

MINI-WORKBOOK

# MIT ÄRGER RICHTIG UMGEHEN



**SANDRAFENCL.COM**

#weilWissenschützt

# MIT ÄRGER RICHTIG UMGEHEN

## MINI-WORKBOOK: MIT ÄRGER RICHTIG UMGEHEN

### ÄRGER UND NEGATIVE EMOTION - DIE GRÖßTEN „BREMSE“ IM PFERDETRAINING

Pferde sind großartige Lehrmeister und verzeihen Fehler sehr unkompliziert und großzügig. Allerdings nur dann, wenn wir Fehler mit bestem „Wissen und Gewissen“ begehen. Was Pferde gar nicht gut tolerieren und meiner Meinung nach auch eines der allergrößten Probleme im Training mit Pferden sein kann, ist „menschlicher Ärger“ und negative Emotionen. Sich ärgern ist menschlich – aber Pferde mögen das gar nicht.

Ärger ist für Pferde eine selten verwendete Emotion. Wenn sie rangniedrige Pferde „wegschicken“ oder auch mal beißen, legen sie die Ohren an und das rangniedrigere Pferd weicht. Dieses „ärgert“ sich dann auch manchmal, aber meist nur ganz kurz (also nur wenige Sekunden).

Danach ist der Ärger verflogen und das Pferd wieder „neutral“ mit dem anderen Pferd. Uns Menschen fällt es oft schwer, den Ärger beiseite zu lassen. Oft denken wir auch, das Pferd „ärgert“ uns bewusst. Das kann in seltenen Fällen auch mal vorkommen. Wobei ich es eher „das Pferd spielt mit uns“ nenne, als das Pferd will uns „ärgern“.



# MIT ÄRGER RICHTIG UMGEHEN

Vor einiger Zeit habe ich selbst in einem Hörbuch gelernt, wie man am besten mit Ärger umgeht (im Pferdetraining und auch sonst). **Immer, wenn man merkt, dass der Ärger in uns hochkocht, sollte man nicht nur tief ein und ausatmen, sondern sich 3 x ganz laut folgenden Satz vorsagen:**

ES  
LIEGT  
IN  
MEINER  
VERANTWORTUNG!

**Wenn man sich in Ruhe 3 x am besten wirklich LAUT dieses Satz vorsagt, KANN man gar nicht mehr „böse“ auf sein Pferd oder seinen Kollegen oder einen Freund sein.** Denn alles, was passiert, hat auch mit uns zu tun. Und wenn ein Pferd „frech“ ist, weil es unausgelastet ist, weil wir es zum Beispiel zwei Tage nicht zum Stall geschafft haben, dann ist nicht unser Pferd „Schuld“. Sondern es liegt in UNSERER Verantwortung, die Konsequenzen von unserem Tun (oder auch Nicht-Tun) zu tragen. Ich weiß, das klingt jetzt ggf. etwas „lehrerhaft“, aber ich würde mir von Herzen wünschen, dass Du es ausprobierst! Denn mit einem Pferd „ungerecht“ aufgrund von Ärger zu agieren, ist meist das, was unsere Beziehung mit unserem geliebten Vierbeiner am meisten „schädigt“. Und das ist sehr schade...

Ein zweiter hilfreicher Satz zu diesem Thema ist:

**WER MICH ÄRGERT, BESTIMME IMMER NOCH ICH!!!**

Ich freue mich, wenn Du mir mitteilst, ob Dir diese beiden Sätze geholfen haben! Viel Freude bei der Umsetzung.

Herzliche Grüße!  
Deine Sandra