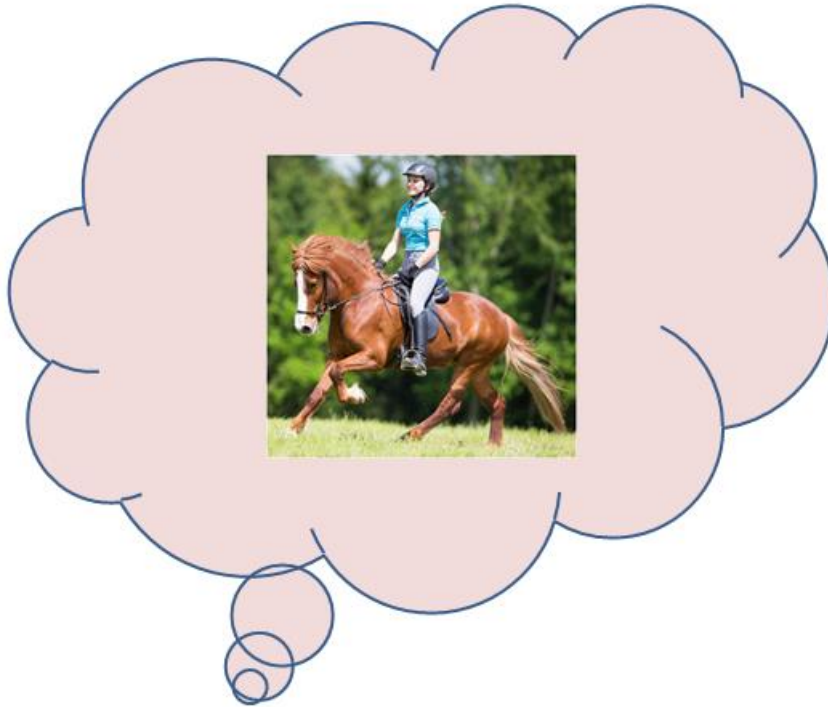




## Mit Spiegeln und Kontemplation erfolgreich reiterliche Ziele verwirklichen



In Situationen mit unseren Pferden können wir als Reiter durch bestimmte „Probleme“ herausgefordert werden. Probleme sind jedoch nur „Symptome“, die **ursächlich** gelöst werden wollen. In jeder Gangart des Pferdes können sich reiterliche Herausforderungen **energetisch mental** einschleichen. Das bedeutet, wir sind aus irgendeinem speziellen Grund nicht „frei“ sondern mental „blockiert“ im Kopf. Wenn unser

Verstand durch Gedanken blockiert ist, entstehen oftmals gleichzeitig Emotionen. Diese Emotionen übertragen sich meistens sehr schnell auf unseren Körper, und damit sind wir wiederum in unseren Bewegungen auch **praktisch** eingeschränkt. Ein Kreislauf, den es zu lösen gilt. Wenn wir uns etwas nicht vorstellen und es auch nicht fühlen können, erreichen wir es auch nicht...Eine gelungene Galopptour...

### Praktische Herausforderungen beim Angaloppieren:

1. Die Basis ist noch nicht stimmig. Das Pferd blockiert aufgrund von fehlender Gymnastizierung, es fehlt die Balance und die Durchlässigkeit.
2. Das Angaloppieren auf dem richtigen Hinterbein klappt nicht.
3. Der Reiter sitzt nicht ruhig, da der Oberkörper zu stark mit eingesetzt wird.

### Kurzanleitung für den erfolgreichen Galopp

1. Sitz dein Pferd im Trab aus
2. Bereite dein Pferd mit halben Paraden vor
3. Lege mehr Gewicht auf deinen inneren Gesäßknochen
4. Lege den äußeren Schenkel verwahrend zurück



5. Treibe mit dem inneren Schenkel
6. Nimm den inneren Zügel leicht auf
7. Gib den Galoppsprung mit deiner inneren Hand frei

### Das korrekte Angaloppieren – Hilfegebung: Der Galoppsprung wird entwickelt



Vorstellung sehen und fühlen: **KONTEMPLATION**

So kannst du dich in deiner

1. Die erste Voraussetzung für das Angaloppieren ist ruhige kontrollierte Trabarbeit. Das Angaloppieren gelingt besonders gut, wenn du bereits im Trab zum Treiben kommst und dein Pferd auf feine Hilfen reagiert.
2. Übe auf dem Zirkel, indem du zur geschlossenen Zirkelseite angaloppierst. Wenn du aus dem Trab angaloppierst, sitze eine viertel Zirkellänge aus. Du bereitest dein Pferd mit halben Paraden vor, so wird die Hinterhand den Impuls zum „Lastaufnehmen“ bekommen. Das erleichtert dem Pferd tatsächlich den Sprung vom Trab in den Galopp.
3. Dein Gewicht verlagerst du nach innen, indem du die innere Gesäßhälfte stärker machst und dadurch die äußere Gesäßhälfte leichter machst. Dein innerer Schenkel liegt am vorwärts treibend am Gurt, gleichzeitig legst du den äußeren Schenkel deutlich eine Handbreit hinter den Gurt. Dein äußerer Schenkel gewährleistet so, dass dein Pferd mit seinem äußeren Hinterfuß seitwärts tritt.
4. Konzentriere dich mental auf deine innere Hüfte und schiebe sie beim Angaloppieren nach vorne. Durch diese Hilfe verstärkt sich gleichzeitig der Druck auf deinen inneren Bügel. Sei sanft. Du reitest mehr mit deiner visuellen Vorstellungskraft und deinem Gefühl, als mit deiner Kraft.
5. Das Pferd leicht nach innen stellen und das innere Auge des Pferdes „blitzen“ sehen. Der innere Zügel wird nachgefasst und angenommen. Diese Hilfe begrenzt du, indem du sie mit der Hilfe des äußeren Zügels begrenzt. Dadurch wird der Kopf nicht nur einfach nach innen gezogen. Der erste Galoppsprung ist erfolgreich, wenn du deine innere Hand direkt beim ersten Sprung nach vorne schiebst, damit du deinem Pferd den Galoppsprung nach vorne raumgreifend erlaubst.
6. Während der Galoptour kannst du den Galoppsprung auf diese Weise weiterhin frei geben. Wenn du diese Hilfe „fein gibst“, bleibt die Anlehnung zum Pferdemaul konstant und gleichmäßig.

### Kleine „Fehler“teufelchen beim Angaloppieren



- Zu lange und zu stark treiben.
- Treiben mit beiden Schenkeln
- Den Oberkörper stark vor- und zurückbeugen.
- Das Bein hochziehen und dabei die Fußspitze herunterdrücken.
- Die Hüfte blockieren und den Oberkörper versteifen.
- Das Angaloppieren findet in einem kurzen Moment auf den Punkt statt.
- Das Pferd sollte also nicht aus einem übereilten Trab in den Galopp „hineingejagt“ werden, sondern der äußere Schenkel wird sanft zurückgelegt, der innere Schenkel treibt und du schiebst dein Pferd ruhig in den Galopp.

**In Wirklichkeit gibt es keine Fehler, sondern nur Erfahrungen**

### Der konstante Sitz im Galopp

#### Herausforderungen:

- In den Pferderücken zurückplumpsen.
- Beine hochziehen.
- Steigbügel verlieren.
- Oberkörper zu weit nach vorn oder zu weit nach hinten.

#### Korrektur Galoppsitz:

#### Kurzanleitung für einen korrekten Galoppsitz

1. Lass die Bewegung Deines Pferdes mit Deiner Hüfte zu.
2. Spanne Deine Bauchmuskeln angemessen an.
3. Federe die Bewegung mithilfe Deines Absatz (innerer Fuß) nach unten ab

#### Ausführlich:

1. Ruhig sitzen
2. Die Hüfte schwingt locker in die Sprungbewegung und im Rhythmus deines Pferdes mit. Diese reiterliche Hilfe ist defensiv. Das Pferd fühlt sich gestört, wenn du zu aktiv und stark die Hüfte nach vorne und wieder zurück schiebst.
3. Beim Reiten stehen dein eigenes Gefühl und deine eigene Energie immer im Vordergrund. Versuche den Rhythmus und die Bewegung deines Pferdes zu fühlen und schwing dich ein, dann wird dich die Bewegung sanft mitnehmen.
4. Die innere Hüfte wird ein wenig weiter nach vorne geschoben, als deine äußere. Deine Schultern sind konstant, damit dein Oberkörper ruhig und mittig im Pferd sitzen kann. Vermeide es, in der Hüfte einzuknicken.
5. Erfühle deine Bauchmuskulatur. Sie sollte mitarbeiten und sich anspannen. Beobachte dich selbst, die Muskeln werden beim Reiten stark arbeiten. Mit angemessen angespannten Bauchmuskeln bleibt dein Gleichgewicht natürlich erhalten.



6. Die Hüfte ist locker und du kannst der Bewegung deines Pferdes folgen.
7. Deine Hände befinden sich im Galopp auf gleicher Höhe, sie sind ruhig bleiben und schwingen minimal in die Bewegung mit ein. Wenn eine Hand mal zu Korrekturzwecken höher getragen wird, ist es die äußere Hand und die innere Hand wird zwischendurch vorgeschoben, um den Galoppsprung frei zu lassen.
8. Deine Füße werden in der Sprungbewegung locker und nach unten vom Absatz deines Fußes abgedeutet.
9. Dein äußerer Schenkel bleibt in der verwahrenden Position, bis du dein Trab in eine andere Gangart durchparierst.
10. Jetzt sorgst du für einen fleißigen gleichmäßigen Galopp, indem du die innere Wade bei jedem Sprung anspannst und dein Pferd auf diese Weise fleißig nach vorne treibst. Das sind die feinen Hilfen, die uns das Gelingen, für einen fleißigen natürlichen Galopp ermöglichen. So gewinnst du mit der Zeit einen ruhigen Oberkörper, ein langes ruhiges Dressurbein und insgesamt einen unabhängigen harmonischen Sitz.

### **Mit Bewusstheit und Einfühlen zum nachhaltigen Reiten**

Wenn wir Rhythmus, Gemütszustand und Bewegung unseres Pferdes bewusst fühlen und wahrnehmen, können wir an den Galoppsprüngen arbeiten und sie durch ein konstantes Training kontinuierlich verbessern.

### **Die mentalen Voraussetzungen für einen gelungenen Galopp**

**Das Pferd widersetzt sich und weigert sich anzugaloppieren. Hier hilft uns, dass wir uns mit wacher Aufmerksamkeit, unserem eigenen Bewusstseins- und Gefühlszustand zuwenden.**

1. Wie fühle ich mich im Moment selbst?
2. Habe ich Widerstand in mir?
3. In welchem Organ steckt der Widerstand?
4. Was blockiert mich, dass die Energie in mir im Moment nicht fließt, oder dass zu viel Energie gestaut wird. Kann ich es innerlich erspüren?
5. Bin ich durch einen Sturz oder durch ein anderes traumatisches Ereignis blockiert?
6. Welches Gefühl möchte anerkannt und nicht weiter verdrängt werden?
7. Wie bringe ich meine Energie wieder in den Fluss?
8. Setze ich mich zu stark unter Leistungsdruck?
9. Erlaube ich mir keine Fehler?
10. Bin ich im Moment sicher oder ohne inneren Halt?
11. Was spiegelt mir mein Pferd?
12. Fühle ich einen Mangel in mir?

**Mein Pferd spiegelt mir so lange ein bestimmtes „Problem“ bis ich gelernt habe, mich durchzusetzen und damit den Mangel ausgleichen kann.**

### **Hilfen:**

**Öffne dein Herz für das unangenehme oder einschränkende Gefühl.**



Erkenne es erst einmal an und fühle es. Dann atme bewusst und tief. Atme zu Beginn jedes Galoppsprungs tief und ruhig durch die Nase ein und über deinen Mund wieder aus. Durch ruhiges und regelmäßiges Atmen bringst du Lockerheit in deinen Körper und du entspannst dich.

Reite zwischendurch ohne Bügel. Damit lässt du dich automatisch auf die Bewegung und den Rhythmus deines Pferdes ein.

Was vielen Reitern ebenfalls hilft, ist ohne Bügel zu reiten. Dank des Weglassens der Bügel, bist du gezwungen, dich auf die Bewegung deines Pferdes einzulassen und bewusster zu reiten. Hierbei lernst du besonders gut, deine Bauchmuskeln einzusetzen, denn sie halten dich im Sattel.

Optional für Kreative Reiter: Reiten ohne Sattel. Ähnlich wie das Reiten ohne Bügel, kann Dir auch das Reiten ganz ohne Sattel dabei helfen, wieder besser im Galopp zu sitzen. Manchen Reitern fällt es sogar leichter, die Galoppbewegung ohne Sattel zu erfahren.

Schließe deine Augen, um besser ins Gefühl zu kommen und um dein Vertrauen zu stärken. Die Augen schließen, ist eine Vertrauenssache. Wo Vertrauen ist, ist keine Angst. Die Übung empfiehlt sich nur, wenn du dich alleine auf dem Reitplatz befindest oder dein Reitlehrer(in) gibt dir diese Anweisung während er/sie dabei ist.

Kombination von zwei Möglichkeiten: Ohne Bügel mit geschlossenen Augen auf einem Zirkel reiten. Wer sogar die dritte Möglichkeit mit einbeziehen möchte, reitet ohne Sattel. Dies ist allerdings nur eine Empfehlung, wenn das Pferd schon sehr sicher und erfahren ist.

Sitzschulungen an der Longe sind eine gute Möglichkeit, um den gesamten Sitz nachhaltig zu verbessern. Manchmal reicht schon eine Sitzschulung und der Galopp ist sofort besser.

- **Diese reiterlichen Hilfen sind kontraproduktiv:**  
Aktiv mit der Hüfte "mitschieben".  
In der Hüfte einknicken.  
Die Beine hochziehen.  
Den Oberkörper nicht mittig halten.  
Die Hände unterschiedlich hoch halten.  
Mit der inneren Hand nicht nachgeben.  
Unregelmäßiges Atmen führt zur Verkrampfung.  
Die Bauchmuskeln nicht einsetzen.

### **Übergänge Galopp – Trab reiten**

1. Mit halben Paraden das Pferd vorbereiten, um vom Galopp in den Trab zu parieren.
2. So verkürzt du bei deinem Pferd aktiv den Galoppsprung und nutzt die Hinterhand aktiv für den Übergang.
3. Den äußeren Schenkel aus der verwahrenden Position nehmen.



4. Mit den Händen kurz gehalten und dann wieder nachgeben: Annehmen – nachgeben.

### Weitere Herausforderungen beim Angaloppieren

- Das Pferd springt in den Kreuzgalopp.
- Das Pferd springt in den Außengalopp und nicht in den Handgalopp.

Was spiegelt mir mein Pferd? Das darf unsere erste Frage sein. Damit gehen wir auf die Ursache ein und können einen falschen oder alten Glaubenssatz in unserem Bewusstsein oder Unterbewusstsein korrigieren:

### **Etwas läuft in meinem Leben schief und ist nicht mehr im Gleichgewicht**

**Welchem Lebensthema sollte ich mich jetzt zuwenden, damit es wieder gerade wird und ein harmonisches Gleichgewicht in meinem Leben bewirkt? Verdränge ich einen Schmerz, Schock oder Trauma, die Anerkennung und meine Zuwendung brauchen? Habe ich sie einfach verdrängt, anstatt sie aufmerksam zu verarbeiten?**

Wenn wir die mentalen Ursachen in unserem Leben geklärt haben, wenden wir uns der praktischen, feinen Hilfengebung zur Korrektur für unsere Pferde zu...

- Gebe ich die reiterlichen Hilfen korrekt und präzise?
- Hat mein Pferd Schmerzen, so dass es nicht richtig angaloppieren kann?
- Ist der Sattel gut angepasst, so dass er in einer guten Position auf dem Pferderücken liegt? Ist die Trense in Ordnung und korrekt verschnallt?

Jetzt kannst du an der natürlichen Schiefe deines Pferdes und am Gleichgewicht arbeiten, denn das sind oftmals die Auslöser, warum, dein Pferd nicht korrekt angaloppieren kann. Diese Faktoren begünstigen auch, dass dein Pferd eine Lieblingsseite hat und eine Seite hat, die mehr gymnastiziert werden sollte. Manche Pferde sind verspannt oder haben noch nicht genug Kraft, um sauber und korrekt anzugaloppieren. Auch das sind Spiegel, die eine große Bedeutung für unser Bewusstsein haben, wenn sie von unseren Pferden gezeigt werden. Unsere Energie und unsere Resonanzfelder übertragen sich immer auf unser Pferd. Deshalb sitzen wir auch immer auf dem richtigen Pferd, denn es wird uns immer genau das Thema spiegeln, dass jetzt im Moment eine Lösung fordert. Frage dich in diesen Situationen zuerst:

- **Wo bin ich selbst sehr verspannt und kann mich noch nicht entspannen?**
- **In welchen Situationen fehlt mir die Lockerheit?**
- **Habe ich genügend Kraft? Raubt mir jemand oder sogar ich selbst meine Kraft?**
- **Wo will ich zu perfekt sein und verbiete mir Lässigkeit, Gleichmut, Geschehenlassen, Vertrauen und auch Gelassenheit?**
- **Habe ich Angst und renne vor irgendetwas davon?**
- **Wo will ich nicht hinsehen, um mich einem Konflikt nicht stellen zu müssen?**
- **Konzentriere ich mich auf die Themen, die für meinen Lebensweg vorgesehen sind?**
- **Lobe ich mich selbst genug oder bin ich zu streng mit mir?**





- **Lasse ich mich antreiben oder treibe ich mich selbst im Moment zu stark an?**
- **Wie ist es mit meiner Energie? Ist alles in der Waage oder soll ich etwas in die Balance bringen?**
- **Bleibe ich bei meinen Vorhaben oder gebe ich zu schnell auf?**

Nach Beantwortung dieser Fragen, wenden wir uns wieder der praktischen Korrektur unserer reiterlichen Herausforderungen zu, die jetzt einfacher ist, da uns das Pferd bestimmte Themen nicht mehr spiegeln muss. Jetzt kommt es auf ein korrektes Training an. Die Verhaltensweise ist nicht mehr nur die Manipulation im Außen und an anderen, weil wir Verantwortung für unsere Lebenssituationen übernehmen.

1. Die natürliche Schiefe des Pferdes/Steinbrecht'sche Grundsätze: Reite dein Pferd vorwärts und richte es gerade. Dadurch wird es gerader und es wird sich auch entspannen. Wir können auch auf dem Zirkel vorwärts galoppieren und eine gerade Linie reiten. Wenn das Pferd auf dem Zirkel korrekt „einspurt“ ist es gerade gerichtet.
2. Vorhandswendungen und Schenkelweichen unterstützen das Pferd ebenfalls, es zu korrigieren und zu lockern, es wird durchlässiger. Das heißt, es lässt deine Hilfen zu, die du auch zum Angaloppieren einsetzt.
3. Reite Dein Pferd mithilfe von Biegungen konsequent locker.
4. Verkleinere zum Beispiel den Zirkel und galoppiere dann beim Vergrößern an.
5. Reite dein Pferd Schulterherein-artig im Trab und galoppiere dann an.
6. Reite eine Kehrtvolte und galoppiere an.
7. Stelle dein Pferd **kurz** nach außen, um es im Genick zu lockern. Das Gleichgewicht verändert sich so und dein Pferd hat die Schulter frei. Das kann eine große Hilfe sein.
8. Das Pferd rennt dir unter deinem Gesäß davon...Hat dein Pferd Angst, will es sich der Arbeit entziehen? Ist es deinem Pferd zu anstrengend, wenn es seine Hinterhand aktiv einsetzen muss? Kläre diese Fragen auch für dein Pferd. **Korrektur:** Nutze beide Zirkel und den Mittelzirkel. Verkleinere und vergrößere den Zirkel. Reite eine Volte nach rechts oder links, möglichst klein und immer wieder abwechselnd. So gymnastizierst du dein Pferd und es nimmt automatisch mehr Last auf die Hinterhand. Hat dein Pferd die Kraft, mehr Last aufzunehmen, spiegelt es dir gleichzeitig, dass auch du in deiner Kraft bist. Diese Übungen sorgen gleichzeitig für mehr Konzentration von Reiter und Pferd.
9. Reite viele Biegungen im Galopp und nutze dazu die beiden Zirkel und den Mittelzirkel. Verkleinere und vergrößere den Zirkel und reite auch mal eine Volte. Baue zudem viele Übergänge ein, pariere vom Galopp in den Trab durch und galoppiere wieder an. All das bedeutet für Dein Pferd mehr Arbeit und sorgt dafür, dass es sich mehr auf Dich konzentriert.
10. Lobe dein Pferd, wenn es etwas richtig macht. Wir können unsere Pferde immer wieder loben. Das bringt Motivation und Begeisterung.
11. Oft rennen Pferde auch zu Beginn der Stunde eilig davon, weil sie eine hohe Energie haben. Lasse es kontrolliert zu, denn die Energie möchte heraus. So wird sie nicht gespeichert und das Pferd beruhigt sich von ganz allein.
12. Galoppiere im leichten Sitz mit einer leichten, jedoch konstanten Anlehnung, bis dein Pferd ruhiger wird. Im Galopp entlädt dein Pferd die innere Spannung und wird so lockerer.
13. Das Pferd springt im Galopp nicht durch: du kannst an der Kraft der Hinterhand arbeiten. Reite viele Übergänge Trab – Galopp, damit du so die Hinterhand stärkst. Beim wiederholten Anspringen wird die Hinterhand immer stärker. Wiederholung ist der Schlüssel zum Erfolg. Reite nicht ewig lange Galoppstrecken, sondern stärke die Hinterhand durch Übergänge. Das stärkt die Kraft deines Pferdes. Wenn du lange



14. Galoppstrecken reitest, stärkst du die Lunge. Über kleine Cavalettis springen, stärkt ebenfalls die Hinterhand.
15. Galoppiere dein Pferd öfter über Schritt an.
16. Du kannst mit Hilfe des Trabs den Galopp deines Pferdes verbessern. Reite öfter Tempowechsel im Trab, verlängere die Trabtritte und verkürze diese wieder deutlich.
17. Bei diesen Übungen wendet Dein Pferd vermehrt Kraft in der Hinterhand auf und das verbessert wiederum den Galoppsprung.
18. Arbeite an der Kraft und Balance.

### **Kontemplation – mehr als nur Vorstellungskraft Bewusstes Reiten im Bett oder Sessel zu Hause**

#### **Erfolgreiches Reiten – Die Verbindung von Sport und Meditation**

Ein erfolgreicher Sportler trainiert seinen Körper und Kreislauf und immer auch seinen Charakter.

**Kontemplation ist die Vorstellungskraft, die auch in einer tiefen Verbindung, das erfolgreiche Ergebnis fühlen lässt. Wir fühlen uns dann so als sind wir schon am Ziel.**

Kontemplation ist die Konzentration und das Gewahrsein auf das Innere, eine stille Meditation, die Verbindung mit uns selbst, unserem Atem, dem Leben insgesamt.

1. Gehe in eine tiefe Entspannung. Tief, tief, tiefer. Wenn du völlig entspannt bist, gehe weiter zum nächsten Schritt:
2. Fühle nun intensiv, wie du auf deinem Pferd sitzt und erfolgreich galoppierst. Schau auf dein Zielbild. Jedoch mit Achtsamkeit: Du siehst nicht deine komplette Gestalt. Das ist unrealistisch, denn dein Verstand erkennt sofort, dass es nicht sein kann, dass du dich im Außen selbst siehst...
3. Stelle dir also bildlich deine Hände vor, die du auf dem Pferd sitzend, in gleicher Höhe vor dir trägst und fühle so, dein gewünschtes Ziel intensiv: Einen harmonischen Galopp. Fühle den harmonischen Dreitakt und galoppiere mit deiner Vorstellungskraft.

Du schaust abwechselnd auf deine Hände mit den Zügeln und dann wieder auf den Kopf deines Pferdes und während du das abwechselnd tust, fühlst dich in einem harmonischen Galopp mit deinem Pferd. Du genießt den Galopp sehr intensiv. Du kannst dir auf diese Art und Weise sogar einen kompletten Ausritt vorstellen und genießen. Du kannst dir alles vorstellen, was du möchtest, das deinen Wünschen und deinen Zielen entspricht. Nimm diese Bilder in dein Herz auf und genieße weiter. Visualisiere hierzu Bilder aus den Bereichen, die du deinem „Reitsport“ erreichen möchtest. Visualisiere die Themen, die du erreichen willst und wähle den Zustand, den du dir wünschst und fühle ihn als wärst du schon am Ziel...

1. Einen wunderbaren Galopp.
2. Einen exzellenten Sprung über ein Hindernis.
3. Eine gelungene Aufstellung nach einer Turnieraufgabe.
4. Einen kompletten Ritt durch einen Parcours.
5. Eine komplette Dressuraufgabe auf dem Turnier.
6. Eine Siegerehrung nach einer Prüfung.



# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Der erste wichtige Punkt dabei ist, dich nicht in deiner kompletten Gestalt zu sehen, sondern entweder deine Hände mit den Zügeln, deine Beine oder Füße im Steigbügel, die anderen Menschen, die dir zusehen, die Landschaft, durch die du reitest. Die Siegerehrung, wenn die Schleife an den Kopf deines Pferdes befestigt wird.

Der zweite wichtige Punkt ist, es intensiv zu fühlen: Ein Siegergefühl, das Mitschwingen eines herrlichen Galopps. Die wunderbare Natur auf einem Ausritt am Meer oder in einem anderen Gelände: Vorstellen und Fühlen. Nehme alle Bilder jeweils für kurze Zeit in dein Herz und lade diese Bilder mit ganz viel Energie auf, dadurch, dass du diese Bilder ganz klar und kraftvoll visualisierst. Eine Sekunde ganz klar, bringt mehr als das Bild eine Minute lang schwächlich visualisiert. Benutze hier die Kraft deiner Gedanken, deiner Vorstellung und deiner Gefühle. Benutze diese **KRAFT** auch wirklich. Wenn du dir intensiv etwas „Negatives“ vorstellst, wird es sich auch realisieren...

Denke oder spreche noch zusätzliche Affirmationssätze in deine Bilder hinein, wie beispielsweise: "Ich liebe diesen Dreiertakt im Galopp." „Alles ist leicht“.

**Die Kontemplationsmethode kann jeden Tag mindestens einmal durchgeführt werden. Je öfter du sie anwendest, umso intensiver wirkt sie natürlich...**

Die Kontemplations-Methode wirkt besonders, wenn gleichzeitig abgespeicherte problematische Themen, Verhaltensweisen, Glaubenssätze umgewandelt und aufgelöst werden. Denn jegliche Verbesserungen in bestimmten Lebensprozessen können dauerhaft nur dann erfolgreich sein, wenn parallel dazu geistige Auflösungsprozesse stattfinden oder bereits stattgefunden haben.

Zum Beispiel der Schock durch einen Sturz vom oder sogar mit Pferd. Dieses Trauma kann aufgelöst werden und ein gutes Gefühl kann neu installiert werden. Wir sollten die alte traumatische Situation von „unserer Festplatte“ löschen und dann etwas Positives dafür neu installieren. Dadurch erhalten wir unsere mentale Stärke zurück und werden wieder kraftvoll.

Der rätselhafte **Mythos** Willenskraft und **Vorstellungskraft** besteht aus konkreten, erlernbaren **Verhaltensweisen**. **Wille und Vorstellung und Fühlen** sind wichtige Faktoren für unseren Erfolg! Der Wille ist die Voraussetzung, etwas zu erreichen, jedoch sind die **Vorstellungskraft und das Fühlen des Erfolges sehr viel wichtiger**. Wenn du eine Vorstellung hast, wie du am Ziel des Erfolgs angekommen bist und das ganz bildlich und mit dem passenden wunderbaren Gefühl dazu, und zwar so, als hättest du es schon erreicht, nur dann wirst du dort auch ankommen.

In der Fachsprache heißt das: **Kontemplation**. du kontemplierst also.

Kontemplation (von lateinisch contemplatio „Richten des Blickes nach etwas“, „Anschauung“, „Betrachtung“)