

ENTSPANNT REITEN

Ein 15-Punkte-Plan für stressfreies Reiten

www.traberblog.de



BODENARBEIT

Verbringe Zeit damit, dein Pferd vom Boden aus zu arbeiten, um eine stärkere Bindung und Vertrauen aufzubauen. Bodenarbeit kann auch dazu beitragen, Spannungen zwischen Reiter und Pferd abzubauen, bevor du in den Sattel steigst. Bodenarbeit vor dem Reiten kann dich erden, hilft, den Kopf frei zu kriegen.

ATEMÜBUNG

Mache vor und während des Reitens einfache Atemübungen, um Stress abzubauen und die Entspannung zu fördern. Tiefes Ein- und Ausatmen kann helfen, Spannungen zu lösen und die Konzentration zu verbessern. Im Alltag atmen wir oft flach, sind im Alarmmodus.



PAUSEN

Plane während deiner Reitstunden regelmäßige Pausen ein, um deinem Pferd und dir selbst Zeit zum Entspannen zu geben. Nutze diese Pausen, um bewusst tief durchzuatmen und dich zu lockern. Das klingt banal, wirkt aber ungemein befreiend. Einfach mal Zügel langlassen und ATMEN.



NATUR

Genieße entspannende Ausritte in der Natur, um Stress abzubauen. Die Bewegung an der frischen Luft und die schöne Landschaft können dazu beitragen, Körper und Geist zu entspannen. Nicht umsonst findet das Waldbaden immer mehr Anhänger: Die Duftstoffe und die Farben im Wald reduzieren nachweislich Stress.

MUSIK

Im Takt der Lieblingsmusik reitet es sich oft viel entspannter und stressfreier. Auch viele Pferde mögen Musik beim Training - einfach mal ausprobieren.



OFFLINE

Reduziere deine Medienzeit. Häufiges aufs Handygucken und Nachrichten lesen stresst den Körper. Wenn das Handy im Stall dabei sein soll, dann nur während eines Ausritts für den Notfall. Ansonsten darf es auch mal im Spind liegen bleiben. Und nein, das Pferd muss nicht jedes Mal fotografiert werden.

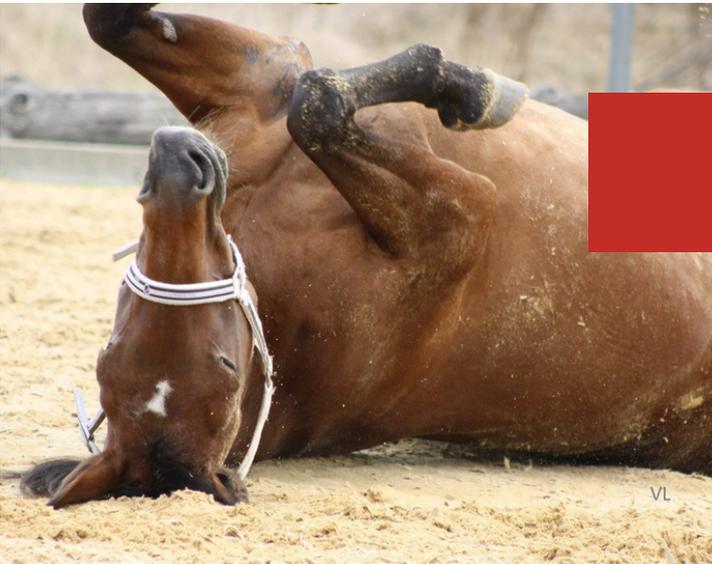


AUSGLEICH

“Yoga für Reiter” war nicht umsonst ein Bestseller. Tatsächlich hilft Yoga als positiver Ausgleich, den Stress im Alltag zu minimieren. Nebenbei ist Yoga auch noch toll für einen besseren Sitz und damit für besseres Reiten. [[Link zum EBook Yoga für Reiter](#)]

NEIN SAGEN

Zu oft sagen wir JA. Aber NEIN sagen ist eine Kunst für sich. Aus Angst vor Konfrontation und dem Wunsch, dazuzugehören sagen wir oft JA. Und dann nimmt der Stress seinen Lauf. Beginnen wir damit, NEIN zu sagen oder zumindest “Ich gebe dir später Bescheid”.



TECHNIK

Entspannungstechniken reduzieren nachweislich Stresssymptome. Autogenes Training, Meditation oder Muskelentspannung sind aktive Entspannungsmethoden. Das können wir bequem zuhause im eigenen Bett anwenden und trainieren den Körper auf Entspannung um.



SCHLAF

Können wir nicht gut schlafen, sind wir viel gestresster. Daher müssen wir uns fragen, wie wir eigentlich schlafen und unsere Schlafgewohnheiten überprüfen. Wie viel Schlafenszeit brauchst du, damit du morgens ausgeruht aus dem Bett steigst? Schlafen wir zu wenig, schütten wir zuviel Cortisol, das Stresshormon, aus.

VISUALISIERUNG

Stell dir vor, wie du dich grazil aufs Pferd schwingst und Runde um Runde entspannt dahingleitest. Das klingt albern? Nein, im Ernst, durch Visualisierung können wir entspannter Reiten. Visualisiere, wie du gelassen und selbstbewusst im Sattel sitzt und eine harmonische Verbindung mit deinem Pferd aufbaust. Irgendwann wird das zur Gewohnheit, das Reiten klappt besser.

ZEIT MANAGEN

Plane deine Zeit im Stall effizient, um Stress zu reduzieren. Priorisiere Aufgaben, halte dich an einen Zeitplan und delegiere Aufgaben wenn möglich, um den Stresspegel niedrig zu halten.





STRESSIGNAL

Lerne die Stresssignale deines Pferdes zu erkennen und zu verstehen, um rechtzeitig darauf reagieren zu können. Dann kannst du Stressquellen identifizieren und dein Pferd damit unterstützen. Und letztlich auch dich.

WARM-UP

Plane vor dem Reiten eine gute Warm-up-Routine für dein Pferd und dich, um Muskeln aufzuwärmen. Da steigst du viel entspannter aufs Pferd. Außerdem minimieren warme Muskeln das Verletzungsrisiko.



ORDNUNG

Halte deinen Bereich im Stall sauber und organisiert, um ein angenehmes Umfeld für dich und dein Pferd zu schaffen. Ein aufgeräumter Schrank, ein aufgeräumter Stall, reduziert Stress. Alles hat seinen Platz, und wenn nicht, musst du andere Dinge reduzieren oder umorganisieren. Wer im Vorfeld nur am räumen ist, verliert wertvolle Zeit und hat schneller Stress.