



ACHTSAMKEITSÜBUNG

# Das Auge

3 Minuten für 7 Tage, um die Beziehung  
zu deinem Pferd zu vertiefen



## Der beste Mensch für dein Pferd bis du!

### ICH FREUE MICH, DASS DU HIER BIST

Mit diesem E-Paper hältst Du mein Herzensthema – eine tiefere Verbindung zum Pferd – in den Händen. Diese Anleitung soll dir zuerst einmal ein besseres Verständnis für das Thema Verbundenheit zwischen Mensch und Pferd vermitteln. Anschließend zeige ich dir ein nützliches Ritual, welches du auch zukünftig in deinen Pferdealltag integrieren kannst, denn es nimmt gar nicht viel Zeit in Anspruch. Und die daran anschließende 3-Minuten-Achtsamkeitsübung wird dir helfen, die Begegnung zwischen dir und deinem Pferd neu zu gestalten und eure Beziehung zueinander zu vertiefen.

### FALLS WIR UNS NOCH NICHT KENNEN...

Hallo, ich bin Nancy. Ich bin Pferdetrainerin und leidenschaftliche Wissensvermittlerin für alle Reiter und Pferdebesitzer, die ihre Pferde ganzheitlicher begreifen und eine tiefere Verbindung zu ihnen aufbauen wollen, um mit ihrem Partner Pferd mit Freude gemeinsam zu wachsen.

Meine Stute Ayra begleitet mich bereits seit 2003. Sie ist meine größte Lehrerin und zeigt mir täglich, wie wundervoll es ist, miteinander tief verbunden zu sein. Ich bin davon überzeugt, dass jeder die Verbindung zu seinem Pferd weiter vertiefen und so noch mehr Freude am Miteinander erleben kann!

Bist du bereit? Dann legen wir los! Ich wünsche dir viel Spaß!

Nancy

## TIPP

Es ist hilfreich, wenn du dir dieses E-Paper (oder zumindest die Worksheets auf Seite 9 und 10) ausdruckst und es mit zu deinem Pferd nimmst. So kannst du dir deine Beobachtungen und Erkenntnisse gleich notieren.

# Inhalte

## ACHTSAMKEITSÜBUNG – DAS AUGE

### 01

#### Gut zu wissen

**Warum** dein Pferd bewusste Achtsamkeit verdient hat und weshalb das für euch als Team so wertvoll ist

### 02

#### Bei deinem Pferd ankommen

**Wirklich Ankommen** – Ein einfaches Ritual für dich, um deinen Alltag loszulassen, bevor du dein Pferd begrüßt

### 03

#### Dein Pferd mit anderen Augen sehen

**Das Auge** – Die 3-Minuten-Achtsamkeitsübung, damit du dein Pferd mit anderen Augen siehst und ihr euch auf einer tieferen Ebene begegnen könnt



## Warum dein Pferd Achtsamkeit verdient und weshalb das für euch als Team so wertvoll ist

### Ist Dir bewusst, dass du deinem Pferd nur im Hier und Jetzt begegnen kannst?

Im Gegensatz zu uns Menschen, sind Pferde (und Tiere generell) immer im **Hier und Jetzt**, also im Moment präsent. Pferde stehen nicht auf der Wiese und denken über ihre Zukunft nach oder über das was gestern war. Diese Art des Denkens bzw. diese Bewusstseinssebene ist lediglich für uns Menschen typisch. So können wir Menschen zwar bei unserem Pferd sein, aber mit unserem Geist, den Gedanken und unserer Aufmerksamkeit doch völlig woanders.

Es ist also wichtig zu verstehen, **dass dein Pferd bereits dort ist**, wo du ihm begegnen möchtest. Nur du bist es vielleicht (noch) nicht. Es liegt allein in deiner Hand, dich bewusst in dieses **Hier und Jetzt** zu begeben, damit du deinem Pferd wirklich begegnen kannst. Dadurch zeigst du deinem Pferd, dass du es wirklich „siehst“ und wahrnimmst und eure gemeinsame Zeit zu schätzen weißt.



Zeit ist überhaupt nicht kostbar, denn sie ist eine Illusion. Was dir so kostbar erscheint, ist nicht die Zeit, sondern der einzige Punkt, der außerhalb der Zeit liegt: das Jetzt. Das allerdings ist kostbar. Je mehr du dich auf die Zeit konzentrierst, auf Vergangenheit und Zukunft, desto mehr verpasst du das Jetzt, das Kostbarste, was es gibt.

ECKART TOLLE



Was macht die Begegnung mit deinem Pferd im Hier und Jetzt so wertvoll?

**Wenn du dich fokussierst, dann lenkst du deine ganze Aufmerksamkeit auf eine einzige wichtige Sache. Dadurch kannst du ...**

- ✓ deinen Alltagslärm loslassen
- ✓ deine Stallroutine-TO DO-Liste mal einen Moment vergessen
- ✓ dein Gedankenkarussell stoppen
- ✓ innehalten und zur Ruhe kommen
- ✓ dich mit deinem eigenen Fühlen verbinden
- ✓ wahrnehmen was jetzt ist
- ✓ klarer werden in den Signalen, die du aussendest
- ✓ deinem Pferd ungeteilte Aufmerksamkeit schenken
- ✓ deinem Pferd zeigen, dass du wirklich bei ihm bist
- ✓ eure gemeinsame Zeit wertvoller gestalten
- ✓ dein Pferd mit anderen Augen sehen



## Wirklich Ankommen – Ein einfaches Ritual, um deinen Alltag loszulassen, bevor du dein Pferd begrüßt

Dieses Ritual wird dir helfen, bewusster bei deinem Pferd anzukommen und dich auf eure gemeinsame Zeit einzustimmen. Bevor du also zu deinem Pferd gehst, nimm dir erstmal einen Moment Zeit für dich.

### PRAKTISCHE ÜBUNG

#### In 4 einfachen Schritten deinen Alltag loslassen:

- 1 Bleibe erstmal einen Moment im Auto sitzen oder – je nach Gegebenheit – an der Weide oder in der Sattelkammer stehen. Wichtig ist, dass du ungestört bist, damit du dich fokussieren kannst.
- 2 Jetzt halte einen Moment inne und schließe deine Augen. Wenn es sich gut für dich anfühlt, dann lege eine Hand oder sogar beide Hände auf dein Herz oder auf deinen Bauch.
- 3 Nun beobachte einen Moment deinen Atem, ohne ihn aktiv beeinflussen zu wollen. Anschließend atme ein paar Mal ganz bewusst tief ein und aus.
- 4 Nimm wahr, aber bewerte nicht, wie du dich jetzt gerade fühlst.

Dieser letzte Schritt ist nicht ergebnisorientiert! Es ist nicht von Bedeutung, ob du dich entspannt oder gestresst, fröhlich oder traurig fühlst. Alles was du fühlst ist gut und genau richtig so wie es ist. Mit Hilfe dieser vier Schritte hast du dich nun auf eine einfache Art und Weise mit deinem Fühlen verbunden und dadurch bist du im Hier und Jetzt angekommen.

**Jetzt bist du bereit, deinem Pferd zu begegnen.**



## Aha!

In dem Moment, in dem du erkennst, dass du nicht im Hier und Jetzt bist, bist du im Hier und Jetzt.

## Das Auge – Eine 3-Minuten-Achtsamkeitsübung, damit du dein Pferd mit anderen Augen siehst und ihr euch auf einer tieferen Ebene begegnen könnt

Das Auge wird auch als **Fenster zur Seele** bezeichnet und ist dadurch sehr bedeutungsvoll – für jedes Lebewesen. Und genau dies ist der Grund, warum es sich so perfekt für diese Achtsamkeitsübung eignet.



### Wusstest du, dass ...

- ✓ das Auge Emotionen zeigt?
- ✓ wenn du jemanden wirklich in die Augen schaust, du leichter erkennst wie derjenige sich fühlt?
- ✓ auch du dein Fenster zu Seele öffnest, wenn du deinem Pferd in die Augen schaust?
- ✓ es keine zwei Augen auf der Welt gibt, die gleich sind? Jedes Auge ist einzigartig!
- ✓ die Iris genauso individuell ist, wie ein Fingerabdruck?



In dieser Achtsamkeitsübung geht es nur darum, **das Auge deines Pferdes für 3 Minuten** (oder länger) **detailliert zu betrachten**. Damit das gelingt, suche dir einen Ort wo du mit deinem Pferd **ungestört** bist. Du kannst die Übung z. B. in der Box oder auf der Weide machen, jedoch wenn dein Pferd durch Futter oder andere Pferde abgelenkt ist, dann suche dir lieber einen ruhigeren Ort wie z.B. den Putzplatz oder das Round Pen.



## DIE ÜBUNG

### Und so führst du die 3-Minuten-Achtsamkeitsübung aus

Hast du einen **geeigneten Ort** für dein Pferd und dich gefunden, beginnst du, für **3 Minuten** oder länger, das Auge deines Pferdes eingehend zu betrachten und hinein zu schauen. Es kommt nicht so darauf an, eine exakte Zeit zu schaffen. Damit du ein besseres Zeitgefühl hast, kannst du dir für den Anfang einen Timer stellen. Du wirst bemerken, dass 3 Minuten sehr schnell vorübergehen und vielleicht möchtest du das Auge noch länger betrachten.



**Während du das Auge betrachtest und hineinschaust, beschäftige dich mit den 3 Fragen die du auf dem Worksheet (Seite 9) findest.** Notiere dir deine Beobachtungen und Erfahrungen. Am besten **druckst du dir dafür das Worksheet (Seite 10) aus** und nimmst es mit zu deinem Pferd, denn was man sich nicht gleich notiert ist schnell verloren.

**Wiederhole** die 3-Minuten-Achtsamkeitsübung **für mindestens 7 Tage**, damit du sicherer beurteilen kannst, was die Übung für dich und dein Pferd bewirkt hat.



WORKSHEET ZUM AUSDRUCKEN

Während du das Auge betrachtest, beschäftige dich mit diesen 3 Fragen:

## 01

**Wie sieht das Auge genau aus?**

- ✓ Wie ist die Textur des Auges? (z. B. glänzend, matt, trüb, ...)
- ✓ Welche Farbe/n hat das Auge?
- ✓ Welche Form hat das Auge? (z. B. kugelrund, mandelförmig, ...)

## 02

**Vermittelt dir das Auge etwas über dein Pferd?**

- ✓ Wie wirkt der Blick meines Pferdes? (z. B. entspannt, ruhig, hektisch, ...)
- ✓ Wie wirkt mein Pferd? (z. B. anwesend, abgelenkt, müde, ...)
- ✓ Wie reagiert mein Pferd während ich das Auge betrachte?  
(z. B. unkonzentriert, verändert sich etwas während der Übung, ...)

## 03

**Löst das ins Auge schauen etwas in dir aus?**

- ✓ Habe ich das Gefühl, ich sehe wie mein Pferd sich fühlt?
- ✓ Entdecke ich Emotionen in mir?
- ✓ Fühle ich mich friedlich oder eher unruhig während der Übung?



## Dokumentiere hier deine Beobachtungen und Erfahrungen

Tag	Datum	Was hast du an deinem Pferd beobachtet?	Was hast du bei dir selbst beobachtet?
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			



## Deine Erfahrungen

Nach 7 Tagen ziehe einmal Bilanz. Vielleicht erinnerst du dich daran, wie es sich während der Übung am ersten Tag angefühlt hat. Nimm hierfür gerne deine Notizen zur Hilfe. Nun vergleiche, wie es sich jetzt anfühlt.

**Was hat diese 3-Minuten-Achtsamkeitsübung an der Beziehung zwischen dir und deinem Pferd bewirkt?**

---

---

---

---

---

---

---

---



**Hast du Lust deine Erfahrung mit mir zu teilen?**

Dann sende mir gerne eine E-Mail oder falls du einen Beitrag dazu auf Instagram veröffentlichen möchtest, dann verlinke mich einfach mit @nancy.heiber und/oder verwende meinen Hashtag [#horseandyouality](#).

Ich danke dir für dein Vertrauen und wünsche dir und deinem Pferd miteinander eine schöne Zeit!

Nancy



MÖCHTEST DU MEHR?

# Wie es für dich und dein Pferd weitergehen kann:

DER  
ONLINE  
KURS



## Instagram

Hast du Lust auf mehr Tipps und Anregungen? Dann folge mir auf Instagram:  
[@nancy.heiber](https://www.instagram.com/nancy.heiber) (Klick!)

## 1:1 Online-Coaching

Du hast das Gefühl, dir fällt es noch schwer deinem Pferd auf einer tieferen Ebene zu begegnen? Oder du fühlst dich damit noch unsicher? Vielleicht ist mein individuelles [1:1 Online-Coaching](#) (Klick!) etwas für dich und dein Pferd. Sende mir dafür gerne deine Anfrage per E-Mail an: [info@nancy-heiber.de](mailto:info@nancy-heiber.de)

## Online Kurs

Möchtest du die Beziehung zu deinem Pferd noch mehr vertiefen? Dann ist mein Online-Kurs: "**Bodywork – Der Beziehungsbooster für dein Pferd und dich**" genau das Richtige für dich. [Hier erfährst du mehr ...](#) (Klick!)