:** Wo in der Kette der Ereignisse habe ich das erste falsche Signal gesendet, das die Reaktion des Pferdes notwendig machte?

Aufgabe 3: Das Konstanz-Protokoll der Individualität

- **Ziel:** Deine Fähigkeit, Dich auf die Individualität des Pferdes einzustellen (als wahre Horseman-Eigenschaft).
- **Praxis:** Nimm ein anderes Pferd oder ein "Problem-Pferd" in der Umgebung. Schreibe auf, in welchen Säulen (Timing, Präsenz, Konstanz) Du Dich bewusst anders verhalten musst als bei Deinem eigenen, um diesem Tier individuell gerecht zu werden.
- **Frage zur Reflexion:** Verlange ich von diesem Pferd dieselbe Leistung wie von meinem, obwohl es eine andere Persönlichkeit hat? Wo muss ich mich anpassen, um fair und konstant zu sein (S4)?



07

Die Faire Ökonomie

Das Vertrauenskonto: Die Kunst der gerechten Anerkennung.

“

Horses don't care how much you know until they know how much you care.

Mark Rashid

Das Prinzip: Investition in die Beziehung

Horsemanship ist eine Wirtschaft. Das Pferd "investiert" seine Aufmerksamkeit, Energie und seinen Gehorsam; im Gegenzug muss der Mensch mit Anerkennung, Sicherheit und Fairness "zahlen". Die Faire Ökonomie stellt sicher, dass das Guthaben auf dem Vertrauenskonto immer positiv ist.

- **Der Irrtum:** Viele Reiter erwarten unendliche Loyalität und fordern ständig "Abhebungen" (Hingabe, Leistung), ohne aktiv "einzuzahlen". Sie vergessen die Bestätigung oder halten das Release (Nachgeben, Säule 3) zu kurz.
- **Die Wissenschaft:** Positive Verstärkung durch Anerkennung und Entspannung nach erbrachter Leistung ist der stärkste Motivator. Wenn die Belohnung groß und fair ist, wird das Pferd bereit sein, in der nächsten Lektion wieder vollen Einsatz zu zeigen. Die faire Ökonomie schafft eine Motivation aus Kooperation, nicht aus Zwang.
- **Die Horseman-Fähigkeit:** Du lernst, Deinem Pferd aktiv zu zeigen, wann es etwas richtig gemacht hat – und zwar mit derselben Klarheit und Konstanz, mit der Du eine Korrektur durchsetzen würdest (Säule 4). Die Anerkennung ist so präzise wie das Kommando.

Kernziele dieser Säule

- ✓ **Anerkennung zu quantifizieren:** Du definierst, wann eine Leistung große, mittlere oder kleine Anerkennung verdient, und handelst danach.
- ✓ **Den Lektionen-Abschluss zu meistern:** Du beendest jede Interaktion (den Finishing Touch) mit einem Gefühl von Entspannung und Erfolg, selbst wenn das Ziel nur teilweise erreicht wurde.
- ✓ **Die Balance zu halten:** Du stellst sicher, dass die Einzahlungen (Ruhe, Release, Anerkennung) die Abhebungen (Forderung, Druck) immer überwiegen.

Reflexion & Praxis

Aufgabe 1: Das tägliche Vertrauens-Protokoll

- **Ziel:** Die Balance zwischen Forderung und Belohnung überprüfen.
- **Praxis:** Führe am Ende des Tages Buch über Deine Interaktionen:
 - **Abhebungen (Forderung):** Zähle die Male, in denen Du Druck aufbauen, korrigieren oder das Pferd pushen musstest.
 - **Einzahlungen (Anerkennung):** Zähle die Male, in denen Du aktiv und bewusst gelobt, die Zügel lang gelassen oder eine Pause zur Entspannung (Säule 2) gewährt hast.
 - **Die Regel:** Die Einzahlungen müssen die Abhebungen täglich um ein Vielfaches übersteigen.
- **Frage zur Reflexion:** War mein Konto heute im Plus? Habe ich aus Zeitdruck vergessen, die letzten 5 Minuten der Lektion in eine reine "Einzahlungszeit" zu verwandeln?

Aufgabe 2: Der "Finishing Touch" des Erfolgs

- **Ziel:** Jede Interaktion mit einem Gefühl des gemeinsamen Erfolgs beenden.
- **Praxis:** Egal, wie die Lektion lief: Die letzte ausgeführte Hilfe muss eine sein, die das Pferd richtig macht, und die mit einer großen Einzahlung beendet wird. Suche gezielt nach einer einfachen Aufgabe, die das Pferd sicher beherrscht, führe sie aus und beende dann das Training sofort. Die letzten 5 Minuten sollen nur noch Loben und Entspannen sein.
- **Frage zur Reflexion:** Habe ich das Training heute beendet, weil die Zeit um war, oder weil ein klares, positives Ergebnis erzielt wurde? Wie fühlt sich mein Pferd an, wenn es in den Stall zurückkehrt?



Aufgabe 3: Präzision des Release (Säulen-Verbindung)

- **Ziel:** Deine Anerkennung so präzise machen wie Deine Absicht.
- **Praxis:** Wähle eine Übung, die kurzzeitigen Stress erfordert (z.B. ein schnelles Anhalten). Wenn Du sofortiges Nachgeben gewährest (Säule 3), synchronisiere dieses Nachgeben mit einer körperlichen Entspannung Deinerseits (Säule 2) und einem klaren, verbalen Lob. Das Pferd erhält so ein klares, dreifaches Signal: Körper entspannt sich (physiologisch), Hilfe fällt weg (mechanisch), Lob kommt (akustisch).
- **Frage zur Reflexion:** Habe ich heute mein Pferd nur gelobt, oder habe ich es auch aktiv mit Entspannung belohnt?

Der 7 Säulen Verhaltenskodex

1 Die Unerschütterliche Präsenz - Fokus

Ich bin mit meiner gesamten Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt, lasse mich nicht von der Zukunft oder der Vergangenheit ablenken und werde so zum stabilen Anker für mein Pferd.

2 Die Emotionale Resilienz

Ich nehme meine aufkommenden Gefühle wahr, lasse mich aber nicht von ihnen steuern, damit meine Reaktionen stets besonnen und niemals impulsiv bleiben.

3 Das Absolute Timing

Ich setze meine Hilfen präzise im richtigen Moment und gewähre sofortige Entspannung bei der kleinsten richtigen Antwort, um einen klaren Dialog zu ermöglichen.

4 Die Logik der Konstante - Verlässlichkeit

Ich handle nach verlässlichen Prinzipien und setze Grenzen so konsequent wie die Schwerkraft, damit mein Pferd in der Vorhersehbarkeit meines Tuns Sicherheit findet.

5 Die Unverfälschte Absicht - Klarheit

Ich treffe jede Entscheidung mit einem glasklaren inneren Bild und einer Entschlossenheit, die keine Zweifel zulässt und der mein Pferd bereitwillig folgen kann.

6 Die Systemische Verantwortung

Ich übernehme die volle Verantwortung für unseren Raum, unsere Sicherheit und das Wohlergehen des Pferdes, ohne diese Führungslast jemals an das Tier abzugeben.

7 Die Faire Ökonomie - Balance

Ich handle nach dem Prinzip ‚so viel wie nötig, so wenig wie möglich‘ und achte stets darauf, dass der Aufwand des Pferdes in einem gerechten Verhältnis zu meiner Wertschätzung steht.

Führe erst dich selbst, damit dein Pferd dir folgen kann.

Die 7 Säulen in der Praxis

In diesem Kapitel will ich dir zum Abschluss noch die 7 Säulen anhand von ein paar Beispielen erklären. Nachfolgend findest du typische Symptome im menschlichen Verhalten sowie beispielhaft ein paar Pferde Verhaltensweisen und die jeweilige Zuordnung in die 7 Säulen.

Man muss dazu sagen, dass es in jedem individuellen Einzelfall zu anderen Konstellationen und dynamischen Beziehungen kommen kann, weil wir hier schließlich davon reden wie zwei Individuen unterschiedlicher Spezies miteinander kommunizieren und interagieren.

Das heißt es gibt leider kein Pauschal-Rezept, um Beispiele, wie die nachfolgend genannten Szenarien, zu behandeln. Die Beispiele sollen dir lediglich dabei helfen zu verstehen, wie sich die 7 Säulen in der Praxis anwenden lassen und was für Folgen Schwächen in den einzelnen Säulen haben können. Beziehungsweise im umgekehrten Fall geht es darum was für Verhaltensweisen die Schwächen in den einzelnen Säulen als Reaktion beim Pferd auslösen können.



Führe erst dich selbst, damit dein Pferd dir folgen kann.

Angst vor Kontrollverlust

Das ist ein sehr klassisches und tiefgreifendes Symptom, das fast jeder Reiter kennt. In dem System der 7 Säulen lässt sich die Angst vor Kontrollverlust primär drei Säulen zuordnen, wobei eine die Hauptrolle spielt:

1. Hauptsäule: Die Emotionale Resilienz (Säule 2)

Angst ist eine Emotion. Wenn der Mensch Angst vor Kontrollverlust hat, fehlt es an der Fähigkeit, die eigene emotionale Reaktion auf das Verhalten des Pferdes zu regulieren.

- Die Dynamik: Das Pferd macht einen Satz, der Reiter bekommt Angst, wird fest, hält die Luft an. Das Pferd spürt die Anspannung, bekommt selbst Angst – die Kontrolle geht verloren.
- Lösung durch den Kodex: Der Mensch muss lernen, zum „Fels“ zu werden, der Gefühle wahrnimmt, aber nicht von ihnen weggespült wird.

2. Die Unerschütterliche Präsenz (Säule 1)

Kontrollverlust findet oft in der Zukunft statt („Was ist, wenn er gleich losrennt?“).

- Die Dynamik: Der Mensch ist im Kopf nicht im Hier und Jetzt beim Pferd, sondern bei einem Katastrophenszenario. Wer nicht präsent ist, kann nicht führen. Das Pferd merkt, dass der „Chef“ geistig abwesend ist und übernimmt selbst die Regie (oft aus Unsicherheit).
- Lösung durch den Kodex: Zurück in den Moment kommen. Den Kontakt spüren, anstatt das Szenario zu visualisieren.

3. Die Logik der Konstante (Säule 4)

Oft resultiert die Angst vor Kontrollverlust daraus, dass keine klare Kommunikation etabliert wurde, auf die sich beide verlassen können.

Lösung durch den Kodex: Verlässliche Rahmenbedingungen schaffen. Wenn das Pferd weiß, dass X immer Y bedeutet, wird es berechenbar – und die Angst des Menschen schwindet.

Die Dynamik: Der Mensch ist mal sehr streng, dann wieder sehr locker (inkonstant). Das Pferd weiß nicht, woran es ist, und wird unberechenbar. Diese Unberechenbarkeit führt beim Menschen zur Angst vor dem nächsten Kontrollverlust.

Unsicherheit, fehlendes Selbstbewusstsein

Das ist die "stille" Schwester der Angst, aber mit einer anderen Dynamik. Während die Angst oft explosiv ist, ist Unsicherheit eher ein lähmender Dauerzustand. Im 7 Säulen System ist das ein klassischer Fall für die Säulen, die sich mit der inneren Haltung und der Klarheit beschäftigen.

1. Hauptsäule: Die Unverfälschte Absicht (Säule 5)

Unsicherheit entsteht oft dort, wo die eigene Absicht "verwaschen" ist.

- Die Dynamik: Der Mensch fragt das Pferd nach etwas (z. B. Angaloppieren), ist sich aber nicht sicher, ob er es wirklich will oder ob es klappen wird. Das Signal ist schwammig. Das Pferd spürt dieses Zögern und fragt zurück: „Meinst du das ernst?“ Wenn keine klare Antwort kommt, verliert das Pferd den Respekt oder wird selbst unsicher.
- Lösung durch den Kodex: Die „Unverfälschte Absicht“ schult den Menschen darin, sich vor der Hilfe klar zu werden: Was will ich? Warum will ich es? Und stehe ich zu 100% dahinter?

2. Die Systemische Verantwortung (Säule 6)

Fehlendes Selbstbewusstsein rührt oft daher, dass der Mensch die Last der Entscheidung nicht tragen will oder kann.

- Die Dynamik: Der Mensch hofft, dass das Pferd „funktioniert“, ohne dass er aktiv führen muss. Er gibt die Verantwortung ab. Wenn das Pferd dann eigene Entscheidungen trifft (die dem Menschen nicht gefallen), sinkt das Selbstbewusstsein weiter.
- Lösung durch den Kodex: Verantwortung als Privileg begreifen. Der Mensch lernt, dass er die Rahmenbedingungen setzt. Das gibt ihm Macht zurück – und Macht (im Sinne von Handlungsfähigkeit) erzeugt Selbstbewusstsein.

3. Die Faire Ökonomie (Säule 7)

Unsichere Menschen neigen dazu, entweder „zu viel“ zu machen (aus Verzweiflung) oder „gar nichts“ (aus Sorge, etwas falsch zu machen).

Lösung durch den Kodex: Durch die „Faire Ökonomie“ lernt der Mensch: So viel wie nötig, so wenig wie möglich. Wenn der Mensch merkt, dass er mit einem minimalen Signal eine Reaktion bekommt, wächst sein Vertrauen in die eigene Wirksamkeit (Selbstbewusstsein).

Die Dynamik: Es findet kein fairer Austausch von Energie statt. Der Mensch „bettelt“ das Pferd oft an oder korrigiert viel zu spät und dann zu heftig. Das Pferd wird stumpf oder genervt.

Führe erst dich selbst, damit dein Pferd dir folgen kann.

Unruhe, Übereifer, Hektik

Das ist ein Symptom, das oft als „Arbeitswillen“ missverstanden wird, in Wahrheit aber purer Stress im System ist.

Im 7-Säulen-Kodex ordnen wir Unruhe, Übereifer und Hektik wie folgt zu:

1. Hauptsäule: Das Absolute Timing (Säule 3)

Hektik entsteht oft, wenn der Druck (die Hilfe) nicht im Moment der richtigen Antwort nachlässt.

- Die Dynamik: Das Pferd versucht, dem Druck zu entkommen, indem es „vorausahnt“ oder schneller wird. Wenn der Mensch dann nicht exakt im Moment des ersten richtigen Ansatzes den Druck komplett wegnimmt, fängt das Pferd an zu rotieren. Es wird hektisch, weil es keinen Ausweg findet.
- Lösung durch den Kodex: Du schulst den Menschen im Absoluten Timing. Ruhe entsteht im Kopf des Pferdes durch den Moment des Loslassens. Wenn das Timing stimmt, versteht das Pferd: „Ich muss nicht rennen, ich muss nur zuhören.“

2. Die Logik der Konstante (Säule 4)

Übereifer ist oft eine Schutzreaktion auf Unberechenbarkeit.

- Die Dynamik: Wenn Signale mal so und mal so gegeben werden, gerät das Pferd in einen Zustand von „Hyper-Vigilanz“. Es versucht, alles gleichzeitig zu machen, um ja nichts falsch zu machen. Hektik ist hier die Angst vor der nächsten, unlogischen Korrektur.
- Lösung durch den Kodex: Die Logik der Konstante bringt Vorhersehbarkeit. Ruhe kehrt ein, wenn das Pferd weiß: „Auf A folgt immer B.“ Ein berechenbarer Anführer (der Fels) strahlt Ruhe aus, die das hektische Pferd „erdet“.

3. Die Unerschütterliche Präsenz (Säule 1)

Hektik beim Pferd ist oft der Spiegel der inneren Getriebenheit des Menschen.

Lösung durch den Kodex: Der Mensch muss lernen, seine eigene Präsenz so weit herunterzufahren, dass er zum energetischen Anker wird. Wenn der Mensch tief atmet und im „Jetzt“ verweilt, kann das Pferd sein Tempo nicht halten und muss sich anpassen.

Die Dynamik: Der Mensch ist gedanklich schon drei Schritte weiter (beim nächsten Manöver oder beim Zeitplan). Er ist nicht präsent im Körper des Pferdes. Das Pferd spürt diese „vibrations“ und fängt an zu zappeln, weil es die fehlende Präsenz des Menschen als Instabilität wahrnimmt.

Fehlendes Fachwissen

Das ist ein spannender Punkt, denn fehlendes Fachwissen ist im Grunde die einzige „rationale“ Hürde. Während Angst oder Hektik oft emotionale Blockaden sind, ist das hier ein Defizit an Information.

Im 7-Säulen-Modell greift das fehlende Fachwissen an Stellen ein, die für die Sicherheit und die Ethik entscheidend sind. So ordnen wir es ein:

1. Hauptsäule: Die Systemische Verantwortung (Säule 6)

Wer sein Pferd führen will, muss verstehen, wie das „System Pferd“ funktioniert – biologisch, biomechanisch und psychologisch.

- Die Dynamik: Ein Mensch ohne Fachwissen überlastet sein Pferd vielleicht körperlich (falsche Versammlung) oder psychisch (Überforderung), ohne es zu merken. Er kann die Verantwortung für die Gesundheit und das Wohlergehen nicht voll übernehmen, weil er die Warnsignale nicht „lesen“ kann.
- Lösung durch den Kodex: Sich das nötige Wissen (wie z.B. den Huf-Check), aneignen damit der Mensch zum kompetenten „Manager“ seines Pferdes wird. Wissen ist die Basis für echte Verantwortung.

2. Das Absolute Timing (Säule 3)

Timing ist keine reine Gefühlssache, sondern basiert auf Wissen über die Lerntheorie (Druck/Nachgeben).

- Die Dynamik: Ohne das Fachwissen darüber, wann ein Pferd eine Hilfe physisch überhaupt ausführen kann (z.B. die Hinterhand nur setzen kann, wenn das Bein in der Luft ist), wird das Timing immer zufällig bleiben.
- Lösung durch den Kodex: Wissen über die biomechanischen Fakten. Wenn der Mensch weiß, wie sich das Skelett des Pferdes bewegt, wird sein Timing präzise und logisch.

3. Die Faire Ökonomie (Säule 7)

Ohne Fachwissen ist es unmöglich, „fair“ zu sein.

Lösung durch den Kodex: Fachwissen über Hufe, Ausrüstung und Anatomie ermöglicht es dem Menschen, nur so viel Druck wie nötig zu machen. Es schützt das Pferd vor ungerechtfertigten Korrekturen.

Die Dynamik: Ein Mensch, der nicht weiß, dass sein Pferd aufgrund einer schlechten Hufstellung vielleicht Schmerzen hat, wird das Zögern des Pferdes als „Ungehorsam“ interpretieren und mehr Druck machen. Das ist zutiefst unökonomisch und unfair.

Führe erst dich selbst, damit dein Pferd dir folgen kann.

Pferd geht nicht gerne alleine ins Gelände

Wenn das Pferd nicht alleine ins Gelände gehen will, spiegelt es uns meist eine fundamentale Frage der Hierarchie und Sicherheit zurück: "Bist du wirklich in der Lage, mich vor der Welt da draußen zu schützen?"

Hier ist die Zuordnung im Spiegel der 7 Säulen:

1. Die Unerschütterliche Präsenz (Säule 1) – Der Spiegel des Fokus

Wenn das Pferd im Gelände bei jedem Rascheln im Gebüsch erstarrt, spiegelt es oft, dass der Mensch geistig nicht „beim Pferd“ ist.

- Der Spiegel: Das Pferd merkt, dass dein Fokus überall ist (beim Handy, bei der Angst vor dem Durchgehen, beim Stress im Büro), nur nicht im Hier und Jetzt. Wenn du nicht da bist, fühlt sich das Pferd schutzlos.
- Die Lektion: Das Pferd fordert dich auf, präsent zu sein. Jede Sekunde. Du musst die Gefahr vor ihm sehen und sie mental bereits "gelöst" haben.

2. Die Unverfälschte Absicht (Säule 5) – Der Spiegel der Entschlossenheit

Das "Kleben" am Stalltor oder das ständige Umdrehen-Wollen ist oft ein direktes Echo auf eine schwammige Absicht des Menschen.

- Der Spiegel: Du denkst vielleicht: „Ich probiere mal, wie weit wir kommen.“ Das Pferd liest dieses „Probieren“ als Unsicherheit. Es spiegelt dir dein Zögern zurück, indem es selbst die Entscheidung trifft, umzukehren.
- Die Lektion: Du musst lernen, eine unverfälschte Absicht zu formulieren. Nicht „ich versuche es“, sondern „wir gehen jetzt bis zu dieser Eiche“. Das Pferd folgt der Klarheit deines Bildes.

3. Die Systemische Verantwortung (Säule 6) – Der Spiegel der Führung

Das Pferd geht nicht alleine, weil es die Herde als Schutzraum braucht. Es traut dir nicht zu, diesen Schutzraum allein durch deine Anwesenheit zu ersetzen.

Die Lektion: Du musst beweisen, dass du ein verlässlicher Anführer bist, der Gefahren einschätzt und regelt. Erst wenn das Pferd dich als "Herden-Ersatz" akzeptiert, wird es entspannt mit dir alleine gehen.

Der Spiegel: Es zeigt dir, dass du in seinen Augen die Verantwortung für die Sicherheit noch nicht vollständig übernommen hast. Du bist in der "Herden-Hierarchie" unter dem Pferd oder zumindest nicht souverän genug.

Pferd steht nicht still am Anbindeplatz oder beim Hufschmied

Wenn ein Pferd am Anbindeplatz oder beim Schmied zappelt, ist das selten „Böswilligkeit“. Es ist ein Spiegelbild der inneren Unruhe oder einer fehlenden Struktur im System Mensch-Pferd.

Hier ist die Einordnung im Spiegel der 7 Säulen:

1. Die Logik der Konstante (Säule 4) – Der Spiegel der Verlässlichkeit

Das ist oft der Hauptpunkt. Wenn das Pferd zappelt, spiegelt es uns, dass die „Regeln des Stillstehens“ für es nicht logisch oder konsequent etabliert wurden.

- Der Spiegel: Der Mensch korrigiert mal das Zappeln, mal ignoriert er es, mal schimpft er erst nach fünf Minuten. Das Pferd spiegelt diese Inkonsequenz durch ständiges „Abfragen“ und Unruhe wider. Es weiß nicht, wo die Grenze genau ist.
- Die Lektion: Du musst dem Pferd einen unerschütterlichen Rahmen geben. Stillstehen ist keine Option, sondern ein Zustand der Entspannung, der durch Konstanz geschützt wird.

2. Das Absolute Timing (Säule 3) – Der Spiegel der Kommunikation

Besonders beim Aufheben der Hufe spiegelt das Pferd dein Timing wider.

- Der Spiegel: Wenn der Mensch den Huf erst absetzt, wenn das Pferd zieht, lernt das Pferd: „Ich muss ziehen, um den Huf zurückzubekommen.“ Das Zappeln ist die antizipierte Antwort auf schlechtes Timing. Das Pferd spiegelt deine Unfähigkeit wider, im richtigen Moment (bei Entspannung) loszulassen.
- Die Lektion: Das Pferd fordert von dir Absolutes Timing. Du musst den Huf absetzen, bevor das Pferd ihn zurückfordert. So lernt es, dass Stillstehen und Nachgeben zum Ziel führen.

3. Die Faire Ökonomie (Säule 7) – Der Spiegel der Balance

Das Zappeln kann auch ein Spiegel körperlichen Unbehagens oder mentaler Überforderung sein.

Die Lektion: Du musst lernen, die Ökonomie der Situation zu lesen. Wie viel kann das Pferd gerade leisten? Wo muss ich unterstützen, statt zu strafen?

Der Spiegel: Wenn das Pferd beim Schmied unruhig wird, spiegelt es vielleicht, dass die Haltung (das Aufhalten) unökonomisch oder schmerzhaft ist (z.B. Arthrose, schlechte Balance). Oder es spiegelt, dass der Mensch mit zu viel

Pferd lässt sich nicht einfangen

Das ist ein Symptom, das viele Menschen tief im Stolz trifft. Wenn das Pferd auf der Koppel wegläuft, ist das die ehrlichste und direkteste Form der "Kündigung" der Zusammenarbeit. Es spiegelt uns gnadenlos den Zustand unserer Beziehung im Hier und Jetzt.

Hier ist die Einordnung im 7 Säulen Kodex:

1. Die Unerschütterliche Präsenz (Säule 1) – Der Spiegel der Energie

Pferde scannen unsere Energie schon auf 100 Meter Entfernung.

- Der Spiegel: Oft gehen wir zum Pferd und denken bereits an das, was wir gleich "tun" wollen (Putzen, Reiten, Training). Wir bringen eine "fordernde" Energie mit auf die Koppel. Das Pferd spiegelt dir diesen Druck wider, indem es Distanz schafft. Es sagt: "Du willst was von mir, aber du nimmst mich gar nicht wahr."
- Die Lektion: Du musst lernen, präsent zu sein, ohne eine Erwartungshaltung. Geh auf die Koppel, um einfach nur "da" zu sein. Wenn dein Pferd merkt, dass deine Präsenz keine Last bedeutet, wird es aufhören zu fliehen.

2. Die Systemische Verantwortung (Säule 6) – Der Spiegel der Zugehörigkeit

Ein Pferd, das wegläuft, entscheidet sich in diesem Moment aktiv für die Herde und gegen dich.

- Der Spiegel: Es spiegelt dir, dass du in seinen Augen kein lohnenswerter "Sozialpartner" bist. Die Sicherheit und der Komfort der Herde wiegen schwerer als das, was du zu bieten hast. Es zeigt dir, dass du die Verantwortung für eine positive gemeinsame Zeit (noch) nicht so trägst, dass das Pferd einen Nutzen darin sieht, bei dir zu sein.
- Die Lektion: Werde zum "Place to be". Das Training muss so gestaltet sein, dass das Pferd sich bei dir sicher und verstanden fühlt. Führung bedeutet auch, für das Wohlbefinden des Geführten zu sorgen.

3. Die Faire Ökonomie (Säule 7) – Der Spiegel von Geben und Nehmen

Das ist oft die "Abrechnung" der letzten Wochen.

Die Lektion: Überprüfe deine Einzahlungen. Gibt es Momente, in denen du einfach nur Kraulen kommst? Gestaltest du die Arbeit fair? Wenn das Pferd weiß, dass die Zeit mit dir einen hohen "Gewinn" (Komfort, Lob, Pausen) verspricht, wird es dir entgegenkommen.

Der Spiegel: Wenn die Zeit mit dir für das Pferd nur aus harter Arbeit, Stress oder körperlichem Unbehagen besteht, ist Weglaufen die logische ökonomische Entscheidung.

Das Pferd spiegelt dir ein Ungleichgewicht auf deinem "Beziehungskonto" wider. Es entzieht sich einer Investition, die sich für es nicht auszahlt.

Führe erst dich selbst, damit dein Pferd dir folgen kann.

Pferd nimmt Menschen nicht ernst

Das ist vielleicht die wichtigste Lektion überhaupt, denn sie ist das Fundament für Sicherheit. Wenn ein Pferd den Menschen nicht ernst nimmt, spiegelt es eine Lücke in der inneren Hierarchie wider. Es sieht dich nicht als „Fels“, sondern eher als einen netten Zeitvertreib – oder im schlimmsten Fall als ein Hindernis, das man beiseite schieben kann. Hier ist die Einordnung im Spiegel der 7 Säulen:

1. Die Unverfälschte Absicht (Säule 5) – Der Spiegel der Klarheit

Das ist der häufigste Grund. Das Pferd spiegelt dir dein eigenes Zögern wider.

- Der Spiegel: Wenn du sagst „Geh bitte zurück“, aber innerlich denkst „Hoffentlich macht er es jetzt“, ist deine Absicht verwässert. Das Pferd liest diese Inkonsistenz sofort. Es nimmt dich nicht ernst, weil deine physische Hilfe nicht mit deiner mentalen Überzeugung übereinstimmt.
- Die Lektion: Das Pferd fordert von dir eine unverfälschte Absicht. Du musst das Bild der fertigen Übung bereits in dir tragen, bevor du die Hilfe gibst. Wer innerlich klar ist, muss äußerlich nicht laut werden.

2. Die Systemische Verantwortung (Säule 6) – Der Spiegel der Führung

Ein Pferd, das den Menschen ignoriert, übernimmt oft selbst die Führung, weil es das Gefühl hat, dass die Position vakant ist.

- Der Spiegel: Das Pferd spiegelt dir wider, dass du die Verantwortung für den Raum und die Bewegung nicht aktiv beanspruchst. Wenn du nicht entscheidest, wo ihr hingehst und wie schnell, dann macht es das Pferd. Es nimmt dich nicht als Entscheidungsträger wahr.
- Die Lektion: Du musst lernen, den Raum einzunehmen. Führung ist ein 24/7 Job. Das Pferd muss spüren, dass du die Situation im Griff hast – in jeder Sekunde, vom Strick-in-die-Hand-nehmen bis zum Absatteln.

3. Die Logik der Konstante (Säule 4) – Der Spiegel der Integrität

Wenn Regeln heute gelten, aber morgen (weil du müde bist oder es regnet) ignoriert werden, verlierst du deine Glaubwürdigkeit.

Die Lektion: Werde zum Fels durch Konstanz. Deine Regeln müssen so sicher sein wie die Schwerkraft. Das gibt dem Pferd Sicherheit – und aus dieser Sicherheit entsteht Respekt. Der Spiegel: Das Pferd spiegelt deine eigene Disziplinlosigkeit. Wenn du „Nein“ sagst, aber es beim dritten Mal durchgehen lässt, lernt das Pferd, dass deine Worte kein Gewicht haben. Es nimmt dich nicht ernst, weil du für es unberechenbar (unlogisch) bist.

Führe erst dich selbst, damit dein Pferd dir folgen kann.

Pferd hat keinen Respekt vor Menschen

Das Thema „Respekt“ wird in der Pferdewelt oft missverstanden. Viele setzen es mit Gehorsam oder sogar Angst gleich. Im 7 Säulen System ist mangelnder Respekt jedoch ein klarer Spiegel für eine fehlende Grenzziehung und eine instabile innere Statik des Menschen. Wenn ein Pferd keinen Respekt hat (rempelt, drängelt, den Menschen ignoriert), spiegelt es dir Folgendes:

1. Die Systemische Verantwortung (Säule 6) – Der Spiegel der Raumhoheit

In der Welt der Pferde ist Raum das höchste Gut. Wer den Raum des anderen bewegt, führt.

- Der Spiegel: Wenn das Pferd dich anrempelt oder dir beim Führen den Weg abschneidet, spiegelt es dir, dass du deinen eigenen Raum (deine „Bubble“) nicht als Verantwortung begreifst. Du lässt zu, dass deine Grenzen verletzt werden.
- Die Lektion: Du musst lernen, die Verantwortung für deinen Individualraum zu übernehmen. Ein „Fels in der Brandung“ lässt sich nicht verschieben. Respekt entsteht in dem Moment, in dem du klar definierst, wo dein Raum beginnt und wo er endet.

2. Die Unverfälschte Absicht (Säule 5) – Der Spiegel der mentalen Stärke

Respektlosigkeit ist oft die Antwort auf eine „höfliche“ Unentschlossenheit.

- Der Spiegel: Du bittest das Pferd vielleicht, zur Seite zu treten, aber deine Körpersprache sagt „Entschuldigung, darf ich mal kurz?“. Das Pferd spiegelt dir diesen Mangel an Absicht wider, indem es dich einfach stehen lässt oder gegen dich drückt. Es nimmt dich schlichtweg nicht als Autorität wahr, weil du nicht so wirkst.
- Die Lektion: Respekt wird nicht erzwungen, sondern durch eine glasklare, unerschütterliche Absicht verdient. Wenn dein Bild im Kopf stark genug ist, weicht das Pferd deinem Geist, bevor es deinem Körper weichen muss.

3. Die Faire Ökonomie (Säule 7) – Der Spiegel der Angemessenheit

Respektlosigkeit kann auch entstehen, wenn der Mensch „unökonomisch“ kommuniziert – entweder zu leise (das Pferd stumpft ab) oder zu laut/aggressiv (das Pferd geht in den Widerstand).

Die Lektion: Lerne die Ökonomie der Hilfe. Sei so sanft wie möglich, aber so deutlich wie nötig – und das im exakt richtigen Moment. Ein fairer Anführer, der präzise Grenzen setzt, erzeugt ganz automatisch Respekt.

Der Spiegel: Ein respektloses Pferd spiegelt dir oft ein Ungleichgewicht in der Einwirkung. Vielleicht hast du in der Vergangenheit zu viel ignoriert und dann plötzlich „explodiert“. Das Pferd respektiert dich nicht, weil es dich als unberechenbar und unfair einstuft.

Schwächen in den einzelnen Säulen und ihre Folgen

Nachdem wir uns jetzt ein paar Beispiele angeschaut haben, wie man die 7 Säulen in der Praxis anwenden kann, gucken wir jetzt nochmal darauf was für Symptome und Verhaltensweisen Schwächen in den einzelnen Säulen hervorrufen können.

Die Unerschütterliche Präsenz

- **Schwäche beim Menschen:** Gedanken sind beim Job, beim Handy oder beim nächsten Turnier; mechanisches „Abspulen“ von Übungen.
- **Reaktion des Pferdes:** Schreckhaftigkeit, „Gespuligkeit“, ständiges Scannen der Umgebung, wirkt abgelenkt oder ignoriert Hilfen.

Die Emotionale Resilienz

- **Schwäche beim Menschen:** Wut bei Fehlern, Frustration, Angst vor dem Durchgehen, körperliches Festmachen bei Stress.
- **Reaktion des Pferdes:** Nervosität, „Festmachen“ im Genick/Rücken, Kopf hochreißen, explosive Fluchtreaktionen (Spiegel der menschlichen Anspannung).

Das Absolute Timing

- **Schwäche beim Menschen:** Zu spätes Nachgeben, Dauerdruck mit Schenkel oder Zügel, Korrektur erfolgt erst Sekunden nach dem Fehler.
- **Reaktion des Pferdes:** Abstumpfen gegen Hilfen, „Gegen den Schenkel gehen“, Unwilligkeit, Frust (Pferd gibt auf, weil es keinen Ausweg findet).

Die Logik der Konstante

- **Schwäche beim Menschen:** Heute ist das Schnappen nach Leckerlis okay, morgen gibt es Ärger; inkonsequente Linienführung; „Ausnahmen“ aus Bequemlichkeit.
- **Reaktion des Pferdes:** Respektlosigkeit, Distanzlosigkeit (Rempeln), ständiges Testen der Grenzen, Unsicherheit in der Herdenordnung.

Die Unverfälschte Absicht

- **Schwäche beim Menschen:** „Vielleicht“-Hilfen, Unsicherheit beim Angaloppieren, kein klares inneres Bild vom Ziel der Übung.
- **Reaktion des Pferdes:** Zögern, „Festkleben“ am Boden, Umdrehen im Gelände, Hinterfragen jeder Richtungsentscheidung.

Die Systemische Verantwortung

- **Schwäche beim Menschen:** Überforderung des Pferdes (physisch/psychisch), Überlassen von Entscheidungen an das Pferd (z.B. Tempo), mangelndes Fachwissen.
- **Reaktion des Pferdes:** „Kleber“ im Gelände, übernimmt die Führung (wird zum Boss), Stressgesicht, physische Verschleißerscheinungen durch Fehlbelastung.

Die Faire Ökonomie

- **Schwäche beim Menschen:** Zu viel Druck für zu wenig Ergebnis, Bestrafung statt Korrektur, keine Pausen, mangelnde Wertschätzung.
- **Reaktion des Pferdes:** Erlöschen des „Go“, Ohren anlegen bei der Arbeit, Verweigern (z.B. am Sprung oder vor dem Hänger), kein Vertrauen in die menschliche Hand.

Führe erst dich selbst, damit dein Pferd dir folgen kann.



Abschluss: Dein Kodex für ein Leben lang

Wir sind am Ende dieser Reise durch die sieben Säulen angelangt – oder besser gesagt: Wir stehen am Anfang. Du hast nun das Fundament für eine Innere Führung gelegt, die weit über den Reitplatz hinausreicht.

Die 7 Säulen im Rückblick: Dein Kompass

Lass uns noch einmal kurz zusammenfassen, was du ab jetzt in deiner „Reiter-Werkzeugkiste“ trägst:

1. **Unerschütterliche Präsenz:** Dein mentaler Fokus als Anker.
2. **Emotionale Resilienz:** Die bewusste Steuerung deines Nervensystems.
3. **Absolutes Timing:** Dem Pferd Zeit zum Denken und Lernen geben.
4. **Logik der Konstante:** Sicherheit durch Berechenbarkeit schaffen.
5. **Unverfälschte Absicht:** Die Kraft der klaren, ehrlichen Intention.
6. **Systemische Verantwortung:** Die Suche nach der Ursache bei dir selbst.
7. **Faire Ökonomie:** Das tägliche Einzahlen auf das Vertrauenskonto.

Der Kodex ist kein Ziel, sondern eine Reise

Wichtig ist mir, dass du eines verstehst: Dieser Sieben-Punkte-Kodex ist keine Checkliste, die man einmal abarbeitet und dann „perfekt“ ist. Es ist ein lebenslanger Prozess.

Führe erst dich selbst, damit dein Pferd dir folgen kann.

Es wird Tage geben, an denen du am Stall ankommst und die Emotionale Resilienz (Säule 2) sich anfühlt wie ein ferner Traum, weil der Tag im Büro einfach zu hart war. Es wird Momente geben, in denen du inkonsequent bist (Säule 4), weil du müde bist, oder in denen dein Timing (Säule 3) einen Bruchteil zu spät kommt.

Das ist okay. Das ist menschlich.

Ein wahrer Horseman zeichnet sich nicht dadurch aus, dass er niemals Fehler macht. Er zeichnet sich dadurch aus, dass er bewusst bleibt.

- **Wenn die Emotionen hochkochen:** Werde dir dessen bewusst.
- **Wenn die Kommunikation scheitert:** Analysiere es systemisch.
- **Wenn das Vertrauen wackelt:** Zahle wieder ein.

Die Magie der Reflexion

Der Kodex gibt dir den Rahmen, um aus jedem „schlechten Tag“ eine wertvolle Lektion zu machen. Anstatt dich über einen Misserfolg zu ärgern, hast du jetzt das Vokabular und die Struktur, um zu fragen: „Welche Säule hat heute gewackelt und wie kann ich sie morgen wieder stärken?“

Sieh dein Pferd dabei nicht als Prüfer, der dich bewertet, sondern als einen Freund, der dir ehrlich spiegelt, wo du gerade stehst. Wenn du lernst, diese Spiegelung ohne Selbstvorwürfe, aber mit systemischer Verantwortung anzunehmen, dann wirst du jeden Tag ein Stück mehr zu der Führungspersönlichkeit, die dein Pferd sich wünscht.

Bleib dran, sei geduldig mit dir selbst und erinnere dich an unseren Leitsatz:

„Führe erst dich selbst, damit dein Pferd dir folgen kann.“

Ich freue mich darauf, dich auf diesem Weg weiter zu begleiten.

Dein Toby

Toby Schuetgens

“
*Do what's right for the horse. The
horse will do what's right for you. Do
what's right for the human. The
human will do what's right for the
horse.*

PAT PARELLI

“
*The horse is a mirror to your soul.
Sometimes you don't like what you
see. Sometimes you do.*

BUCK BRANNAMAN

