



Danksagung & Widmung

Mein herzlicher Dank geht an meine Tochter. Sie hat das wunderschöne, kunstvolle Cover designed und hat mir mit Rat und Tat zur Seite gestanden. Tausend Dank dafür, Emilia! Mein weiterer Dank geht an Gerrit, meinem Friesenfreund. Ihm widme ich auch dieses zweite Buch über die Positive Psychologie mit Pferden. Er ist meine große Inspiration. Tausend Dank dafür, Gerrit!

Doris Cornils

Glück auf sechs Beinen

Positive Psychologie für Pferdefreunde



© 2024 Doris Cornils

Cover und Buchsatz: Emilia Cornils

Korrektorat: Ellen Rennen

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg,
Deutschland

ISBN 978-3-384-34816-6

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Glück auf sechs Beinen	13
Positive Psychologie für Pferdefreunde	15
Faszination Pferde	18
Dein Embodiment-Stärken-Glückstrainer	21
Neuroplastizität: kleine Synapse, große Wirkung	24
Euer Weg zum Glück auf sechs Beinen	26
Was Pferdefreunde bewegt	29
Bingokugeln im Kopf: Wenn Stress blockiert	30
Stress-lass-nach-Coaching-Tipps	37
Wenn Angst und Unsicherheit uns lähmen	39
Coaching-Tool Ängstlichkeit überwinden	43
Wenn nur die Sorgen nicht wären	44
Sorgen vergrößern Probleme	47
Begründete und unbegründete Sorgen	52
Achtung, Trigger-Alarm!	54
Trigger-Überwinden-Coaching-Tipps	58
Wenn Erwartungen das Glück verhindern	59
Eine Bitte und zwei Glückscodes für dich	64
Perfektion ist kein Spaß-Programm	65

Kennst du diese Perfektionssymptome?	66
Perfektion-war-gestern-Coaching-Tipps	67
Für Glück auf sechs Beinen	69
Hör auf dein Bauchgefühl	70
Herz und Bauch zeigen dir den Weg.	71
Am Anfang steht der Mut, am Ende das Glück	72
Pippi, das mutigste Pferdemädchen der Welt	73
Pippis 7 Glücksbotschaften für Pferdefreunde	74
Botschaft 1: Nimm dein Glück in die Hand	74
Botschaft 2: Schau auf das Gute und Positive	75
Botschaft 3: Sei großzügig und warmherzig	76
Botschaft 4: Glaube an dich und deine Stärken	77
Botschaft 5: Finde dich und dein Pferd toll!	77
Botschaft 6: Lebe und genieße den Augenblick	78
Botschaft 7: Lass ruhig mal die Seele baumeln	79
Resilienz: das Immunsystem der Psyche stärken	79
Testfragen: dein psychisches Immunsystem	81
Resilienzmuskel-Training für Pferdefreunde	82
Resilienz-Trainingsplan für Pferdefreunde	83
Der Universalschlüssel zum Glück heißt Zeit	86
Pferde brauchen Zeit	88
Coaching-Schatztruhe: 15 x Glück auf sechs Beinen	90
Glückscode Nr. 1: Über die Schwelle gehen	91
Glückscode Nr. 2: Zusammen ankommen	92

Glückscode Nr. 3: In Verbindung gehen	92
Glückscode Nr. 4: Ich sehe dich	93
Glückscode Nr. 5: Stärken stärken	94
Glückscode Nr. 6: Einfach mal chillen	95
Glückscode Nr. 7: Ich gebe dir Zeit	96
Glückscode Nr. 8: Akzeptanz und Einfluss	97
Glückscode Nr. 9: Drei gute Dinge	99
Glückscode Nr. 10: Dankbarkeit	100
Glückscode Nr. 11: Fünf gerade sein lassen	101
Glückscode Nr. 12: Atmen und Ruhe bewahren	102
Glückscode Nr. 13: Positive Gefühle erleben	104
Glückscode Nr. 14: Im Flow sein	106
Glückscode Nr. 15: Glücksmomente feiern	107
Finale Tipps für euer Glück auf sechs Beinen	108
Probiere es aus und bleib dran, es lohnt sich	108
Teile das Glück mit anderen	109
Was ich euch am Ende der Reise wünsche	109
Über mich	110
Zusammenarbeit & Begleitung	110
Kontakt & Social Media	111
Meine Bücher	112

Einleitung

Der Marienkäfer ist ein Glücksbringer auf sechs Beinen. Ich glaube, Menschen und ihre Pferde sind es auch. Und manchmal wünschen sie sich mehr *Glück auf sechs Beinen*. Ich habe dieses Buch für Pferdefreunde¹ wie dich geschrieben, die das Glück mit ihrem Pferd vertiefen und sich auf eine Held:innenreise begeben wollen.

Das Abenteuer von Glück auf sechs Beinen besteht aus einer spannenden Reise, auf der ich dich und dein Pferd in drei Etappen begleite. Bevor du dich mit deinem Pferd auf den Weg machst, lies die Reisevorbereitungen im ersten Kapitel Glück auf sechs Beinen. Diese enthalten alle wichtigen Informationen für euren gemeinsamen Weg. Hier erfährst du Basics über die Positive Psychologie mit Pferden, kannst dich damit vertraut machen, dass dein Pferd hervorragende Fähigkeiten für euren Weg zum Glück mitbringt, und ich erzähle dir, warum es der weltbeste Embodiment-, Stärken- und Glückstrainer an deiner Seite ist. Ganz wichtig sind auch die Inhalte über die Neuroplastizität des Gehirns. Diese werden für einige Aha-

¹ Das Wort Pferdefreunde umfasst alle Menschen, die Interesse an Pferden haben, die Zeit mit ihnen verbringen und denen das ganzheitliche Wohlergehen von Pferden am Herzen liegt. Ich verwende die Begriffe „Pferdefreunde“ und „vierbeinige Freunde“ genderneutral.

Erlebnisse sorgen und dir bewusst machen, dass du dein Glück in der Hand beziehungsweise im Gehirn hast.

Wie auf einer Held:innenreise üblich, geht es auf der ersten Reiseetappe um die Bewältigung von Herausforderungen und Hindernissen. Wir tauchen in Themen ein, die jedem Menschen mit Pferden bekannt und vertraut sind. Denn oft belasten uns Sorgen, die wir aus dem Stall mit nach Hause nehmen. Vielleicht hat unser vierbeiniger Freund nicht richtig gefressen oder er lahmt, zeigt Unwohlsein, das wir nicht einordnen können. Oder er ist seit längerer Zeit unmotiviert und hat einen traurigen Blick. Einige von uns sind aber auch gefrustet und gestresst, weil ihr Pferd sich von ihnen abwendet, keine Freude in der gemeinsam verbrachten Zeit zeigt oder es dauerhaft Probleme beim Reiten, Longieren, Hufschmied usw. gibt. Es kann leicht passieren, dass wir aus Stress, Sorgen, Unsicherheit, Ängstlichkeit, Erwartungen, Perfektionsstreben und Co. nicht mehr herausfinden.

Auf dem Weg zum *Glück auf sechs Beinen* ist es wichtig, dass wir uns bewusst werden, was uns blockiert, und dass wir diese Hindernisse aus dem Weg räumen. Jeder Abschnitt wird anhand von Fallbeispielen, neurowissenschaftlichen und psychologischen Inhalten über unser Verhalten und das unserer Pferde beleuchtet. Damit die Hindernisse und Blockaden überwunden werden können, habe ich Tests und Coachingtipps entwickelt, die einfach in der Anwendung und tief in der Wirkung sind. In Verbindung mit den Glückscodes aus der *Coaching-Schatztruhe: 15 x Glück auf sechs Beinen*, die ich für jedes

Thema passend hinzugefügt habe, sollte der Fortsetzung eurer Reise zum Glück auf sechs Beinen nichts im Wege stehen.

Auf der zweiten Etappe der Held:innenreise habe ich spannende Informationen, Tests und Coachingübungen für dich zusammengestellt, die die Glücksmomente mit deinem Pferd stärken werden. In diesem Reiseabschnitt geht es darum, mutig deinen Weg zu gehen, dabei auf dein Bauchgefühl zu hören und dein psychisches Immunsystem zu stärken. Dafür habe ich extra für dich ein Resilienzmuskel-Training entwickelt. Und das Tollste an dieser Reiseetappe ist, dass dich eine überaus charmante, fröhliche und bekannte Glücksbotschafterin begleitet. *Pippis 7 Glücksbotschaften für Pferdefreunde* werden dich inspirieren, erheitern und ermutigen, euren Glückspfad unbeirrt und voller Selbstvertrauen zu beschreiten.

Die dritte Etappe ist der finale Streckenabschnitt eures Abenteuers. Mithilfe der *Coaching-Schatztruhe: 15 x Glück auf sechs Beinen* tauchst du noch tiefer in das Glück mit deinem Pferd ein. Die Glückscodes in der Schatztruhe sind wie Perlen und Edelsteine, die du auf eurer Held:innenreise entdeckst. Einen Teil der Glückscodes habe ich auf der Grundlage von Übungen der Positiven Psychologie, andere in meiner Arbeit als Coach mit Menschen und Pferden entwickelt. Die *Coaching-Schatztruhe* mit den 15

Glückscodes ist Bestandteil von meinem *Embodi-PS-Coaching*[®] (*Embodiment-Pferdestärken-Coaching*).²

Am Ende meiner Reisebegleitung habe ich noch ein paar abschließende Tipps, bevor unsere Wege sich wieder trennen. Nun wünsche ich dir mit deinem Pferd eine spannende, interessante, unterhaltsame und berührende Reise zum *Glück auf sechs Beinen. Positive Psychologie für Pferdefreunde*.

² Die *Coaching-Schatztruhe* ist deshalb markenrechtlich geschützt. Das heißt einzig und allein, dass sie nicht veräußert, für eigene oder kommerzielle Zwecke veröffentlicht oder verwendet werden dürfen. Du kannst sie selbstverständlich auf dem Weg mit deinem Pferd zum *Glück auf sechs Beinen* nutzen und anwenden.

Glück auf sechs Beinen

Bevor du dich mit deinem Pferd auf die drei Etappen der Held:innenreise zum *Glück auf sechs Beinen* begibst, erhältst du in diesem Kapitel wichtige Grundlagen für die Reisevorbereitungen. Zu diesen gehören Wissen über die Positive Psychologie für Pferdefreunde sowie über die faszinierenden und heilsamen Eigenschaften von Pferden. Darauf aufbauend werde ich dir verraten, warum dein Pferd der beste Embodiment-Stärken-Glückstrainer ist, den du dir an deiner Seite nur wünschen kannst. Um zu verstehen, wie und warum die Positive Psychologie mit Pferden derart tief wirkt, mache ich mit dir einen Abstecher zur Neuroplastizität des Gehirns. Darüber Bescheid zu wissen, wie du mit den Übungen in diesem Buch positiven Einfluss auf dein Gehirn nehmen und es neu programmieren kannst, ist unglaublich spannend und auf dem Weg zum *Glück auf sechs Beinen* unentbehrlich.

Alle vorgeschlagenen Übungen, Coaching-tipps, Tests, Glücksbotschaften und Glückscodes haben dasselbe Ziel: dein Gehirn auf die positiven Aspekte des Lebens, deiner Persönlichkeit, die deines Pferdes und auf die eurer Beziehung auszurichten. Sie ersetzen keine Therapie, sondern sind ausschließlich als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht. Immer wenn du das folgende *Glück-auf-sechs-Beinen-Icon* im Text siehst, findest du Coachinghinweise, Übungen, Tests, Botschaften, Glückscodes usw. für dich.

Nun lass uns mit deinem Abenteuer der Positiven Psychologie mit Pferden starten und die ersten Vorbereitungen für eure Reise zum *Glück auf sechs Beinen* treffen.



Positive Psychologie für Pferdefreunde

Die noch recht junge Wissenschaft der Positiven Psychologie beschäftigt sich seit etwa fünfundzwanzig Jahren mit der Frage, was das Wohlbefinden, Aufblühen und Glück von Menschen fördert. Ihre Vertreter und Vertreterinnen forschen seitdem über alles, was zu einem gelingenden, zufriedenen und glücklichen Leben beiträgt.

Ein wichtiger Satz der Positiven Psychologie lautet: *Stärken stärken, statt Schwächen schwächen*. Es geht hier nicht um positives Denken, sondern darum, den Fokus auf die Stärken und Ressourcen – somit das Gute und Positive – zu legen. Im Mittelpunkt steht, wie wir positive Emotionen erleben, unsere Charakterstärken einsetzen, vertrauensvolle Beziehungen gestalten, Erfolge und Fortschritte feiern, mit den eigenen Werten etwas Sinnvolles in der Welt beitragen und wie wir glücklich sein können.

Doch was macht Menschen glücklich? Zentral für das Empfinden von Glück sind stabile Verbindungen mit anderen Menschen sowie ein positives Selbstbild, Durchhaltevermögen, eine optimistische Das-Glas-ist-halb-voll-Mentalität sowie Gewissen- und Sinnhaftigkeit im Tun. Menschen, die sich glücklich fühlen, haben mehr Lebensenergie, sind gesünder, leben länger, arbeiten effektiver, sind belastbarer und haben enge soziale Beziehungen.

Es werden zwei Arten von Glück unterschieden: das Wohlfühlglück und das Werteglück. Das Wohlfühlglück erleben wir, wenn wir angenehme Dinge tun und uns dabei gut fühlen. Diese Art des Glücksempfindens wird

durch schöne Aktivitäten ausgelöst, wie zum Beispiel ein köstliches Essen, ein Kinobesuch, dem Spaziergang mit einem Pferd oder das Beobachten der untergehenden Sonne im Meer. Werteglück erleben wir hingegen, wenn wir etwas machen, was uns wichtig ist und für uns einen Sinn hat. Diese Art des Glücks ist stets mit unseren Werten, teils auch mit persönlichen Zielen verbunden. Wir helfen anderen, unterstützen unser Pferd, wieder gesund zu werden, haben einen Job, der uns erfüllt, oder schreiben ein Buch über ein Thema, das uns am Herzen liegt.

Ich begann die Positive Psychologie mit den Pferden in einer Lebenssituation zu verbinden, als ich nach Lösungen für Gerrit und mich suchte. Aufgrund vielerlei Erkrankungen von ihm war ich im Laufe der ersten Jahre unserer Mensch-Pferd-Beziehung zu seiner Krankenschwester geworden. Ich war in ständiger Sorge um ihn, sodass ich auch Phasen, in denen er gesund war, kaum noch genießen konnte. Nach vier Jahren war ich fest entschlossen, das Sorge-Pflege-Krankheitsmuster, in dem wir uns befanden, zu verändern und meinen Job als Dauerkrankenpflegerin zu kündigen. Wie mir das mithilfe der Positiven Psychologie gelang und welche beeindruckenden Veränderungen in unserer Beziehung sowie jeweils bei Gerrit und mir einsetzten, beschreibe ich ausführlich im Kapitel *Wenn Sorgen die Probleme vergrößern*.

Als ich in meiner Ausbildung zur zertifizierten Anwenderin der Positiven Psychologie Dr. Daniela Blickhan und der Gruppe meine Idee vorstellte, in der Abschlussarbeit die Positive Psychologie mit meinen Erfahrungen

sowie den Fähigkeiten von Pferden und dem Coaching zu verbinden, erhielt ich berührende und ermutigende Rückmeldungen. Auf der Grundlage dieser Abschlussarbeit entstand mein erstes Buch *Stärken stärken mit Pferdestärken. Positive Psychologie meets pferdegestütztes Coaching*. In ihm erzähle ich von Gerrits und meiner berührenden Geschichte, den heilsamen Fähigkeiten von Pferden und stelle die beiden von mir neu konzipierten pferdegestützten Coachingansätze *Stärken stärken mit Pferdestärken* und das *Embodiment-Pferdestärken-Coaching* (Embodi-PS-Coaching®) vor.

Bereits während ich das erste Buch schrieb, entwarf ich das Konzept für dieses Buch, das du gerade in den Händen hältst. Ich verspürte den Wunsch, meine Erfahrungen und mein Wissen über die Positive Psychologie mit Pferden weiterzugeben. Es sollte ein Buch für Menschen werden, deren Herz für Pferde schlägt und die in ihrem Leben mit Herausforderungen zu tun haben, die nur Pferdemenschen kennen und für die sie nach Lösungen suchen. Mein Buch sollte eines für Pferdefreunde werden, die sich persönlich mit ihrem Pferd weiterentwickeln wollen und sich eine harmonische, glückliche Mensch-Pferd-Beziehung wünschen.

Glück auf sechs Beinen beruht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und Übungen der Positiven Psychologie, die ich, wie bereits im ersten Buch, mit dem Wissen über Embodiment, über die Neuroplastizität des Gehirns und den besonderen Fähigkeiten von Pferden verbinde. Mit

unseren vierbeinigen Freunden und der Faszination für sie soll es deshalb an dieser Stelle weitergehen.

Faszination Pferde

Pferde haben so viele fantastische und schöne Eigenschaften, dass ich gar nicht weiß, wo ich anfangen soll. Ich denke, alle Pferdefreunde sind sich einig, dass sie zu den anmutigsten, majestätischsten und elegantesten Tieren auf der Erde gehören. Diese edlen und schönen Lebewesen dienen Menschen bereits seit Jahrtausenden. Sie ziehen Kutschen, haben in Kriegen und im Ackerbau Menschen geholfen und tragen sie bereitwillig auf ihrem Rücken. Das ist für ein Fluchttier alles andere als selbstverständlich, weil wir dort sitzen, wo sie nichts sehen können.

Pferde haben einen ausgezeichneten Geruchs- und Gehörsinn und eine ausgeprägte Orientierung. Mit ihren wunderschönen, sanften Augen haben sie einen 340 Grad-Rundum-Blick. Ihr farbloches Sehen ist eingeschränkt, so auch das in der Nähe. In der Ferne hingegen können sie alles, was sich bewegt, gut sehen. Pferde erkennen sich selbst im Spiegel. Damit gehören sie neben Elefanten, Delfinen, Elstern, Schweinen und Menschenaffen zu der sehr kleinen Anzahl von Tieren, die eine Selbstwahrnehmung haben.

Pferde sind sehr sozial und ausgesprochen kooperativ. Sie brauchen Artgenossen und leben am liebsten in einer Gruppe. In der Herde essen sie gemeinsam, passen aufeinander auf, machen Fellpflege, spielen, kraulen sich und schließen enge Freundschaften.

In intakten Herden wechseln sie sich beim Schlafen und Aufpassen ab. Oftmals liegen in der Mitte die schlafenden Pferde, während jene, die Wache schieben, einen schützenden Kreis um sie herum bilden. Die Schlafphasen von Pferden sind kurz und dauern oft nicht länger als 20 bis 30 Minuten. Insgesamt kommen sie auf etwa fünf Stunden Schlaf pro Tag. Hinzu kommen immer wieder Phasen, in denen sie im Stehen dösen.

Weil sie einen ausgesprochen empfindsamen und komplexen Magen-Darm-Trakt haben, nehmen sie ihre Nahrung in kleinen Mengen mit Fresspausen zu sich. Sie sind Dauerfresser: Von vierundzwanzig Stunden essen sie, wenn sie artgerecht gehalten werden, siebzehn.

Auch ihnen fremde Spezies, wie wir Menschen, nehmen sie sehr feinfühlig wahr und begegnen ihnen offen und neugierig. Sie sind Meister in Ausdruck und Deutung der feinen Körpersprache und -signale und können anhand der Tonlage, Atmung und Mimik menschliche Emotionen erkennen. Außerdem riechen sie den emotionalen Zustand über Körpergerüche und erkennen aus Entfernungen von über einem Meter an der Herzfrequenz eines Menschen, ob er entspannt oder aufgeregt ist. Sie können ihre Herzfrequenz an unsere sogar anpassen.

Neurobiologisch gilt es inzwischen als gesichert, dass Pferde, wie wir Menschen, im Gehirn Spiegelneuronen haben. Dadurch erfassen sie nicht nur mit allen Sinnen menschliche Signale, sondern sie können Verhaltensweisen artübergreifend erkennen, nachvollziehen und ein Feedback geben.

Bei der Wahrnehmung und Deutung unserer Körpersprache lesen sie die Spannung, Haltung, Bewegungen sowie unser Raumverhalten. Für die Interpretation unseres Verhaltens und zur Kommunikation mit uns nutzen sie alle ihre Sinne und Wahrnehmungskanäle gleichzeitig. Sie nehmen uns also in jedem Moment sehend, körpersprachlich, raumverhaltend, riechend und hörend wahr. Ist das Gesamtverhalten von uns Menschen nicht kongruent und authentisch, ist das für Pferde irritierend. Denn sie selbst bringen ihre Absichten und die jeweilige Motivation ihres Verhaltens stets authentisch zum Ausdruck.

Menschen geben sie unmittelbare und ehrliche Rückmeldungen, weshalb die Zusammenarbeit in Therapien und Coachings mit ihnen so wertvoll und gewinnbringend für die Klient:innen ist. Ganz im Gegensatz zu uns leben sie immer im gegenwärtigen Augenblick und kreisen nicht wie wir mit unseren Gedanken um Vergangenheit und Zukunft.

Über feinste Gesten von Mimik, Maul, Nüstern, Körperhaltung und -spannung, Stellung der Ohren, Schweif und Raumverhalten kommunizieren sie ununterbrochen