

Sanja Panea
Pferdeverhaltenstherapeut

BODENARBEIT

Das Fundament

Schritt für Schritt zur Seele Deines Pferdes

Inklusiv Workbook

Copyright: © 2020 Sanja Panea

Lektorat: Erik Kinting / www.buchlektorat.net

Satz: Erik Kinting

Verlag und Druck:
tredition GmbH
Halenrei 40-44
22359 Hamburg

Buch inklusive Workbook 978-3-347-73661-0

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Willkommen

Ich freu mich sehr, dass Du Dich für dieses Workboook entschieden hast, denn es wird Dir durch den Trainingsprozess mit Deinem Pferd sehr hilfreich sein.

Damit Du effektiv mit diesem Workbook arbeiten kannst, ist es unbedingt erforderlich, dass Du Dir vorher das Buch " Bodenarbeit - das Fundament" angeschaut und durchgelesen hast. Hier bekommst Du zahlreiche Tips, wie DU am Besten mit der Desensibilisierung mit Deinem Pferd beginnen kannst und was alles genau zu beachten ist.

Falls Du noch Fragen haben solltest, dann kannst Du Dich jederzeit bei mir melden, und ich werde versuchen individuell zu helfen, soweit es aus der Entfernung geht.

In schwierigen Fällen ist aber dann auch ein 1:1 Coaching möglich. Sprech mich einfach an. Ich freu mich sehr darüber.


Sanja Panea
PFERDEVERHALTENSTHERAPEUT & AUTOR

ICH BIN DEIN COACH

Mein Name ist Sanja Panea, und ich habe mein Leben den Pferden gewidmet. Seit 10 Jahren studiere ich das Thema Pferdepsychologie sehr intensiv und bilde mich ständig weiter. Ich lebe auf meiner Ranch mit meinen 13 Pferden zusammen und lerne von ihnen jeden einzigen Tag mehr dazu. Über die Möglichkeit mit den Tieren zu leben bin ich sehr dankbar und glücklich. Ich habe mir mein Hobby zum Beruf gemacht und helfe jetzt Menschen und ihren Pferden in der Kommunikation mit ihren Pferden. Durch mein Studium auch in der Humanpsychologie ist es mir möglich einen kompletten Kreis zu schliessen. Ich begleite Menschen, die voller Ängste sind und extreme Unsicherheit empfinden im Bezug auf ihr Pferd oder auf Pferde allgemein. Oft sind diese Ängste durch Unfälle mit den eigenen Pferden entstanden. Aber auch Menschen die ganz am Anfang stehen mit ihrem Pferd, begleite ich durch den gesamten Prozess, um Sicherheit und gegenseitiges Vertrauen zu entwickeln, damit man auch Spass mit seinem Pferd haben kann.

Ich würde mich sehr freuen, wenn ich auch Dir weiterhelfen kann in Deiner Entwicklung in der Pferdepsychologie.


Sanja Panea
PFERDEVERHALTENSTHERAPEUT & AUTOR



*Sanja Panea, Pferdeverhaltenstherapeut
Jahrgang 1969*

*Tue was Du liebst,
und Du wirst nie mehr das Gefühl haben,
dass Du arbeitest*

DU BIST HIER GENAU RICHTIG, WENN...

-  Du ganz am Anfang stehst mit Deinem Pferd ,und Du Hilfe und Anweisung benötigst
-  Du tiefer in die Pferdepsychologie eintauchen möchtest, auch wenn Du schon länger ein Pferd hast.
-  Du Dir Wissen aneignen möchtest,
Und dadurch automatisch Fehler vermeiden möchtest.

MEIN VERSPRECHEN AN DICH...

-  Die Kommunikation mit Deinem Pferd wird Dir viel leichter fallen
-  Du wirst mehr Sicherheit im Umgang mit Deinem Pferd erlangen
-  Du wirst Zusammenhänge verstehen können, von denen Du gar nicht wußtest, dass diese existieren.

ZIELE DES KURSES

01 Sicherheit im Umgang mit dem Pferd

02 Nonverbale Kommunikation einsetzen

03 Lesen der Körpersprache

04 Signale erkennen

05 Eigene Energie managen

06 Das richtige Equipment einsetzen

07 Umgang mit Druck verstehen

08 Energilevel verstehen

09 Die Sechs Zonen verstehen

10 Umsetzen des Gelernten

Agenda

7 Tage-Challenge

01 Komfortzone erweitern

02 Flight or Fight Modus

03 Energiefeld des Pferdes

04 Wichtigkeit der Drive Line

05 Desensibilisierung

06 Orientierung im Roundpen

07 Personal Space

Einführung

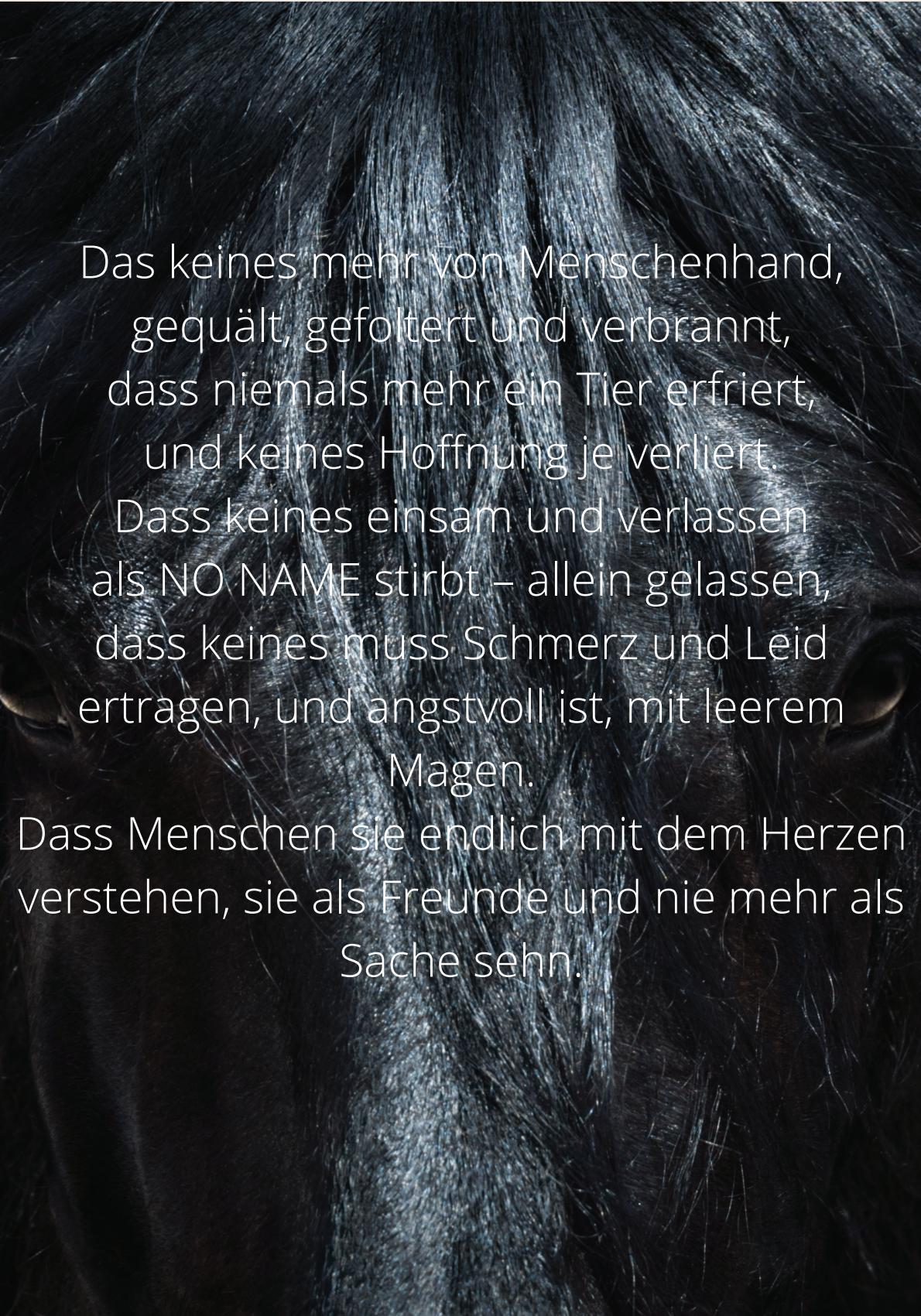
Ich habe in diesem Workbook die wichtigsten Themen aufgenommen. Diese Themenbereiten den Menschen meistens Schwierigkeiten in der Umsetzung. Dieses Workbook ist auch begleitend zu dem gleichnamigen Online Seminar, welches direkt auf einem Live Event aufgenommen wurde. Dort kann man die Teilnehmer sehen, die die Übungen in echt durchführen und auch die Umsetzungsprobleme sofort erkennen.

Ich möchte darauf hinweisen, dass dieses Workbook eine Hilfestellung darstellt im Bezug auf die wichtigsten Übungen in der Desensibilisierung des Pferdes. Es gibt Menschen die das ganz schnell umsetzen können, aber es gibt auch Menschen, die Schwierigkeiten haben das alles zu verstehen. Aus diesem Grund hast Du auch die Möglichkeit bei einem Live Event dabei zu sein. Wenn diese Termine zur Verfügung stehen, wirst Du auch per Mail benachrichtigt.

Sollten Umsetzungsprobleme in irgendeiner Art und Weise auftreten, würde ich Dich bitten mit mir in Kontakt zu treten. Ich werde versuchen Dir dabei zu helfen, sofern es aus der Ferne möglich ist.

Solltest Du aber massive Probleme mit Deinem Pferd haben, zum Beispiel es hat Dich schon mal verletzt oder dergelichen und sich dadurch extreme Angst verankert hat, dann ist es notwendig ein personal coaching zu machen.

Mein Traum für alle Tiere



Das keines mehr von Menschenhand,
gequält, gefoltert und verbrannt,
dass niemals mehr ein Tier erfriert,
und keines Hoffnung je verliert.

Dass keines einsam und verlassen
als NO NAME stirbt – allein gelassen,
dass keines muss Schmerz und Leid
ertragen, und angstvoll ist, mit leerem
Magen.

Dass Menschen sie endlich mit dem Herzen
verstehen, sie als Freunde und nie mehr als
Sache sehn.

Sanja Panea
Pferdeverhaltenstherapeut

BODENARBEIT **Das Fundament**

Schritt für Schritt zur Seele Deines Pferdes

Dieses Buch soll eine Hilfeleistung dabei sein, eine neue Sichtweise zu vermitteln. Es besteht aus Methoden, Techniken und Strategien. Es versteht sich, dass der Autor zu keinem Zeitpunkt für Interpretationen und Ausführung dieser Methoden, Konzepte und Praktiken verantwortlich ist. Verantwortlich für die Aktionen ist ausschließlich die Person, deren Hände die Zügel halten.

Sollten Sie manche Ausführungen nicht vollständig verstehen, dann beauftragen Sie bitte einen Profi, der Ihnen hilft und Ihnen zur Seite steht.

Es ist der Autorin ein dringendes Anliegen, den Leser darin zu bestärken, sich so viele Informationen wie möglich über die Ausbildung von Pferden ohne Schmerz und Zwang zu verschaffen. Ferner rät der Autor dazu, ein Seminar oder einen Kurs zu diesem Thema zu besuchen, bevor man sich selbst daran macht, diese Methoden in die Praxis umzusetzen. Das Buch ist als Lehrmittel gedacht.

Für Schäden und Verluste, die direkt oder indirekt durch das Buch verursacht wurden, übernehmen der Autor und seine Rechtsnachfolger sowie der Verlag keine Haftung und Verantwortung gegenüber Menschen, Pferden oder anderen Lebewesen.

Mein Traum für alle Tiere

*Das keines mehr von Menschenhand,
gequält, gefoltert und verbrannt,
dass niemals mehr ein Tier erfriert,
und keines Hoffnung je verliert.*

*Dass keines einsam und verlassen
als NO NAME stirbt – allein gelassen,
dass keines muss Schmerz und Leid ertragen,
und angstvoll ist, mit leerem Magen.*

*Dass Menschen sie endlich mit dem Herzen verstehen,
sie als Freunde und nie mehr als Sache sehn.*

Dieses Buch ist mit Liebe meinem Ehemann Dr. med. Adrian Panea gewidmet. Ohne ihn gäbe es dieses Buch nicht, genauso wenig wie das von ihm gegründete *Heaven's Gate Ranch Academy Horse & Human Psychology Center*.

Er war derjenige, der immer hinter mir stand und immer großen Wert auf meine Weiterentwicklung legte. Er wusste, dass dieser Wunsch, mit Pferden zu arbeiten und das Verhalten und die Psychologie dieser großartigen Tiere zu studieren, alles für mich bedeutete. Aus diesem Grund verzichtete er auf alles und setzte alle Hebel in Bewegung, um mir das zu ermöglichen. Er baute die Stallungen für unsere Pferde und die Seminarräume für die Workshops und Seminare, damit die Tiere und auch die Menschen ein tolles Umfeld zum Lernen haben.

VORWORT

Liebe Pferdefreunde,

es ist mir eine absolute Ehre, dieses Buch zu schreiben, denn ich bin mir ganz sicher, das ich einigen von Euch damit helfen kann, viele Probleme im Alltag mit Eurem Pferd zu lösen.

Als ich vor vielen Jahren angefangen habe, mich intensiver mit dem Thema *Pferd* zu beschäftigen, hatte ich niemanden, der mich an die Hand nahm und mich darauf hinwies, was ich tun oder besser nicht tun sollte. Ich wollte von den besten Pferdemenschen auf diesem Planeten lernen wie z. B. Pat Parelli, Monty Roberts, Clinton Anderson, Ray Hunt und anderen. Also fing ich an, ihre Biografien zu studieren, dann Bücher über Pferdepsychologie und Pferdeverhalten. Ich ließ nichts außer Acht, wollte einfach verstehen, warum es so viele verschiedene Methoden gibt, wo die Unterschiede liegen und wie diese Methoden sich im Laufe der Zeit weiterentwickelt haben. Welche Techniken und Trainingseinheiten wurden weggelassen und warum? Ich wollte den ganzen Zusammenhang verstehen, nicht nur Bruchstücke.

Je intensiver ich mich mit Pferden beschäftigte, desto stärker fesselten mich diese Tiere. Hierbei geht es um weitaus mehr, als um das Reiten selbst. Dieses Buch hat absolut nichts mit dem Reiten zu tun. Es wurde von mir geschrieben, um die absolute Freundschaft und Bindung zum Pferd aufzubauen und ein tiefes Verständnis für diese fabelhaften großen Tiere zu vermitteln: Wie sie denken, wie sie fühlen, warum sie so reagieren, wie sie halt eben oft reagieren, und wie man eine perfekte Bindung zu seinem

Freund, dem Pferd aufbaut; eine Bindung, wie sie das Fohlen zur Mutter hat. Sie hat auch kein Halfter und keinen Strick, ihr Fohlen versteht trotzdem genau, was die Mutter von ihm will.

Wie machen die Pferde das, wie geht das?

Der Schlüssel dazu ist die Körpersprache, die nonverbale Kommunikation. Wir Menschen müssen uns in die Welt der Pferde begeben, müssen versuchen, die Dinge aus ihrer Sicht zu sehen, uns in das Fluchttier Pferd hineinversetzen. Du möchtest Dein Pferd verstehen? Dann erlerne seine Sprache. Dieses Buch zeigt Dir verschiedene Strategien und Methoden, die Du im täglichen Training anwenden kannst. Dadurch wird Dein Pferd nicht einmal bemerken, dass es sich überhaupt im Training befindet. Durch diese Art Beschäftigung mit dem Pferd wirst Du in der Lage sein, eine tiefe Bindung und Vertrauen zu Deinem Pferd zu schaffen.

WAS IST HORSEMANSHIP?

In diesem Kapitel befassen wir uns mit der Frage, was *Horsemanship* ist. Viele benutzen den Begriff, doch was ist denn seine eigentliche Bedeutung?

Ich beschäftige mich schon viele Jahre mit dieser Thematik und musste weit zurückgehen, um richtig zu verstehen, was dieser Begriff wirklich bedeutet, nämlich eine Pferd-Mensch-Beziehung, die einzigartig sein sollte; gebildet durch Respekt, Liebe, Verständnis und Vertrauen.

Wie kann man einen Horseman beschreiben? Nun, ein Horseman denkt wie ein Pferd, versteht die Sichtweise eines Pferdes und bestraft es nicht dafür, dass er sich wie ein Fluchttier verhält. Ein Horseman weiß, wie man eine spezielle Beziehung zu Pferden aufbaut, durch Liebe, Vertrauen und Führung. Ein Horseman ist ein Lehrer für Pferde mit unendlicher Geduld und er hat echtes Verständnis für diese Fluchttiere.

Wenn Du diese Reise antreten und ein Horseman werden möchtest, dann wird das eine enorme Herausforderung und gleichzeitig die schönste Erfahrung, die ein Mensch auf dieser Welt machen kann, denn du gewinnst das Vertrauen und das Herz Deines Pferdes. Du wirst mehr über dich selbst erfahren, mental und emotional wachsen und Du wirst der Mensch werden, den Dein Pferd respektieren und bewundern wird. Wenn sie einmal dazu gebracht werden, Vertrauen zu bekommen, und anfangen können, selbst mitzudenken, dann werden sie erst richtig lebhaft, dann scheint ihre Charaktereigenschaft durch und sie haben so viel Spaß mit Dir zusammen zu sein wie Du mit ihnen. Statt zu trainieren, solltest du beginnen zu

kommunizieren. Wenn du erst einmal den Bezug und die richtige Sprache gefunden hast, mit Deinem Pferd zu kommunizieren, dann wird Dein Pferd fast alles für Dich tun, ohne dass Du es ihm antrainieren musst.

Pferde sind wundervolle Lehrer. Sie sind wirklich toll, wenn man die Eigenschaften und Strategien in der nonverbalen Kommunikation erlernen möchte. Diese werden auch Auswirkung auf Dein privates und geschäftliches Leben haben.

Um ein guter Lehrer für Dein Pferd zu sein, musst Du anfangen, zu denken wie ein Pferd, nur so kannst Du ihm etwas beibringen, was es dann auch verstehen und umsetzen kann. Es werden mit Sicherheit Zeiten kommen, in denen Du nicht weiterkommst, Du frustriert bist, Dich ärgerst und ans Aufgeben denkst, weil Du keinen Fortschritt siehst. Doch all das sind Dinge, die Dich wachsen lassen. Du musst sie sehen und erleben, und Du musst auch die Erfahrung in Dir selber machen, um fähig zu sein, diese negativen Gefühle einfach zu durchbrechen.

Viele Menschen kommen zu meinen Workshops und Seminaren, weil sie von ihrem Pferd frustriert sind und wollen, dass es sich ändert. Aber der größte emotionale Durchbruch ist der Moment, wenn sie während der Ausbildung bemerken, dass sie selbst sich ändern müssen, damit sich ihr Pferd ändern kann. Das ist einer der größten Momente. – Du musst bereit sein, Dich zu verändern.

Wenn Du möchtest, dass sich Dein Pferd verändert, musst Du bereit sein, Dich selbst zuerst zu verändern. Das ist eines der wichtigsten Konzepte, wenn es darum geht, Pferde zu verstehen. – Und wenn Du Dein Leben ändern willst, musst Du zuerst Deine Einstellung verändern.

Wenn Du mit einem Pferd interagierst, in einer Sprache und auf eine Weise, die es versteht, dann bekommst Du auch Resultate. Aber wenn Du immer dasselbe machst, was Du schon immer getan hast, bekommst Du genau das, was Du schon immer hattest.

Wenn Du eine andere Reaktion von Deinem Pferd bekommen und Fortschritte erzielen möchtest, dann musst Du die Art ändern, wie Du im täglichen Leben mit ihm umgehst, und anfangen, die Dinge aus seiner Perspektive zu sehen. Es gibt in der Pferdewelt leider ein Mindset, das diesen Umstand komplett ignoriert. Viele Menschen möchten, dass sich ihr Pferd ändert, und beschweren sich ständig: »Mein Pferd tut dies, mein Pferd tut das, ich mag jenes nicht ...« Das mag ja sein, aber es liegt nicht am Pferd. Das Verhalten Deines Pferdes ist vielmehr das direkte Resultat davon, wie Du mit ihm umgehst. Das ist etwas, was Menschen nicht gerne hören. Wenn Du Pferde verstehen möchtest, solltest Du Dein Ego loslassen können und auch das Wort *Sollte*, weg von dem *Mein Pferd sollte dieses oder jenes tun*. Du musst Verantwortung dafür übernehmen, wenn die Dinge nicht so laufen, wie Du sie gerne hättest. Entweder warst Du nicht klar genug oder hast Dein Pferd nicht genügend auf die Situation vorbereitet oder etwas von ihm verlangt, wozu es noch nicht bereit war. Das zu realisieren, ist eines der schwierigsten Dinge. Es ist viel einfacher, das Pferd zu beschuldigen, aber das bringt Dich nicht weiter.

Unsere Körpersprache ist das wichtigste Werkzeug, das wir haben. Wir haben die Pferde in unsere Welt geholt, also sollten wir ihre Sprache erlernen, nicht umgekehrt. Sie kommunizieren in ihrer Körpersprache miteinander. Es wurden bereits über 170 verschiedenen Gesten identifiziert, die einer Verständigung zwischen Mensch und Pferd dienen können. Manchmal benutzen Pferde auch ihre Stimme, diese spielt aber keine zentrale Rolle in der Kommunikation. In freier Wildbahn beispielsweise können die Lautäußerungen, die die Pferde abgeben, sie sogar das Leben kosten, denn dadurch könnten sie Raubtiere auf sich aufmerksam machen. Mustangs können sogar in Panik geraten, wenn sie domestizierte Pferde wiehern hören. Bevorzugt ist also die stille Kommunikation über die

Körpersprache. Man hört schon mal einen Hengst wiehern oder ein Fohlen, das nach seiner Mutter ruft, weil es sie aus den Augen verloren hat, aber im Grunde ist alles still.

Die Stute, die ihr Fohlen bei Fuß hat, hat kein Halfter und keinen Strick dafür, sie signalisiert ihrem Fohlen einfach durch ihre Körpersprache, was es tun soll. Dazu benutzt sie meistens ihren Hals und ihren Kopf, um die Richtung anzuzeigen. Auch ihre Energie und Dynamik setzt sie gezielt ein, um dem Fohlen zu signalisieren, dass er ihr folgen soll.

Diese absolute Sicherheit in der Führung, die eine Stute beispielsweise bei ihrem Fohlen einsetzt, ist wirklich unglaublich. In den USA wurde von Forschern beobachtet, wie eine Herde wilder Pferde durch das Land zog. Sie kamen an einen 20–30 Meter breiten Fluss, der auch ziemlich tief war. Das bedeutete, dass die Pferdeherde schwimmen mussten, um an das andere Ufer zu gelangen. Als eine Stute mit ihrem Fohlen am Ufer ankam, ging sie ohne sich umzuschauen der Herde hinterher in den Fluss. Das Wasser war für das Fohlen extrem tief, es war erst ein paar Tage alt und hatte noch nie einen Fluss überquert. Die Dynamik, die Energie und vor allen Dingen die Entschlossenheit der Mutter signalisierten dem Fohlen aber, ihr sofort und ohne zu zögern zu folgen. Sie drehte sich nicht einmal um, denn sie wusste ganz genau, dass ihr Fohlen ihr folgen würde. Sie hatte absolut keine Zweifel. Beide überquerten den Fluss problemlos.

Was vermittelte dem Fohlen, seiner Mutter zu folgen? Es waren die absolute Entschlossenheit und die Selbstsicherheit, die die Stute vermittelte. In meinen Liveworkshops lernen die Teilnehmer, genau das zu tun.

Du sollst die Pferde beobachten, wie sie miteinander umgehen. Im Führtraining habe ich beobachten können, dass die Teilnehmer sich beim Führen immer wieder zögernd umdrehen und nach dem Pferd schauen. Das vermittelt totale Unsicherheit. Die Menschen müssen lernen, das Pferd durch ihre Energie und Dynamik zu führen und somit Sicherheit zu