

[RHC 5] Arbeitsblatt zur Tagesaufgabe 5 „Sich erden“

Nimm dir nach der Übung kurz Zeit, um folgende Fragen für dich zu beantworten. Du bekommst so mehr Klarheit über dich und dein Pferd. Außerdem verinnerlicht man Dinge wissenschaftlich bewiesen schneller und besser, wenn man sie aufschreibt.

Wie fühlst du dich heute? Wie erging es dir mit der heutigen Übung?

Wie erging es dir mit dieser Übung? Ist sie dir leicht oder schwer gefallen?

Kamen Widerstände, unangenehme Gefühle oder ähnliches in dir auf? Sei ehrlich mit dir und erlaube dir, in dich hineinzuspüren und Emotionen zuzulassen. Schreibe diese Emotionen auf:

Stell dir vor, du gerätst mit deinem Pferd in eine kritische Situation ...

Diese Gedanken gehen mir durch den Kopf:

So reagiere ich auf körperlicher Ebene:

Diese Gefühle kommen in mir hoch:



Und jetzt stell dir vor, du kannst die Übung des Erdens direkt in einer solchen stressigen Situation anwenden:

Wie fühlst du dich dabei?

Wie wird dein Pferd reagieren?

Und jetzt mal dir in Gedanken ein so perfektes Bild wie möglich – du kannst die Situation durch die Übung des Erdens komplett deeskalieren: Wie fühlst du dich dabei? Wie vorbildlich verhält sich dein Pferd ?

