EQUIMIND · WISSEN. WACHSEN. WEITERGEBEN.

Mentale Stärke

Vertrauen und Intuition im Reitsport

DAS BUCH

Stark im Kopf. Leicht im Sattel. Glücklich im Leben.

Was geschieht, wenn Reiten nicht nur eine Frage der Technik ist? Wenn Zweifel, Anspannung oder Leistungsdruck den Kontakt zum Pferd beeinflussen? Dieses Buch lädt dazu ein, bei der eigenen inneren Haltung anzusetzen – mit mehr Selbstwahrnehmung, mentaler Stärke und Vertrauen.

Sandra Ringmann verbindet ihre langjährige Erfahrung als Trainerin, Reittherapeutin und Sportmentalcoach mit Reitlehre, praktischen Mentalmethoden und intuitiver Wahrnehmung. Die Kapitel führen vom bewussten Ankommen beim Pferd über den Umgang mit Gefühlen und Angst bis hin zu mehr Klarheit und Losgelassenheit im Sattel.

Konkrete Reflexionsfragen und Übungen machen die Inhalte direkt im Stall und im Alltag erlebbar. Die Leseprobe gibt einen Einblick in die Grundidee des Buches: Verbindung beginnt mit ehrlicher Wahrnehmung – und Vertrauen wächst Schritt für Schritt.

AUS DEM VORWORT

> *„Vielleicht zweifelst du selbst. Vielleicht fühlst du Druck. Vielleicht hast du Angst, Fehler zu machen. Vielleicht hast du schon vieles ausprobiert. […] Und trotzdem spürst du: Irgendetwas fehlt. Nicht noch eine Technik. Nicht noch mehr Druck. Nicht noch mehr ‚du musst'. Sondern eine Lösung, die tiefer geht."*

Genau dafür ist dieses Buch entstanden.

LESEPROBE · KAPITEL 1

Das Pferd als Spiegel deiner Seele

Jede Begegnung beginnt, bevor sie sichtbar wird.

Wenn Menschen zu uns auf die Pony- & Pferderanch kommen, geschieht etwas Entscheidendes, noch bevor ein Halfter angelegt wird. Noch bevor gesprochen wird. Das Pferd hat längst wahrgenommen. Nicht dein Outfit. Nicht deine Reiterfahrung. Nicht deine Worte. Sondern deinen inneren Zustand.

Pferde sind Fluchttiere. Ihr Nervensystem ist darauf trainiert, feinste Veränderungen wahrzunehmen – Atemrhythmus, Muskelspannung, Blick und Herzfrequenz. Oft lange bevor wir selbst sie bewusst erkennen.

> In meinen Trainings sage ich oft: Das Pferd glaubt nicht deinen Worten. Es glaubt deinem Körper.

EINE SZENE AUS DER PRAXIS

Eine erwachsene Teilnehmerin stand neben ihrem Pferd. Freundlich, ruhig, kontrolliert. Doch beim Putzen wich das Pferd immer wieder zur Seite, spannte sich an und hob den Kopf. Ich fragte sie: „Wie geht es dir gerade wirklich?“ Nach kurzem Zögern sagte sie: „Ich habe Angst, etwas falsch zu machen.“

Genau das hatte das Pferd gespürt. Wir änderten nichts am Pferd. Wir regulierten ihren Atem, ließen die Schultern sinken und reduzierten den inneren Anspruch. Nach wenigen Minuten begann das Pferd zu kauen. Der Hals wurde weicher. Die Spannung ging aus beiden Körpern.

„Das war kein Training. Das war Spiegelung.“

Ein erster Impuls für deinen nächsten Stallbesuch: Bleib vor dem ersten Kontakt einen Moment stehen. Atme langsam aus und frage dich, wie du dich gerade wirklich fühlst. Nimm wahr, ohne dich zu bewerten.

LESEPROBE · KAPITEL 3

Vertrauen entsteht nicht durch Kontrolle

„Ich muss es besser im Griff haben.“

Einer der häufigsten Sätze, den ich in meinen Trainings höre, lautet: „Ich muss es besser im Griff haben.“ Dieser Satz klingt vernünftig und verantwortungsbewusst. Und doch ist er oft der Anfang von Spannung.

Viele Reiter glauben, Sicherheit entstehe durch kurze Zügel, feste Hände und ständige Korrektur. Doch Sicherheit entsteht nicht durch Festhalten. Sie entsteht durch Verlässlichkeit.

Hinter dem Wunsch nach Kontrolle stehen häufig Ängste: vor Kontrollverlust, Fehlern, Bewertung oder einem möglichen Unfall. Diese innere Alarmbereitschaft zeigt sich im Körper – im festen Sitz, im angehaltenen Atem und in schnellen Korrekturbewegungen. Das Pferd spürt diese Spannung.

Vertrauen beginnt nicht erst im Sattel. Es zeigt sich schon beim Führen: Ziehe ich? Halte ich fest? Oder gehe ich klar und ruhig voran? Führung bedeutet eine verlässliche Richtung, ein ruhiges Tempo, klare Körpersprache und einen regulierten Atem.

KLEINE PRAXISÜBUNG

Atme im Stand bewusst aus. Öffne im Sattel deine Finger ein wenig und lass die Schultern weicher werden. Beobachte, ob sich Takt, Rücken und Bewegung deines Pferdes verändern. Übe nur in einer sicheren Situation und so, wie es zu deinem Ausbildungsstand passt.

Was verändert sich, wenn ich weniger kontrolliere? Wo darf ich im Alltag ebenfalls loslassen?

Vertrauen entsteht nicht durch Kraft. Sondern durch innere Stabilität.

Sandra Ringmann · EquiMind