



3 Schritte für mehr Verbindung zwischen dir und deinem Pferd

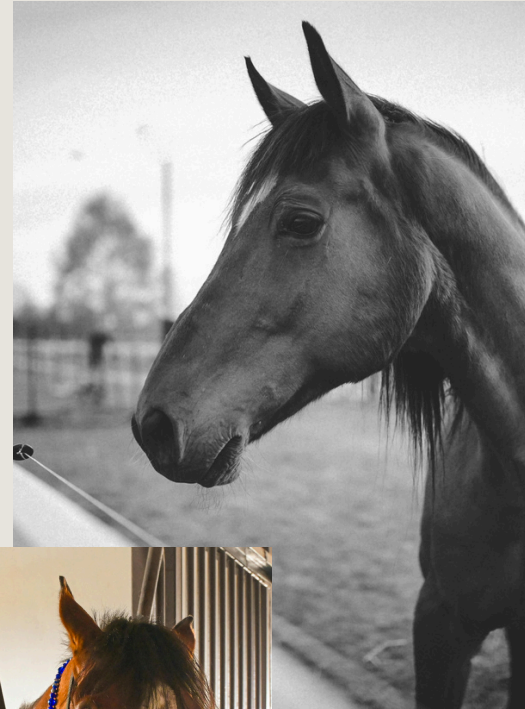
OHNE MEHR TRAINING
DAFÜR MIT MEHR GEFÜHL, RUHE & VERTRAUEN





Fühlt es sich manchmal so an...

... als würdet ihr zwar Zeit miteinander verbringen, aber **nicht wirklich verbunden** sein?



Vielleicht **läuft** alles **irgendwie**, aber es fühlt sich oft **nicht leicht** an. Es ist eher ein **Pflichtprogramm geworden**, ein Abarbeiten von dem, was „dran“ ist, **statt ein echtes Miteinander**. Die **Freude fehlt** an vielen Tagen und manchmal fragst du dich leise, ob es nicht auch anders gehen könnte.

Du bist damit nicht allein. Und genau **hier beginnt eure Veränderung**.





Hi, ich bin Marisa

Pferdetrainerin & Coach –

und ich begleite Menschen dabei, eine echte, **vertrauensvolle Verbindung** zu ihrem Pferd aufzubauen.

Mir geht es nicht darum, dass dein Pferd funktioniert.
Sondern darum, dass ihr **euch** wirklich **versteh**t.

Ich arbeite mit Menschen,

- die ihr Pferd **fühlen statt kontrollieren** wollen
- die merken, dass „klassisches Training“ nicht alles ist
- die sich nach mehr **Ruhe, Klarheit** und **Verbindung** sehnen

Vielleicht bist du genau deshalb hier.



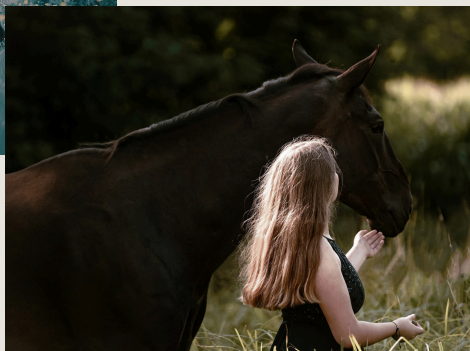


Vielleicht erkennst du dich hier wieder...

- Du hast oft schon einen **Plan, bevor** du **im Stall** bist
- Du **funktionierst mehr, als** dass du wirklich **präsent** bist
- Dein **Pferd** macht mit – aber ist **nicht wirklich bei dir**
- **Ohne Ausrüstung** fühlst du dich **unsicher**
- Eure Zeit fühlt sich manchmal eher nach **Pflicht** an

Das bedeutet nicht, dass du etwas falsch machst.

Es bedeutet nur: **Ihr seid bereit für eine tiefere Verbindung.**



Die Wahrheit über Verbindung

Viele versuchen, Verbindung zu ihrem Pferd über Training herzustellen – mehr Übungen, öfter zusammen sein, alles „richtig“ machen. **Doch dein Pferd reagiert nicht auf Worte** oder Techniken, **sondern auf deinen inneren Zustand**, auf deine Präsenz, auf deine Wahrheit.

Pferde sind **hochsensible Resonanzwesen**, ihr Nervensystem nimmt feinste Veränderungen wahr. Unruhe erzeugt Unruhe, Abwesenheit trennt, **echte Präsenz zieht Nähe** an.

Vielleicht kennst du diesen Moment: Du stehst **neben einem Pferd**, und plötzlich wird es **still in dir**. Kein Zufall, kein Trainingseffekt – es ist **Co-Regulation, echte Verbindung**, die entsteht, wenn du einfach nur da bist.



Schritt 1: Verbindung beginnt bei dir

Übung "Bevor du dein Pferd führst, führst du dich selbst."

Wenn du **im Stall** ankommst, bleib erstmal einen Moment **im Auto sitzen** und nimm dir zwei oder drei Minuten nur für dich. Atme durch und spüre kurz hin, wie es dir gerade wirklich geht.

Was bringst du heute mit? Vielleicht auch eine bestimmte **Erwartung** an die Zeit mit deinem **Pferd**? Vielleicht innere Unruhe?

Versuche nicht, etwas daran zu **verändern** oder zu bewerten. **Nimm** einfach **wahr**, was da ist, und sei ehrlich mit dir.

Dein Pferd spürt, wie du ihm begegnest – nicht nur in dem, was du tust, sondern in dem, **wie du da bist**.



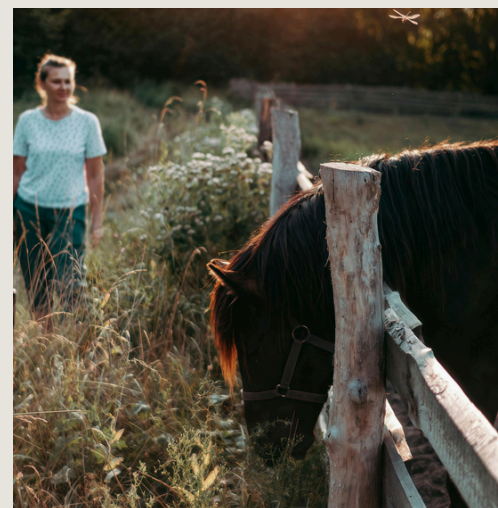


Schritt 2: Der erste Moment entscheidet alles

Übung "Der Anfang eurer Begegnung prägt alles, was folgt."

Anstatt dein Pferd **direkt aus dem Stall** zu holen, nehmt euch einen **gemeinsamen Moment**. Geh erstmal zu ihm hin, bleib kurz bei ihm stehen und lass ihm Zeit, dich wahrzunehmen. Vielleicht ist dein Pferd noch mit etwas **beschäftigt** – lass es das in **Ruhe zu Ende bringen**. Du kannst ihm währenddessen mitteilen, wie es dir heute geht. Welchen Wunsch du an die gemeinsame Zeit hast.

Respektiere seinen Raum und seinen Rhythmus. Und hole dein Pferd erst nach dem gemeinsamen Ankommen aus dem Stall.
Verbindung entsteht im ersten gemeinsamen Kontakt.





Schritt 3: Pausen sind der Schlüssel

Trainingsimpuls "Wir sind oft im Tun, doch Verbindung entsteht in den Momenten dazwischen."

Oft **versuchen** wir, einen **Trainingsplan abzuarbeiten** oder möglichst **alle Übungen** umzusetzen, die unser Pferdephysio uns mitgegeben hat.

Erlaube dir, **langsamer zu werden**. Mache lieber **wenige, einfache Übungen** als das volle Programm. Und vor allem: Bau dir **bewusst mehrere kleine Pausen** im Training ein.

Einfach mal ein oder zwei Minuten **nichts tun zwischen einzelnen Übungen**. Beobachte dein Pferd und lass es nachdenken. Atme.





Deine nächsten Schritte

Verbindung ist nichts, das du erzwingst. Sie entsteht, wenn du Raum dafür lässt.

Erinnere dich:

- **Komm** zuerst **bei dir selbst an**
- Gestalte euren **ersten Moment** bewusst
- Einfache **Trainingsinhalte** und mehr **Pausen**

Du musst nichts perfekt machen. Schon **kleine Veränderungen** können eure **Verbindung tief verändern**.

Frag dich beim nächsten Stallbesuch:

„Wie kann ich heute mehr Verbindung wählen?“





Wenn dich das Thema berührt...

... und du dir wünschst, die Verbindung zu deinem Pferd weiter zu vertiefen, begleite ich euch gerne auf diesem Weg.

In meinem Coaching geht es genau darum:

- **Vertrauen** aufbauen und **präsender** werden
- euch **einfacher** miteinander **verständigen**
- **Freude, Ruhe** und **Freiheit** entdecken

Mit viel **Feingefühl** und in **eurem Tempo**.

Mehr Infos findest du hier:

marisa-ertl.com / [@marisa.ertl](https://www.instagram.com/marisa.ertl)



VERBINDUNG BEGINNT BEI DIR. ■

Bereit, eure Verbindung neu zu erleben?

WENIGER KONTROLLE
MEHR VERTRAUEN
MEHR ECHTES MITEINANDER

ICH FREUE MICH AUF EUCH.

MARISA.PFERDECOACHING@GMAIL.COM

FOTOS MARISA & QUILATE IM DOKUMENT VON:
JULIE MOQUET PHOTOGRAPHIE
LEA KLIER PHOTOGRAPHIE

