



Mentale Stärke durch pferdegestützte Kommunikation

Der rätselhafte **Mythos** Willenskraft und **Vorstellungskraft** besteht aus konkreten, erlernbaren **Verhaltensweisen**.

Wille **und** **Vorstellung** sind wichtige Faktoren für unseren Erfolg! Der Wille ist die Voraussetzung, etwas zu erreichen, jedoch ist die **Vorstellungskraft sehr viel wichtiger**.



Beispiel:

1. Stellen Sie sich zwei Pferde vor, die eine Kutsche ziehen. Das eine Pferd heißt **Wille**, das andere Pferd heißt **Vorstellung**.

So lange die beiden dasselbe wollen, zum Beispiel nach Hause in den Stall, geht das wunderbar. Der Kutscher ist der Meinung, sein Wille wäre ausschlaggebend dafür gewesen, wo es hingeht. Wenn die Pferde jedoch in unterschiedliche Richtungen wollen, siegt das Pferd namens **Vorstellung**. Das ist das Stärkere.

2. Nehmen wir an, Sie liegen im Bett und wollen einschlafen. Das ist Ihr Wille. Das nützt Ihnen nichts. Da können Sie wollen, so viel Sie wollen. Wenn Sie die Vorstellung haben, dass Sie sich schlaflos wälzen müssen, dann werden Sie diese **Vorstellung** wahrnehmen und zwar mit Erfolg. Das heißt, Erfolg ist immer die Folge dessen, was Sie davor gedacht, getan oder sich vorgestellt haben.

Wenn Sie eine Vorstellung haben, wie Sie am Ziel des Erfolgs angekommen sind und das ganz bildlich und mit dem passenden wunderbaren Gefühl dazu, und zwar so, als hätten sie es schon erreicht, nur dann werden Sie dort auch ankommen. In der Fachsprache heißt das:

Kontemplation. Sie kontemplieren also.

Was bedeutet es, zu kontemplieren? Das Gehirn kann nicht zwischen realem Geschehen oder kontemplieren unterscheiden. **Kontemplieren** ist nicht gleich **Visualisieren**. Menschen denken, sie müssen sich etwas vorstellen, um es zu programmieren oder zu verändern. Das ist falsch.

Wenn wir uns selbst, wie auf einer Kinoleinwand von außen sehen, weiß das Gehirn:

„Du kannst dich nicht selbst sehen!“

Das Gehirn denkt automatisch, dass wir von jemand anderem sprechen. In der Erfolgspsychologie wird gesagt:

„Sehen Sie sich in Ihrem Traumwagen!“

Sie können sich nicht in Ihrem Traumauto sehen, weil das Gehirn sagt: **„Das bist du nicht!“**

Wie können wir uns jetzt in unserem Traumauto sehen und fühlen?

- Wir sehen die Motorhaube und fühlen wie es ist
- Wir sehen unsere Hände am Lenkrad und fühlen, wie es ist
- Wir sehen den Rückspiegel und fühlen wie es ist
- wir sehen die Landschaft, durch die wir fahren und fühlen wie es ist...

So wie wir es sehen und fühlen, **ist es**, wenn wir in diesem Auto sitzen, und das heißt: Wir **kontemplieren**.

Erleben und Fühlen, **wie** es ist, wenn es tatsächlich **stattfindet**. Dann kann das Gehirn nicht mehr unterscheiden, ob jemand wirklich in dem Auto sitzt oder ob er nur programmiert und konditioniert. Aus diesem Grund beantworten alle großartigen Sportler die Frage: „Wo trainierst du am besten?“ Antwort:

„Ich trainiere am besten im Bett oder wenn ich durch den Wald gehe!“ Diese Methode betreiben Spitzenathleten für sich intensiv, sie kontemplieren ständig, das, was sie machen. Ein Mensch begibt sich in konzentriertes Denken, Fühlen und geistige Versenkung. So manifestiert er das, was er will.

Deswegen ist es gefährlich, sich auf etwas zu konzentrieren, das wir **nicht** wollen. Wenn wir sagen: „Die Kopfschmerzen gehen jetzt weg!“ werden sie schlimmer. (Bekannt aus NLP und Hypnose). Unser Gehirn kennt kein „Nein“. Es versteht keine Negation, es versteht nicht:

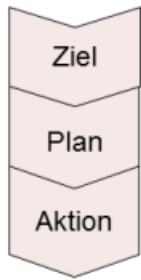
Ist nicht oder geht weg.

Die richtige Formulierung ist: „Der Kopf ist immer freier, leichter und klarer. Mein Kopf fühlt sich gut an.“

Wer seine Füße auf dem Siegerpodest sieht und fühlt, der wird auf dem Siegerpodest stehen!

Unser Unterbewusstsein macht immer unsere Vorstellung wahr und nicht unseren Willen. Willenskraft ist die Fähigkeit zur Selbststeuerung.

Willenskraft und Vorstellungskraft sind Fähigkeiten zur Selbststeuerung



1. Fokussierung der Aufmerksamkeit auf das Wesentliche und Positive, dort ist unsere Energie.
2. Emotions- und Stimmungsmanagement.
3. Vorausschauende Planung und kreative Lösungen finden.
4. Zielbezogene Selbstdisziplin durch tieferen Sinn der Leistung.



Feedback anfordern (Zur Steigerung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung)

In Bezug auf wahrgenommene Anforderungen im Umfeld

Leistungspotenzial: Ergebnis = Wirkungsgrad der Vorstellungskraft

Unsere Pferde messen und trainieren Ihre Willenskraft, Ihre Vorstellungskraft und Ihre mentale Fokussierung und spiegeln Ihnen, Ihren momentanen Bewusstseins- und Stimmungsgrad, der sich jederzeit steigern und sensibilisieren lässt. Trainieren Sie mit uns Ihre:

1. Fokussierung der Aufmerksamkeit auf das Wesentliche

Umsetzungsstarke Menschen mobilisieren ihre Energie durch eine konsequente Fokussierung auf klare Ziele, die sie aus ihren authentischen Werten herleiten. Das gibt Ihnen die Kraft, Schwierigkeiten und Hindernisse zu überwinden.

2. Emotions- und Stimmungsmanagement

Wer ein lebendiges **Vorstellungsvermögen** verfügt, kann sich sehr gut in eine positive Stimmung versetzen und ist darüber hinaus in der Lage, konstruktiv mit negativen Gefühlen umzugehen. Sie projizieren Ihre eigenen Gefühle weniger auf das Umfeld. Solche Menschen lassen sich von dem Prinzip leiten, dass positive Gefühle bei der Umsetzung von Absichten helfen. Zudem können sie sich gut in die Gedanken- und Gefühlswelt Anderer hineinversetzen und deren Verhalten einschätzen.

4. Vorausschauende Planung und kreative Lösungen finden

Menschen mit Willenskraft und **großem Vorstellungsvermögen** sind proaktiv und vorausschauend. Sie erledigen unangenehme und schwierige Herausforderungen sofort, statt sie „auszusitzen“ oder Entscheidungen vor sich her zu schieben. Unter Planung verstehen sie in erster Linie nicht die Voraussage der Zukunft, sondern die Vorbereitung auf eine ungewisse Zukunft.

5. Zielbezogene Selbstdisziplin

Menschen mit hoher Willenskraft und **Vorstellungsvermögen** erkennen früher als andere, was in einer Situation notwendig ist und setzen ihre Erkenntnisse konsequent um. Sie verfügen

über ein hohes Maß an Selbstdisziplin und können plötzliche Impulse, Ablenkungen oder „Verlockungen“ wirksam kontrollieren. Die Disziplin kommt nicht aus einem selbst auferlegten Zwang. Sie erkennen und fühlen den tieferen Sinn in dem, was sie tun.

Besitzen Sie **JETZT** das Vorstellungsvermögen, wie unsere Pferde Sie sensibilisieren können?

Wie stark ist Ihre Willens- und Vorstellungskraft **JETZT**, eines unserer Pferde durch Ihr gewünschtes Ziel zu führen?

Cornelia Kopitzki
Projektmanagerin
G&K HorseDream GmbH
Private Akademie Für Pferde, Führung und
Kommunikation
ZEIDLERHOF Oberbeisheim
Lichtenhagener Str. 8
D-34593 Knüllwald
Telefon: +49 (0)2584 3639868
Telefon: +49 (0)5685 9224233
E-Mail: cornelia.kopitzki@hosedream.net

