



Kehrpunkt

Vom Spiegel zur Lösung: Gesundheit im Team



VERSTEHEN.
ERKENNEN.
IN BALANCE
BRINGEN.

WORKBOOK



SPANNUNGEN IM PFERD ERKENNEN

*Für Pferde, die gehört werden wollen
und Menschen, die lernen hinzusehen.*



Verstehen
statt raten



Ursachen
erkennen



Verbindung
stärken



Gesundheit
fördern

KLARHEIT SCHAFFT VERSTÄNDNIS.



VERSTÄNDNIS SCHAFFT VERÄNDERUNG.

Inhaltsverzeichnis

1.	Willkommen	Seite 3
2.	Über mich	Seite 4
3.	Verstehen	Seite 5
4.	Bevor wir starten	Seite 6
5.	5 Zeichen für negative Spannung	Seite 8
6.	Taktprobleme	Seite 11
7.	Fester Rücken	Seite 14
8.	Stellungsprobleme	Seite 17
9.	Hektische Übergänge	Seite 20
10.	Trageerschöpfung	Seite 23
11.	Probleme die immer wieder kommen	Seite 26
12.	Rückwärtsrichten	Seite 29
13.	Pferde unser Spiegel	Seite 32
14.	BONUS Spannungstagebuch	Seite 34
15.	BONUS Spannungslandkarte	Seite 35
16.	BONUS Beobachtungsprotokoll	Seite 36
17.	Abschluss	
18.	Termine vor Ort und online	





Vom Spiegel zur Lösung: Gesundheit im Team

Kehrpunkt

WILLKOMMEN

Schön, dass du hier bist.



Manchmal braucht es einen Kehrpunkt.

Einen Moment, in dem man beginnt, genauer hinzusehen.
Zusammenhänge zu erkennen. Und zu verstehen, dass hinter
vielen Problemen mehr steckt als nur ein einzelnes Symptom.

“KEHRPUNKT” soll ein Wendepunkt sein –
raus aus der Spirale von immer neuen Problemen,
Spannungen und wiederkehrenden Beschwerden.



Hin zu mehr
Verständnis.



Mehr
Verbindung.



Mehr
Gesundheit.

Für Pferd und Mensch.



Viele Pferde zeigen über
ihren Körper, was lange
unbemerkt bleibt:

- ♡ Spannung.
- ♡ Stress.
- ♡ Unsicherheit.
- ♡ Überforderung.
- ♡ Unausgesprochene
Kommunikation.
- ♡ Festigkeit,
- ♡ Taktprobleme,
- ♡ Schweifschlagen oder
- ♡ Unruhe

entstehen oft nicht einfach
„ohne Grund“.

*Ich freue mich sehr, diesen neuen Weg
mit euch und euren Pferden zu gehen.*



Bei Kehrpunkt geht es deshalb nicht nur darum,
Symptome kurzfristig zu lösen,
sondern Spannungen wirklich zu erkennen,
Zusammenhänge zu verstehen und
langfristig Veränderung zu schaffen.



Mit ganzheitlicher Pferdephysiotherapie,
Begleitung vor Ort und neuer Onlineberatung.



Nicht nur behandeln.
Sondern zuhören, verstehen und
gemeinsam neue Wege finden.



Verstehen beginnt mit Hinschauen.



Veränderung beginnt mit Verbindung.





Kehrpunkt

Vom Spiegel zur Lösung: Gesundheit im Team

ÜBER MICH

Mein Weg. Meine Passion.

Ich bin *Nora Fechner*,

PFERDEPHYSIOTHERAPEUTIN UND
TIERHEILPRAKTIKERIN SEIT 2017.



In den vergangenen Jahren durfte ich viele Pferde und ihre Besitzer begleiten. Dabei habe ich immer wieder eines beobachtet:

Nicht nur Pferde tragen Blockaden in sich. Auch ihre Menschen.



Deshalb ist es mein Ansatz, nicht nur am Pferd zu arbeiten, sondern das gesamte Team in den Blick zu nehmen.
Körperlich. Mental. Im Zusammenspiel.



Mein Ziel ist es, dich dabei zu unterstützen, dein Pferd wirklich zu verstehen, dich selbst bewusster wahrzunehmen und beide wieder in ein Gleichgewicht zu bringen.



Denn genau dort entsteht
langfristige Gesundheit.



*Ich sehe das Pferd nicht isoliert.
Ich sehe das Team.*

VERSTEHEN. VERBINDEN. VERÄNDERN.



Wofür Kehrpunkt steht



VERSTEHEN

Hinsehen. Beobachten. Verstehen.
Hinterfragen statt nur behandeln.



VERBINDEN

Pferd und Mensch.
Körper und Emotion.
Ursache und Lösung.



VERÄNDERN

Gemeinsam neue Wege gehen –
für mehr Bewegungsfreiheit,
Leichtigkeit und Lebensqualität.



Verstehen beginnt mit Hinsehen.



Veränderung beginnt mit Verbindung.





3. VERSTEHEN

Was ist Spannung wirklich?



Spannung ist **mehr** als ein fester Rücken oder angelegte Ohren. Sie ist ein **Zeichen** dafür, dass etwas im System aus dem **Gleichgewicht** ist – körperlich, emotional oder im Umgang.

Dein Pferd zeigt Spannung, wenn es sich nicht frei, sicher oder verstanden fühlt.

Unser Ziel ist nicht, die Spannung zu unterdrücken – sondern ihre Ursache zu verstehen.

· SPANNUNG KANN SICH ZEIGEN ALS ... ·



KÖRPERLICH

z.B. fester Rücken, verspannte Muskulatur, eingeschränkte Bewegung



EMOTIONAL

z.B. Nervosität, Überreaktionen, Rückzug oder Widerstand



IM UMGANG

z.B. Druck, Ziehen, Missverständnisse, ungleiche Kommunikation



DURCH UMWELT

z.B. Hektik, neue Situationen, Lärm, zu wenig Pausen



DURCH AUSTRÜSTUNG

z.B. schlecht sitzender Sattel, zu scharfes Gebiss, ungeeignete Hilfsmittel



DEINE REFLEXION

Nimm dir Zeit für deinen Kehrpunkt.
Beobachte. Fühle hin. Sei ehrlich mit dir.



WIE ZEIGT SICH SPANNUNG BEI MEINEM PFERD?
Beobachte ehrlich und notiere, was dir auffällt.



IN WELCHEN SITUATIONEN WIRD DIE SPANNUNG BESONDERS SICHTBAR?
Notiere konkrete Situationen oder Auslöser.



WIE REAGIERE ICH IN DIESEN MOMENTEN?
Reagiere ich eher mit Druck oder mit Ruhe?



WAS KÖNNTE MEIN PFERD MIR MIT SEINER SPANNUNG SAGEN?
Welche Bedürfnisse oder Gefühle könnten dahinterstehen?



WAS MÖCHTE ICH VERÄNDERN?
Ein kleiner, ehrlicher Schritt, der einen Unterschied macht.

Verstehen beginnt mit *Hinsehen*. Veränderung beginnt mit *Verbindung*.





“

Du musst
noch keine Antworten
haben.
Es genügt,
ehrlich hinzusehen.



4. BEVOR WIR STARTEN

Wo steht ihr gerade?



Bevor du dich durch dieses Workbook arbeitest,
nimm dir einen kleinen Moment Zeit.
Und werde ehrlich mit dir selbst.

EURE AKTUELLE SITUATION

Schreibe auf. ♥



Was beschäftigt euch
aktuell am meisten?



Wo zeigt dein Pferd
Spannungen?



Gibt es bestimmte Situationen,
die immer wieder schwierig werden?



Wo entstehen Probleme
im Umgang oder beim Reiten?



Was fühlt sich fest,
unsicher oder anstrengend an?



Welche Themen tauchen
immer wieder auf?



* MEINE ERKENNTNIS *

*Wenn ich ehrlich hinschaue,
fällt mir besonders auf:*



Manchmal beginnt Veränderung
nicht mit einer Lösung.
Sondern mit dem ersten
ehrlichen Blick auf das,
was schon lange gesehen
werden möchte.



Verstehen beginnt mit Hinsehen.



Veränderung beginnt mit Verbindung.



Vielleicht hast du bereits Antworten darauf.

Vielleicht spürst du aber auch nur:

„Irgendetwas stimmt nicht.“

Und genau dort beginnt Beobachtung.



Während du dich durch dieses Workbook arbeitest,
wirst du möglicherweise Dinge erkennen,
die du bisher übersehen hast.



Vielleicht verstehst du plötzlich Zusammenhänge.
Vielleicht bemerkst du, dass manche Verhaltensweisen
gar kein „Problem“ sind, sondern ein Versuch des Körpers,
mit Spannung umzugehen.



Denn Pferde zeigen uns oft lange vorher,
dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist.

*Wir müssen nur lernen,
genauer hinzusehen. ♡*



Verstehen beginnt mit Hinschauen.



Veränderung beginnt mit Verbindung.





Kehrpunkt

Vom Spiegel zur Lösung: Gesundheit im Team

5 Zeichen, dass dein Pferd negative Spannung in sich trägt

Verstehen. Erkennen. In Balance bringen.



Pferde sind Meister darin, Spannung zu verbergen. Doch ihr Körper spricht immer die Wahrheit. Achte auf diese 5 häufigen Zeichen – sie können Hinweise sein, dass dein Pferd negative Spannung in sich trägt.



1. Anspannung im Rücken

Der Rücken wirkt fest, hochgezogen oder kann nicht richtig schwingen. Oft zeigt sich eine „eingefrorene“ Bewegung.



2. Hals und Kiefer sind fest

Ein angespannter Hals, zusammengegebissene Kiefer oder ein starrer Genickbereich zeigen, dass dein Pferd innerlich gegenhält.



3. Ungleichmäßige Bewegung

Straucheln, Taktunreinheiten oder ein „hölzernes“ Gangbild können Hinweise sein, dass Spannung die Bewegung stört.



4. Übermäßige Reaktion

Dein Pferd reagiert überempfindlich, eilig oder schreckhaft – auch auf Reize, die vorher kein Problem waren.



5. Trageschwäche & „Hohllaufen“

Das Pferd senkt den Rücken, trägt sich nicht selbst und verlagert das Gewicht meist nach vorne.



Negative Spannung entsteht nicht von heute auf morgen – und sie verschwindet auch nicht über Nacht. Je früher du sie erkennst, desto besser kannst du deinem Pferd helfen, wieder in Balance zu kommen.



Deine Aufmerksamkeit macht den Unterschied. Vertrauen entsteht, wenn dein Pferd sich sicher, verstanden und getragen fühlt – in jeder Situation.



Verstehen beginnt mit Hinschauen.



Veränderung beginnt mit Verbindung.



Worauf du achten kannst



Beobachte nicht nur einzelne Symptome, sondern Zusammenhänge.



Wann treten die
Spannungen auf?





Gibt es bestimmte
Situationen?





Verändert sich
die Atmung?





Wirkt dein Pferd
irgendwo ausweichend
oder fest?





Hat sich etwas im
Verhalten verändert?





*Oft zeigt der Körper kleine Hinweise,
bevor größere Probleme entstehen.*



Verstehen beginnt mit Hinsehen.



Veränderung beginnt mit Verbindung.





Kehrpunkt

Vom Spiegel zur Lösung: Gesundheit im Team

Praktische Übung

beobachten ohne zu bewerten



Nimm dir 10 Minuten Zeit.

Führe dein Pferd ruhig im Schritt.

Achte dabei nur auf:

- Atmung
- Schweifbewegung
- Kopfhaltung
- Schrittlänge
- Körperspannung



Versuche nichts zu verändern.

Nur wahrzunehmen.



Notiere anschließend:



Was wirkt entspannt?



Wo zeigt sich Spannung?



Wann verändert sich etwas?



Denn echte Veränderung beginnt
oft mit *bewusstem Hinschauen.*



Verstehen beginnt mit Hinschauen.



Veränderung beginnt mit Verbindung.



Warum Taktprobleme oft keine Trainingsfrage sind

WAS VIELE PFERDEBESITZER GLAUBEN

Wenn ein Pferd stolpert, eilig wird oder den Takt verliert, wird häufig angenommen, dass ihm einfach Konzentration, Ausbildung oder Gleichgewicht fehlen.



Doch der Körper erzählt oft eine andere Geschichte.

Taktprobleme können ein Hinweis darauf sein, dass bestimmte Bereiche des Körpers nicht frei arbeiten können.

Das Pferd versucht dann, Bewegungen zu kompensieren und gerät aus seinem natürlichen Bewegungsrhythmus.



*Verstehen beginnt mit Hinsehen.
Veränderung beginnt mit Verbindung.*

DAS BETROFFENE SPANNUNGSFELD

BRUSTWIRBELSÄULE & SCHULTERGÜRTEL

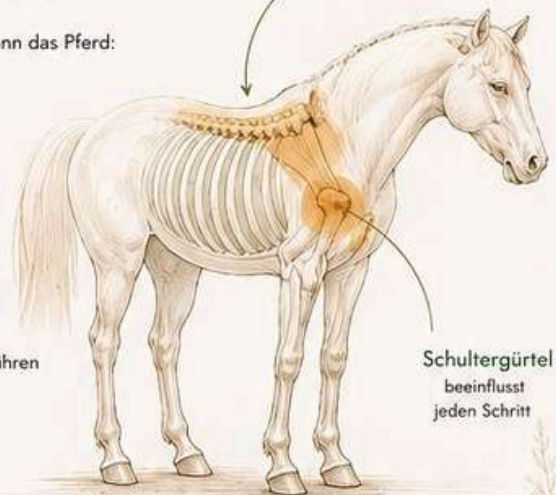
Die Brustwirbelsäule verbindet Vorhand und Rumpf. Hier entstehen viele Bewegungsimpulse.

Ist dieser Bereich verspannt, kann das Pferd:

- ❖ kürzere Schritte machen
- ❖ häufiger stolpern
- ❖ den Takt verlieren
- ❖ sich auf eine Schulter legen
- ❖ Bewegungen hektisch ausführen

*Spannung hier –
Unruhe im Takt.*

Brustwirbelsäule
verbindet Vorhand
und Rumpf



Schultergürtel
beeinflusst
jeden Schritt

TYPISCHE ANZEICHEN

- ☒ Stolpern
- ☒ Eilige Bewegung
- ☒ Taktuneinheiten
- ☒ Wegdrücken beim Putzen
- ☒ Schwierigkeiten auf einer Hand



WAS DU BEOBACHTEN KANNST

- ☐ Tritt das Stolpern nur unter dem Reiter auf?
- ☐ Oder auch beim Führen?
- ☐ Gibt es Unterschiede zwischen rechts und links?
- ☐ Wird es bei Müdigkeit stärker?



*Hinter jedem Taktproblem steht ein Körper,
der gesehen werden möchte.*



Warum Taktprobleme oft keine Trainingsfrage sind ♥

Nicht jedes Pferd mit Taktproblemen braucht „mehr Training“.

Denn Takt entsteht nicht nur durch Lektionen — sondern durch einen Körper, der sich **frei und sicher** bewegen kann.



Wenn Bewegungen unrhythmisch werden, stolpern, eilig wirken oder „unrund“ erscheinen, steckt häufig **Spannung** dahinter.

Der Körper versucht dann ständig auszugleichen.



Viele Pferde wirken dabei sogar motiviert — und trotzdem fehlt dem Körper die Möglichkeit, sich wirklich frei zu bewegen.



Mögliche Gründe:



muskuläre Dysbalancen



Schonhaltungen



Schmerzen



fehlende Stabilität



Stress im Nervensystem



emotionale Anspannung

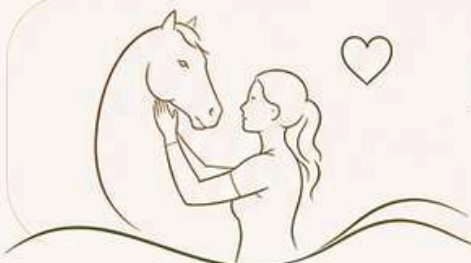
Deshalb sollte die Frage nicht immer sein:

„Wie trainiere ich den Takt besser?“



Sondern:

„Was hindert den Körper daran, loszulassen?“



Denn Bewegung beginnt mit Vertrauen — nicht mit Druck. ♥

REFLEXION

Was zeigt mir die Bewegung meines Pferdes?



Verstehen. Erkennen. In Balance bringen.



Stolpert mein Pferd eher unter
Belastung oder auch in ruhigen
Situationen?





Wirkt mein Pferd manchmal
eilig oder „rennend“?





Gibt es Unterschiede
zwischen linker und
rechter Hand?





Wann fühlt sich die
Bewegung locker an –
und wann fest?





Was verändert sich,
wenn ich selbst
ruhiger werde?





WISSEN

Bewegung ist ein Spiegel.
Sie zeigt uns, wie Körper, Emotionen
und Kommunikation zusammenwirken.
Je bewusster wir hinschauen, desto
klarer können wir begleiten und
Vertrauen aufbauen.



Verstehen beginnt mit Hinschauen. Veränderung beginnt mit Verbindung.



Wenn das Pferd ständig fest im Rücken wirkt

WAS VIELE PFERDEBESITZER GLAUBEN

Ein fester Rücken wird oft als
mangelnde Losgelassenheit interpretiert.



*Doch Loslassen ist keine
reine Trainingsfrage.*

Der Rücken reagiert auf Belastung,
Stress, Schmerzen und Kompensationen
im gesamten Körper.

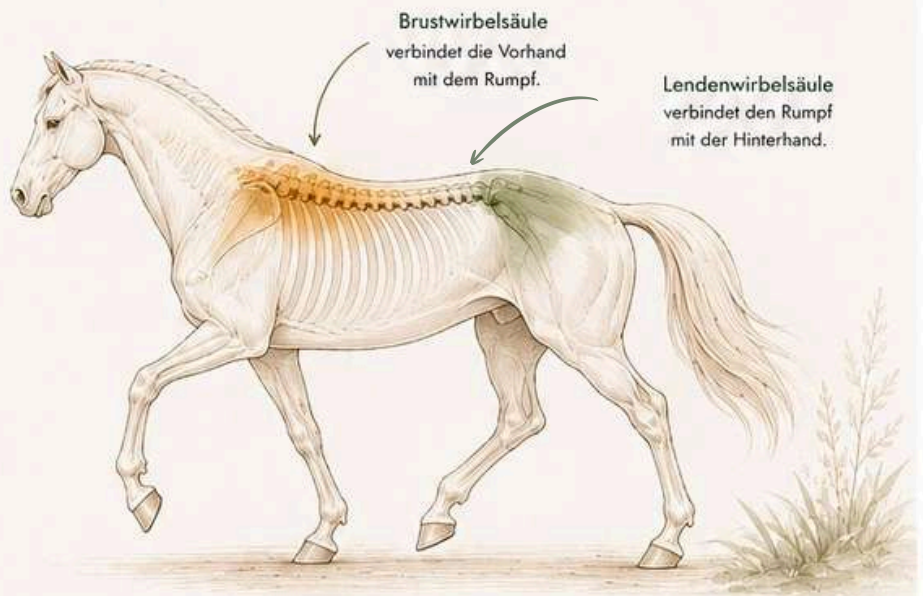


*Verstehen beginnt
mit Hinschauen.
Veränderung beginnt
mit Verbindung.*

DAS BETROFFENE SPANNUNGSFELD BRUST- UND LENDENWIRBELSÄULE

Der Rücken verbindet Vor- und Hinterhand.
Er funktioniert wie eine Brücke.

Kann diese Brücke nicht schwingen,
wird Bewegung fest und kraftlos.



TYPISCHE ANZEICHEN

- ☒ Harter Rücken beim Reiten
- ☒ Wegdrücken beim Putzen
- ☒ Schwierigkeiten beim Aufwölben
- ☒ Kurze Bewegungen
- ☒ Sattelprobleme



WAS DU BEOBACHTEN KANNST

- ☐ Schwingt der Rücken im Schritt?
- ☐ Hebt dein Pferd den Rücken beim Putzen an?
- ☐ Wirkt es nach dem Training lockerer?
- ☐ Gibt es Unterschiede mit und ohne Reiter?



*Ein freier Rücken ist die Grundlage
für jede gesunde Bewegung.*



Wenn das Pferd *ständig fest im Rücken wirkt* ♥



Ein fester Rücken ist oft kein einzelnes Problem. Sondern ein Zeichen, dass der Körper schon länger versucht zu **kompensieren**.



Viele Pferde laufen trotz Spannungen weiter. Sie funktionieren. Passen sich an. Machen mit. Bis der Körper beginnt zu zeigen:

„So geht es nicht mehr.“

Festigkeit im Rücken kann viele Ursachen haben:



fehlende Balance



Schmerzen oder Schonhaltungen



dauerhafte Muskelspannung



Stress



Unsicherheit



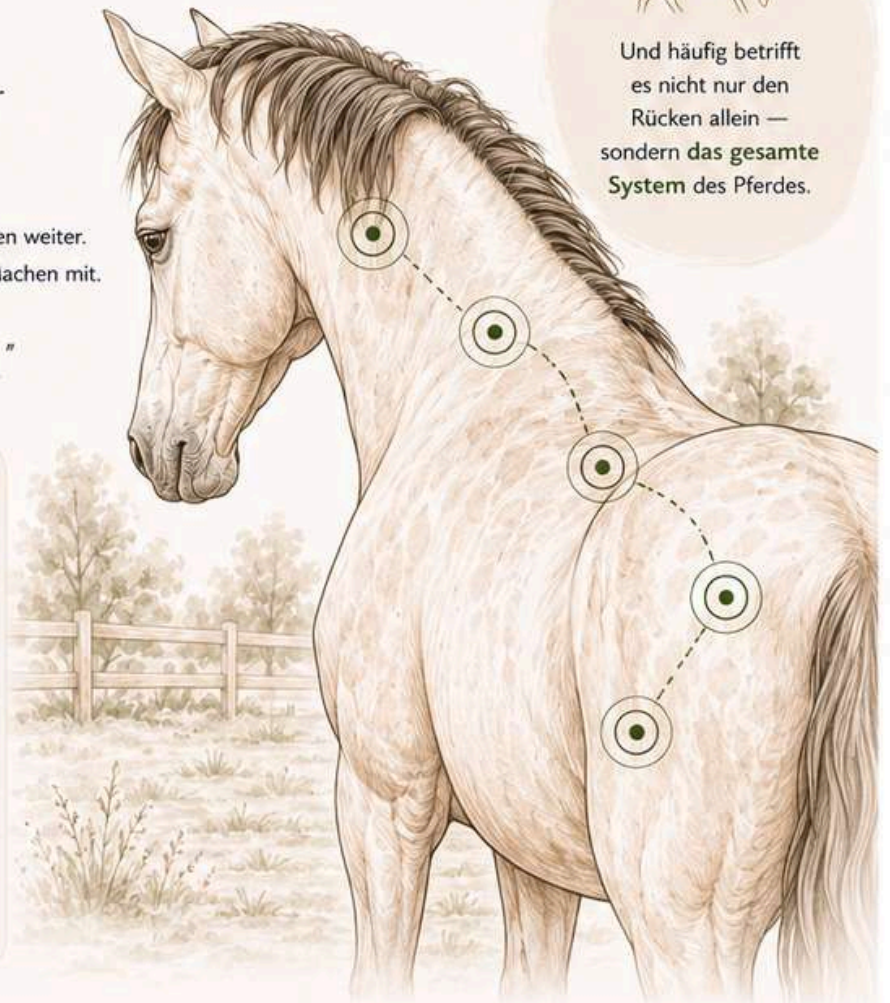
unpassende Bewegungsmuster



innere Anspannung



Und häufig betrifft es nicht nur den Rücken allein — sondern das **gesamte System** des Pferdes.



Der Körper braucht **Sicherheit**.

Ein sicheres Nervensystem ist die Basis für Loslassen.



Beweglichkeit.

Freiheit im Körper entsteht durch entspannte Strukturen.



Verständnis.

Ursachen erkennen, statt Symptome überdecken.



Und die Möglichkeit, alte Spannungsmuster wieder **loszulassen**.



Denn ein entspannter Rücken beginnt nicht im Muskel — sondern im gesamten Körpergefühl. ♥





Kehrpunkt

Vom Spiegel zur Lösung: Gesundheit im Team

REFLEXION

Was erzählt mir der Rücken meines Pferdes?



Verstehen, Erkennen, In Balance bringen.



Wann wirkt der Rücken meines Pferdes besonders fest?



Zeigt mein Pferd Spannung im Genick oder Kiefer?



Drückt mein Pferd gegen die Hand oder entzieht es sich?



Gibt es Situationen, in denen die Spannung stärker wird?



Reagiere ich eher mit Druck oder mit Ruhe?



Klarheit beginnt mit ehrlichem Hinsehen.

*Ehrlichkeit schafft Verständnis.
Verständnis schafft Veränderung.*



Verstehen beginnt mit Hinsehen.



Veränderung beginnt mit Verbindung.



Kapitel 8

Warum sich manche Pferde nicht stellen lassen

Verstehen. Erkennen. In Balance bringen.

“

Stellung beginnt
nicht im Maul.
Sie beginnt im
gesamten Körper.



WAS VIELE PFERDEBESITZER GLAUBEN

„Mein Pferd ist einfach steif.“
Doch häufig steckt mehr dahinter.



Stellung beginnt
nicht im Maul.

Sie beginnt im
gesamten Körper.



Ein losgelassener Kiefer
bringt Leichtigkeit in Kopf,
Hals und Körper.

DAS BETROFFENE SPANNUNGSFELD

KIEFER – GENICK – HALS

Diese Bereiche bilden eine funktionelle Kette.

Ist der Kiefer fest, wirkt sich das häufig bis
ins Genick und den Hals aus.



TYPISCHE ANZEICHEN

- ☒ Gegen die Hand gehen
- ☒ Kopf schief halten
- ☒ Schwierige Stellung
- ☒ Zähneknirschen
- ☒ Unruhe beim Trensen



WAS DU BEOBACHTEN KANNST

- ☐ Ist eine Seite deutlich schwieriger?
- ☐ Kaut dein Pferd locker?
- ☐ Zeigt es Spannung beim Auftrensen?
- ☐ Verändert sich etwas beim Longieren?



Stellung ist kein Trick.
Es ist das Ergebnis von Balance und Freiheit.



Verstehen beginnt mit Hinschauen.
Veränderung beginnt mit Verbindung.



Kehrpunkt

GANZHEITLICHE PFERDEPHYSIOTHERAPIE



Kehrpunkt

Vom Spiegel zur Lösung: Gesundheit im Team

Warum manche Pferde sich nicht stellen lassen ♥



Viele Pferde gelten schnell als:

„steif“

„stur“

oder „schlecht geritten“.

Doch oft steckt etwas ganz anderes dahinter.



Denn ein Pferd, das sich nicht stellen lässt, versucht häufig nicht zu „verweigern“ – sondern **Spannung auszugleichen**.

Mögliche Ursachen können sein:



Spannungen im Genick oder Kiefer



Probleme entlang der Muskelketten



eingeschränkte Beweglichkeit



Unsicherheit im Körpergefühl



Überforderung oder Stress



Ein Körper, der sich nicht sicher fühlt, schützt sich.

Und Schutz zeigt sich oft als:



Festhalten.



Gegendrücken.



Ausweichen.

Deshalb ist die Frage nicht immer:

„Wie bekomme ich das Pferd gestellt?“ ?



Sondern:

„Warum kann es sich gerade nicht loslassen?“ ♥



Denn echte Losgelassenheit entsteht nicht durch Druck – sondern durch Verständnis. ♥





Kehrpunkt

Vom Spiegel zur Lösung: Gesundheit im Team

REFLEXION

Warum fällt Loslassen schwer?



Verstehen. Erkennen. In Balance bringen.



Auf welcher Seite fällt meinem
Pferd Stellung schwerer?



Zeigt mein Pferd Spannung
im Genick oder Kiefer?



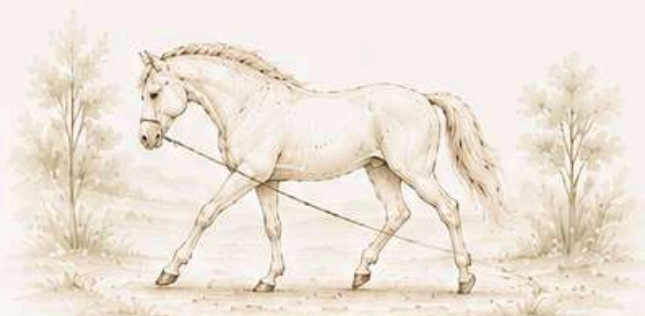
Drückt mein Pferd
gegen die Hand oder
entzieht es sich?



Gibt es Situationen,
in denen die Spannung
stärker wird?



Reagiere ich eher
mit Druck oder mit Ruhe?



Klarheit beginnt mit ehrlichem Hinschauen.

Ehrlichkeit schafft Verständnis.

Verständnis schafft Veränderung.



Verstehen beginnt mit Hinschauen.



Veränderung beginnt mit Verbindung.



Wenn Übergänge immer hektisch werden

Verstehen. Erkennen. In Balance bringen.

“
Ruhige Übergänge
entstehen nicht durch
mehr Druck,
sondern durch einen
Körper, der bereit
ist zu tragen.



WAS VIELE PFERDEBESITZER GLAUBEN

Übergänge werden oft als
Gehorsamsproblem betrachtet.

Dabei zeigen sie vor allem, wie gut
der Körper Last aufnehmen kann.



Übergänge sind ein Spiegel
für Stabilität und Balance.



Stabilität im Zentrum
bringt Ruhe in
jeden Übergang.

DAS BETROFFENE SPANNUNGSFELD

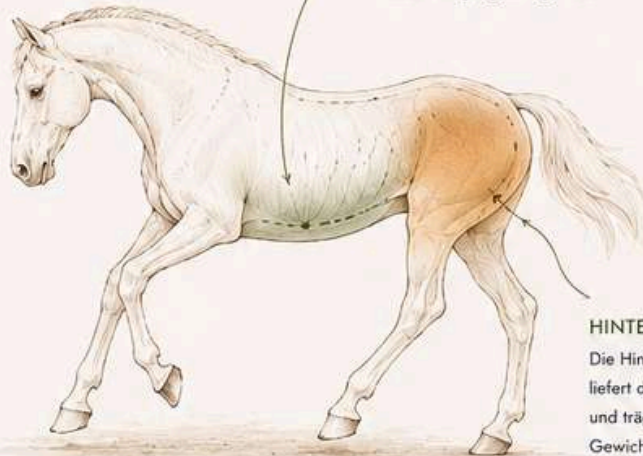
BAUCHMUSKULATUR UND HINTERHAND

Für ruhige Übergänge muss das Pferd
Gewicht aufnehmen können.

Fehlt Stabilität, entstehen
Eile und Spannung.

BAUCHMUSKULATUR

Stabilität im Bauch ermöglicht,
Gewicht aufzunehmen und
die Bewegung zu regulieren.



HINTERHAND

Die Hinterhand
liefert den Schub
und trägt das
Gewicht.

TYPISCHE ANZEICHEN

- ☒ Herausheben des Kopfes
- ☒ Festigkeit im Rücken
- ☒ Vorhandlastigkeit
- ☒ Eilige Übergänge
- ☒ Unterhals wird aktiv



WAS DU BEOBACHTEN KANNST

- ☐ Welche Übergänge sind schwierig?
- ☐ Wird die Spannung beim Durchparieren stärker?
- ☐ Hebt sich der Rücken?
- ☐ Bleibt die Atmung ruhig?



Ein stabiler Körper macht jeden Übergang
leicht, klar und entspannt.



Verstehen beginnt mit Hinsehen.
Veränderung beginnt mit Verbindung.



Kehrpunkt

GANZHEITLICHE PFERDEPHYSIOTHERAPIE



Kehrpunkt

Vom Spiegel zur Lösung: Gesundheit im Team

Wenn Übergänge immer hektisch werden ♥

Hektik in Übergängen ist selten eine „Unart“ – sondern häufig ein Zeichen von Spannung, Unsicherheit oder innerem Druck.

Der Körper kommt nicht zur Ruhe – und der Kopf kann nicht loslassen.

MÖGLICHE URSACHEN KÖNNEN SEIN:



Spannungen im Körper
(z. B. Rücken, Genick, Kiefer)



Stress im Nervensystem
oder hohe Anspannung



fehlende Balance
oder Stabilität



Unsicherheit oder mangelndes
Vertrauen



eingefahrene Muster und
falsche Gewohnheiten



Übergänge sind mehr
als ein Wechsel zwischen
Gangarten – sie zeigen,
wie gut dein Pferd sich tragen
und loslassen kann.



ANZEICHEN IM ALLTAG KÖNNEN SEIN:



Übereilt
beim Anreiten



Hektik oder
Eile beim Angaloppieren



Schnelles
Durchfallen



Widerstand oder
Gegendrücken



Unruhe, Kopfhoben
oder Fluchtgedanken



Statt mehr Druck und
Wiederholungen braucht
der Körper Verständnis,
Losgelassenheit und die
Möglichkeit, sich sicher
zu bewegen. ♥



MEIN ZIEL:

Übergänge, die sich leicht,
rhythmisch und sicher anfühlen –
für euch beide. ♥

Wenn wir die Ursache verstehen,
entstehen Übergänge in Leichtigkeit statt in Hektik. ♥



Wie viel Spannung steckt in unseren Übergängen?

Verstehen. Erkennen. In Balance bringen.



Wie reagiert mein Pferd
bei Übergängen?



Werden Übergänge hektisch,
eilig oder fest?



Welche Übergänge sind
besonders schwierig?



Bleibt mein Pferd in Balance
oder fällt es auf die Vorhand?



Hebt sich mein Pferd
bei Übergängen immer raus?
Hebt es den Kopf oder
drückt den Unterhals raus?



Bewusstsein schafft Klarheit.
Klarheit schafft Möglichkeiten.
Möglichkeiten schaffen Veränderung.



Verstehen beginnt mit Hinschauen.



Veränderung beginnt mit Verbindung.



Warum manche Pferde sich nicht tragen können

Verstehen. Erkennen. In Balance bringen.

“

Selbsthaltung
entsteht nicht durch
Ziehen, sondern durch
Stärke, Balance und
körperliche Freiheit.



WAS VIELE PFERDEBESITZER GLAUBEN

Tragen bedeutet nicht, den Kopf tief zu halten.

Echte Selbsthaltung entsteht durch
Zusammenarbeit des gesamten Körpers.



*Tragen ist das Ergebnis
von Balance, nicht
von Haltung.*



*Ein starker Rumpfträger
ist die Basis für echte
Selbsthaltung und Leichtigkeit.*

DAS BETROFFENE SPANNUNGSFELD

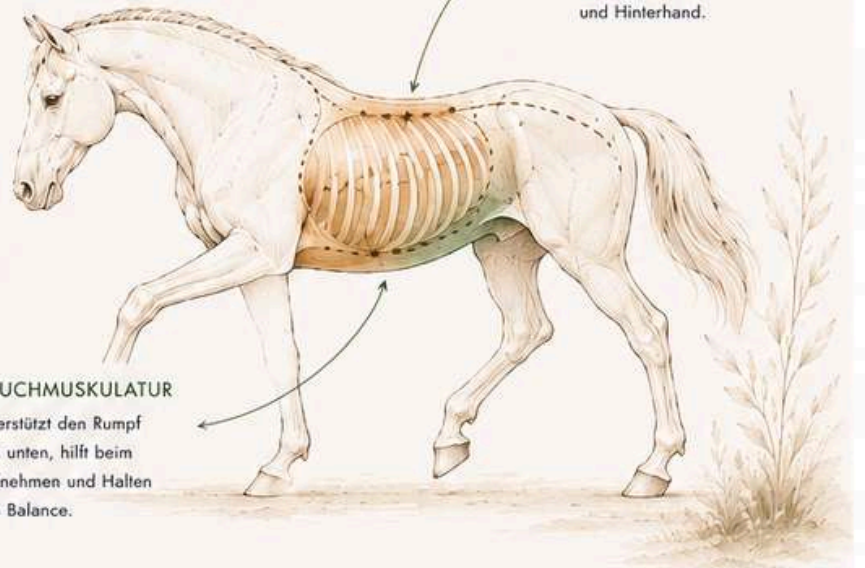
RUMPFTRÄGER & BAUCHMUSKULATUR

Diese Muskelgruppen halten den Brustkorb
zwischen den Vorderbeinen.

Sind sie schwach oder verspannt,
fällt Balance schwer.

RUMPFTRÄGER

stabilisieren den Brustkorb
zwischen den Vorderbeinen
und verbinden Vorhand
und Hinterhand.



BAUCHMUSKULATUR

unterstützt den Rumpf
von unten, hilft beim
Aufnehmen und Halten
von Balance.

TYPISCHE ANZEICHEN

- ☒ Stolpern
- ☒ Vorhandlastigkeit
- ☒ Schwankende Balance
- ☒ Weggedrückter Rücken
- ☒ Schnelle Ermüdung



WAS DU BEOBACHTEN KANNST

- ☐ Fällt Balance in Wendungen schwer?
- ☐ Kann dein Pferd Gewicht verlagern?
- ☐ Verändert sich die Haltung im Training?
- ☐ Hebt sich die Brust zwischen den Schultern?



*Tragen entsteht von innen heraus –
aus Stärke, Balance und Vertrauen.*



*Verstehen beginnt mit Hinschauen.
Veränderung beginnt mit Verbindung.*



Warum manche Pferde sich nicht mehr tragen können ♡

Manche Pferde wirken mit der Zeit: fest, schwerfällig, unbalanciert oder dauerhaft müde im Bewegungsablauf.

Sie fallen auf die Vorhand, stolpern häufiger, werden taktunrein oder schaffen es kaum noch, den Rücken wirklich loszulassen.



Oft steckt dahinter:

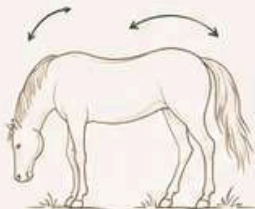
Trageerschöpfung.

Das bedeutet nicht, dass das Pferd „zu schwach“ ist.

Sondern dass der Körper über lange Zeit versucht hat, Belastung irgendwie auszugleichen – bis bestimmte Muskel- und Haltestrukturen irgendwann nicht mehr ausreichend stabilisieren können.



Der Körper beginnt zu kompensieren:



- ☞ der Brustkorb sinkt ab
- ☞ die Vorhand wird stärker belastet
- ☞ die Hinterhand arbeitet weniger aktiv
- ☞ der Rücken spannt an
- ☞ Bewegungen werden kleiner und mühsamer

Viele Pferde funktionieren dabei lange weiter. Doch der Körper arbeitet zunehmend gegen Spannung statt in Balance.



Wichtig ist:

Mehr Druck oder „mehr Training“ lösen das Problem oft nicht.

Denn ein erschöpfter Körper braucht zuerst:



Verständnis



gezielten Muskelaufbau



Entlastung



Balance



und die Möglichkeit, wieder sinnvoll tragen zu lernen.



Deshalb lohnt es sich, nicht nur Symptome zu betrachten – sondern die gesamte Tragfähigkeit und Bewegungsorganisation des Pferdes.

- ☞ Wie trägt sich das Pferd unter dem Reiter?
- ☞ Wo zeigt es Spannung oder Überlastung?
- ☞ Wie arbeitet die Hinterhand?
- ☞ Wie bewegt sich der Rücken?
- ☞ Wie sieht die Balance in allen Gangarten aus?
- ☞ Wie ist die gesamte Belastung im Alltag?



Denn ein Pferd, das sich wieder sicher tragen kann, bewegt sich oft nicht nur gesünder – sondern auch deutlich freier und entspannter.



Verstehen beginnt mit Hinschauen.



Veränderung beginnt mit Verbindung.



Mögliche Anzeichen:



Schwierigkeiten beim Tragen des Reiters



Probleme in Übergängen



fehlende Losgelassenheit



häufiges Stolpern



Festigkeit im Rücken



kurze, flache Bewegungen



schnelle Ermüdung



Schwierigkeiten in Biegung & Balance



REFLEXION

Kann mein Pferd sich wirklich tragen?

Verstehen. Erkennen. In Balance bringen.



Fällt es schwer, Balance zu halten?
(z.B. in engen Wendungen oder im Galopp)

_____ ♥ _____



Stolpert mein Pferd häufiger?

_____ ♥ _____



Wie reagiert mein Pferd beim Satteln?
Drückt es den Rücken weg?
nimmt es den Kopf hoch?

_____ ♥ _____



Wirkt die Bewegung eher
„gezogen“ als getragen?

_____ ♥ _____



Wie steht mein Pferd vor und nach
dem Training – was fällt auf?



Bewusstes Beobachten
ist der erste Schritt
zu echter Veränderung.



Verstehen beginnt mit Hinsehen.



Veränderung beginnt mit Verbindung.

Warum dieselben Probleme immer wieder auftauchen

Verstehen. Zusammenhänge erkennen. Ursachen finden.

WARUM SYMPTOME WIEDERKEHREN

Der Pferdekörper arbeitet als Einheit. Spannungen breiten sich wie Wellen aus und Kompensationen entstehen, um Beweglichkeit aufrechtzuerhalten.

Wird nur das sichtbare Symptom behandelt, bleibt die eigentliche Ursache bestehen – und der Körper sucht sich neue Wege.

Der Körper spricht mit uns.
Wir müssen lernen, die ganze Geschichte zu sehen.

DIE KOMPENSATIONSKETTE

KIEFER & GENICK

Spannungen beginnen häufig im Kiefer oder Genick.

RÜCKEN

Verspannter Rücken überträgt Blockaden nach vorne und hinten.

LENDENBEREICH

Mangelnde Stabilität führt zu Kompensation im Rücken.

SCHULTER

Eingeschränkte Schulter verändert den gesamten Bewegungsablauf.

BRUSTWIRBELSÄULE

Verbindet Vorhand und Rumpf. Spannung hier beeinflusst Takt, Balance und Losgelassenheit.

HINTERHAND

Der Körper versucht, Bewegung trotzdem aufrechtzuerhalten.

TYPISCHE MUSTER, DIE DU BEOBACHTEN KANNST

-  Die Beschwerden wechseln die Stelle.
-  Symptome werden kurzfristig besser, kommen aber wieder.
-  Es gibt Auslöser, die immer wieder die gleichen Probleme bringen.
-  Der Körper reagiert sensibel auf Belastung, Stress oder Training.
-  Es entsteht eine Kette aus Verspannungen, die sich gegenseitig aufrechterhalten.

REFLEXION: WAS ZEIGT MIR MEIN PFERD?



Welche Probleme zeigen sich immer wieder?



Werden Symptome nur kurzfristig besser?



Gibt es bestimmte Auslöser oder Muster?



Hat sich das Verhalten meines Pferdes verändert?



Was wurde bisher behandelt – und was vielleicht übersehen?



WAS ICH HERAUSGEFUNDEN HABE

Mein größtes wiederkehrendes Thema ist:

Mögliche Auslöser oder Situationen sind:

Bereiche, die ich genauer beobachten möchte:

BEOBACHTUNG VERBINDET PUNKTE



MEIN NÄCHSTER SCHRITT

- ☐ Ich beobachte bewusster und regelmäßig.
- ☐ Ich achte auf kleine Veränderungen.
- ☐ Ich halte meine Beobachtungen im Spannungstagebuch fest.
- ☐ Ich schaue den gesamten Körper an.
- ☐ Ich hole mir Unterstützung, wenn ich tiefer verstehen möchte.

Jeder kleine Schritt zählt.

Verstehen beginnt mit Hinsehen.

Veränderung beginnt mit Verbindung.



Kehrpunkt

Vom Spiegel zur Lösung: Gesundheit im Team

Wenn das Pferd immer wieder dieselben Probleme zeigt ♥

Manche Probleme verschwinden kurzfristig – und kommen trotzdem immer wieder zurück.

- 🍃 Immer wieder Spannung.
- 🍃 Immer wieder Festigkeit.
- 🍃 Immer wieder dieselben Schwierigkeiten im Training oder Bewegungsablauf.



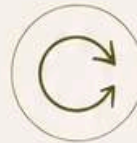
Viele Besitzer kennen dieses Gefühl:

*„Irgendwie wird es besser ...
aber nie wirklich dauerhaft.“*



Denn häufig liegt die eigentliche Ursache tiefer. Der Körper des Pferdes versucht oft über lange Zeit zu kompensieren.

- 🍃 Spannungen werden ausgeglichen
- 🍃 Bewegungen angepasst
- 🍃 Belastungen umverteilt



Dadurch entsteht eine Spirale:

Der Körper funktioniert irgendwie weiter – aber nie wirklich frei.

Und genau deshalb tauchen Probleme oft immer wieder auf.



Nicht, weil das Pferd „schwierig“ ist.
Nicht, weil zu wenig trainiert wird.
Sondern weil der Körper dauerhaft versucht, mit einer bestehenden Spannung zurechtzukommen.



Deshalb lohnt es sich, nicht nur einzelne Symptome zu betrachten – sondern den gesamten Zusammenhang.



Wie bewegt sich das Pferd?



Wo hält es Spannung?



Welche Bewegungen vermeidet es?



Wie sieht die gesamte Belastung im Alltag aus?



Und was versucht der Körper vielleicht schon lange zu kompensieren?



Denn nachhaltige Veränderung entsteht selten durch kurzfristige Lösungen – sondern durch echtes Verstehen. ♥





Kehrpunkt

Vom Spiegel zur Lösung: Gesundheit im Team

REFLEXION

Warum tauchen dieselben Probleme immer wieder auf?



Verstehen. Erkennen. In Balance bringen.



Welche Probleme zeigen sich immer wieder?



Werden Symptome nur kurzfristig besser?



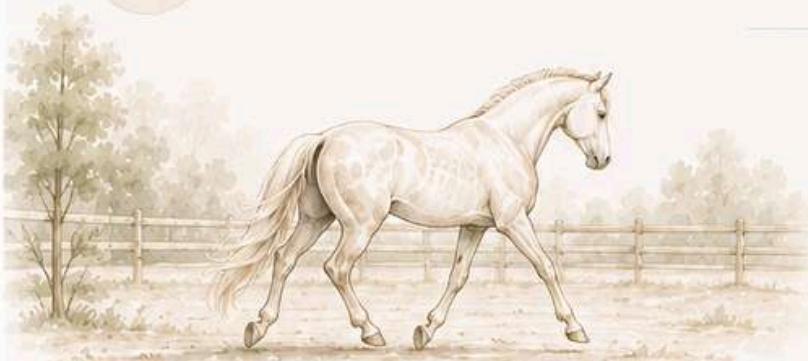
Gibt es bestimmte Auslöser oder Muster?



Hat sich das Verhalten meines Pferdes verändert?



Was wurde bisher behandelt — und was vielleicht übersehen?



*Wahre Veränderung
beginnt mit Verständnis.
Verständnis schafft Klarheit.
Klarheit schafft Veränderung.*



Verstehen beginnt mit Hinsehen.



Veränderung beginnt mit Verbindung.



Kapitel 12

Was Rückwärtsrichten über den Körper verrät

Verstehen. Erkennen. In Balance bringen.

”

Beim Rückwärtsrichten arbeiten viele Körperbereiche gleichzeitig zusammen. Deshalb zeigt diese Übung oft Spannungen, die im Vorwärtsgehen verborgen bleiben.

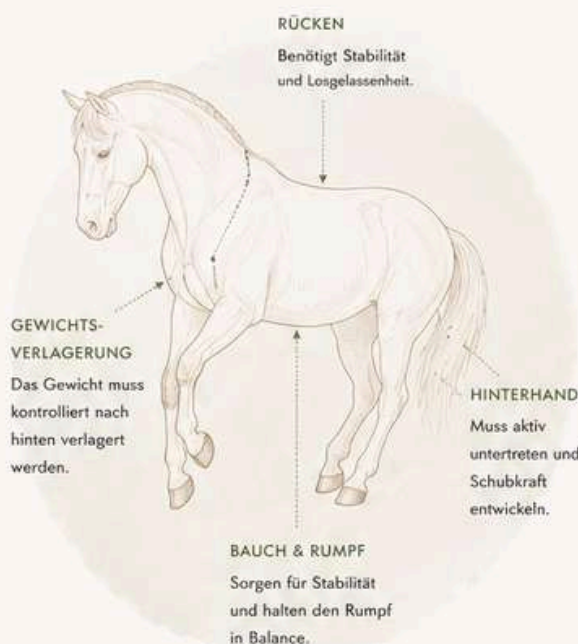


WARUM IST RÜCKWÄRTS SO AUFSCHLUSSREICH?

Beim Rückwärtsrichten muss dein Pferd Gewicht verlagern, den Rücken stabilisieren und die Hinterhand aktiv einsetzen. Fehlt irgendwo Bewegungsfreiheit oder Stabilität, zeigt sich das hier besonders deutlich.



Rückwärts ist ein Spiegel für Balance, Koordination und Körperbewusstsein.



TYPISCHE ANZEICHEN FÜR SPANNUNGEN



Hektik oder Eile
Das Pferd wird schnell, trippelt oder springt vorwärts.



Ausweichen
Das Pferd weicht seitlich aus oder dreht sich weg.



Kopf hochreißen
Spannung im Genick oder Kiefer zeigt sich deutlich.



Festigkeit
Der Körper wirkt starr, die Schritte sind kurz und unelastisch.



Schiefe Bewegung
Ein Hinterbein wird weniger belastet oder tritt nicht aktiv unter.

WAS KANN DAHINTER STECKEN?

- ✓ Verspannungen im Rücken oder Lendenbereich
- ✓ Eingeschränkte Beweglichkeit der Hüfte
- ✓ Schwäche der Hinterhandmuskulatur
- ✓ Stress oder Unsicherheit
- ✓ Fehlende Koordination und Balance



Rückwärtsrichten ist keine Machtübung – sondern ein Test für Vertrauen, Balance und Körpergefühl.

Je freier der Körper, desto leichter und ruhiger wird die Bewegung.

WORAUF DU ACHTEN KANNST

- ☐ Bleibt die Bewegung ruhig und gleichmässig?
- ☐ Verlagert dein Pferd das Gewicht nach hinten?
- ☐ Tritt die Hinterhand aktiv unter?
- ☐ Bleibt der Rücken stabil oder kippt die Vorhand?
- ☐ Sind beide Seiten gleich leicht?



Jede kleine Verbesserung ist ein Schritt in Richtung mehr Balance und Leichtigkeit.

REFLEXION: WAS ZEIGT MIR RÜCKWÄRTS ÜBER MEIN PFERD?



Wie reagiert mein Pferd beim Rückwärtsrichten?



Weicht es aus oder bleibt es gerade?



Wo spüre ich Spannung in seinem Körper?



Was hilft meinem Pferd, ruhiger und sicherer zu werden?



Verstehen beginnt mit Hinschauen.

Veränderung beginnt mit Verbindung.

Wenn Rückwärtsrichten schwerfällt. ♥

Rückwärtsrichten wirkt oft wie eine kleine Übung – stellt für den Pferdekörper aber hohe Anforderungen.

Denn dafür braucht es:



Koordination



Tragkraft



Balance



Körperbewusstsein



Beweglichkeit



Vertrauen



Oft wird dann versucht,
mit mehr Druck zu korrigieren.

Doch viele Pferde können sich in diesem Moment körperlich gar nicht frei organisieren.

Fällt einem Pferd das Rückwärtsrichten schwer,
zeigt sich das häufig durch:



Festhalten



Hochnehmen
des Kopfes



Ziehen gegen die Hand



Spannung im Rücken



hektische Schritte



Widerstand oder
Unsicherheit



Ausweichen

Denn Rückwärtsrichten fordert besonders:



die Hinterhand



den Rücken



die Bauchmuskulatur



und die gesamte
Körperkoordination

Bestehen dort Spannungen oder Unsicherheiten,
gerät der Körper schnell ins Kompensieren.



Auch das Nervensystem
spielt eine große Rolle:

Fühlt sich ein Pferd unsicher oder
unter Druck, geht echte
Losgelassenheit meist verloren.



Deshalb lohnt es sich,
nicht nur auf die Ausführung zu schauen –
sondern darauf, warum dem Pferd diese
Bewegung gerade schwerfällt.

- ✍ Wie ist die Balance des Pferdes?
- ✍ Wo zeigt es Spannung oder Einschränkungen?
- ✍ Fühlt es sich sicher und verstanden?
- ✍ Ist die Hinterhand frei und aktiv?
- ✍ Welche Erfahrungen hat das Pferd damit?



Denn häufig steckt hinter Widerstand kein „Nicht-Wollen“ –
sondern ein Körper, der Unterstützung braucht. ♥

REFLEXION

Was macht Rückwärtsrichten schwierig?



Verstehen. Erkennen. In Balance bringen.



Wie reagiert mein Pferd beim Rückwärtsrichten?





Wird es hektisch, fest oder unsicher?





Hebt mein Pferd den Kopf heraus?





Weicht es aus oder drückt gegen die Hand?





Fällt die Gewichtsverlagerung schwer?





WISSEN

Rückwärtsrichten braucht Klarheit, Körperbewusstsein und Vertrauen. Unsicherheit, Spannung oder fehlende Balance können es deinem Pferd erschweren.



Verstehen beginnt mit Hinschauen.



Veränderung beginnt mit Verbindung.



Kapitel 13

Wenn Pferde spiegeln, was wir selbst tragen.

Pferde nehmen mehr wahr, als wir oft glauben.
Sie spüren unsere Spannung, unsere Stimmung
und unsere innere Unruhe.

Deshalb lohnt es sich, nicht nur auf das Pferd zu schauen,
sondern auch auf sich selbst.

Nicht, weil wir Schuld tragen.
Sondern weil wir Teil des Teams sind.

Und Veränderung beginnt dort,
wo Bewusstsein entsteht. 



Reflexionsfrage

Wie komme ich heute zu meinem Pferd?

Wie fühle ich mich gerade?

Was beschäftigt mich aktuell?

Wo trage ich selbst Spannung in meinem Körper?

Übung: Ankommen

Bevor du dein Pferd begrüßt:

-  Atme dreimal bewusst tief ein und aus.
-  Lasse Schultern und Kiefer locker.
-  Richte deine Aufmerksamkeit auf den Moment.
-  Beobachte anschließend dein Pferd.



Was fällt dir auf? 

Reflexion

Gibt es Situationen, in denen mein Pferd
auf meine Stimmung reagiert?

Woran merke ich das?

Mein Kehrpunkt-Moment

Welchen Zusammenhang habe ich heute erkannt?



*Manchmal beginnt Veränderung nicht damit,
das Pferd zu korrigieren – sondern damit,
bewusster bei sich selbst anzukommen. *





Mein persönlicher Team-Check ♥

Jedes Team hat gute Tage.
Und Tage, an denen Stress, Unsicherheit
oder Anspannung ihren Platz einnehmen.
Beobachte euch beide einmal ganz bewusst.
Nicht wertend. Nur wahrnehmend.



Mein Pferd heute ♥

Wirkt entspannt: ☐ ja ☐ teilweise ☐ nein
Wirkt aufmerksam: ☐ ja ☐ teilweise ☐ nein
Wirkt losgelassen: ☐ ja ☐ teilweise ☐ nein
Wirkt angespannt: ☐ ja ☐ teilweise ☐ nein

Bemerkungen:



Ich heute ♥

Bin ich präsent? ☐ ja ☐ teilweise ☐ nein
Bin ich ruhig? ☐ ja ☐ teilweise ☐ nein
Bin ich gedanklich
bei meinem Pferd? ☐ ja ☐ teilweise ☐ nein
Trage ich selbst Stress
mit mir? ☐ ja ☐ teilweise ☐ nein

Bemerkungen:



Gemeinsam ♥

Was hat heute gut funktioniert?



Wo gab es Schwierigkeiten?



Was wünsche ich mir für unsere gemeinsame Zeit?



Reflexion & Raum für Gedanken ♥

Nimm dir Zeit für dich:





Kehrpunkt

Vom Spiegel zur Lösung: Gesundheit im Team

SPANNUNGS- TAGEBUCH

Beobachten. Verstehen. Verändern.



Dieses Tagebuch hilft dir, Spannungsmuster deines Pferdes besser zu erkennen und Zusammenhänge sichtbar zu machen.

Regelmäßige Beobachtung ist der erste Schritt zu echter Veränderung und mehr Gesundheit im Team.

Der Körper zeigt
lange bevor er
schreit.

Unsere Aufgabe ist es,
früh genug
hinzusehen.



KEHRPUNKT
PFERDEPHYSIOTHERAPIE

Verstehen beginnt mit Hinschauen.



SPANNUNGSZONEN DES PFERDES

- Genick & Hals
- Schultergürtel
- Brustwirbelsäule
- Lendenbereich
- Kreuzdarmbeingelenk
- Hinterhand & Gesäß
- Bauchmuskulatur

PFERD _____ DATUM VON _____ BIS _____

WETTER _____ ☀ ☁ ☔ ☞ ❄

TAG 	BEWEGUNG & VERHALTEN Wie war die Bewegung? Gab es Besonderheiten?	SPANNUNGSZONEN Wo zeigt sich Spannung?	INTENSITÄT 1 = sehr gering 10 = sehr stark	AUSLÖSER / SITUATION Wann tritt die Spannung auf? Was war vorher?	NOTIZEN / MASSNAHMEN Was habe ich gemacht? Was möchte ich ausprobieren?
MO / /			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
DI / /			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
MI / /			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
DO / /			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
FR / /			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
SA / /			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
SO / /			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		

BEHANDLUNGS- SYMBOLIK



Massage
Mobilisation



Akupressur
Triggerpunkte



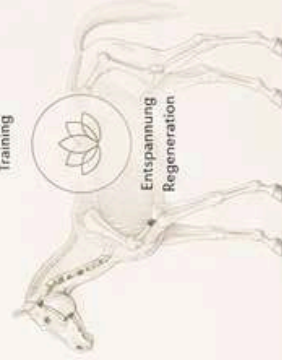
Faszienarbeit
Dehnung



Bewegung
Training



Entspannung
Regeneration



MEINE ERKENNTNISSE DIESER WOCHE

Welche Muster erkenne ich?

Was möchte ich als Nächstes verändern?

Worauf möchte ich besonders achten?

ALLGEMEINES WOHLBEFINDEN

Wie geht es deinem Pferd heute insgesamt?



Energielevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐ sehr gut

☐ gut

☐ mäßig

☐ eher schlecht

☐ schlecht

Motivation:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Appetit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ATEM & ENTSPANNUNG

Wie war die Atmung heute?



☐ ruhig & tief

☐ oberflächlich

☐ angespannt

☐ unregelmäßig

Körperspannung insgesamt:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Besondere Beobachtungen:



BEOBSACHTEN



VERSTEHEN



MASSNAHMEN



VERÄNDERN



GESUNDHEIT

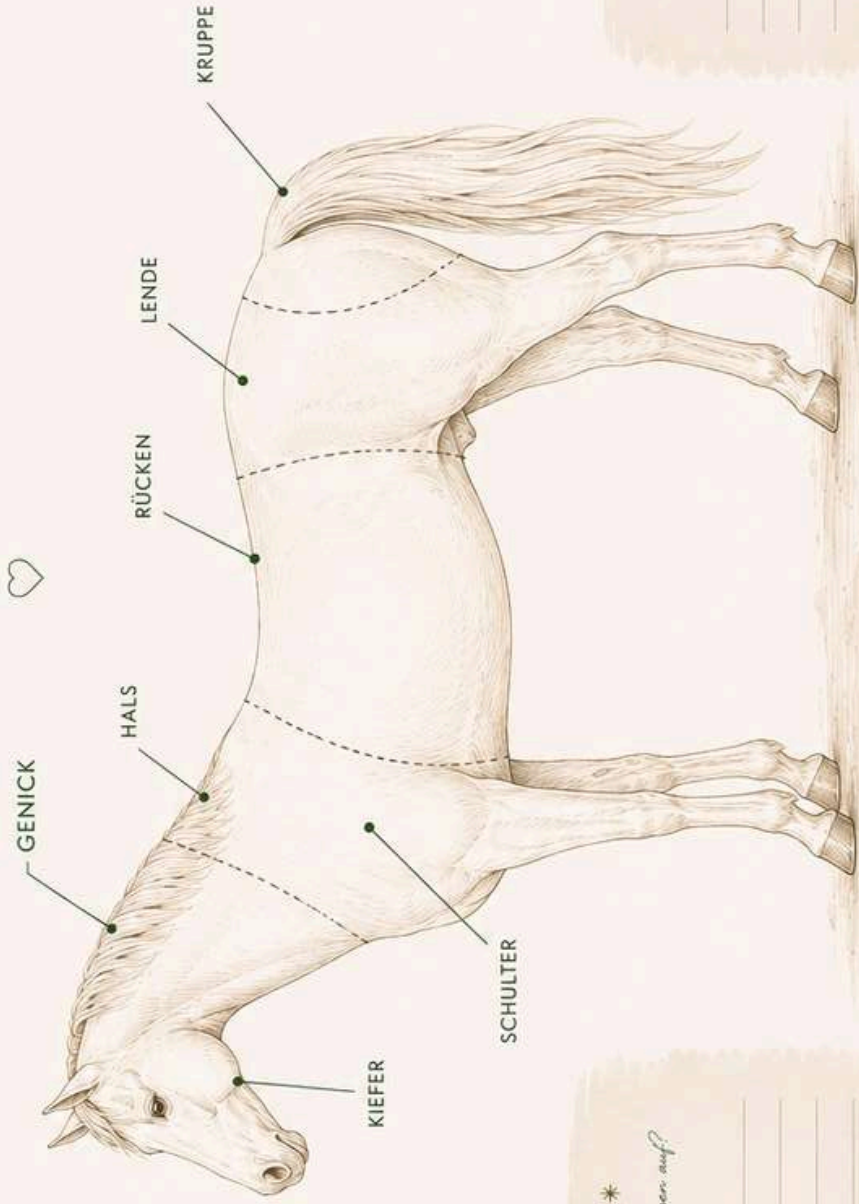


Kehrpunkt

Vom Spiegel zur Lösung: Gesundheit im Team

SPANNUNGS-LANDKARTE

meines Pferdes



WORUM GEHT ES?

Diese Landkarte hilft dir,
Spannungen und Auffälligkeiten
am Körper deines Pferdes besser
wahrzunehmen.

Markiere die Bereiche
an deinem Pferd.

Es geht nicht um Perfektion,
sondern um Bewusstsein.



* MEINE REFLEXION *

*Wo tauchen die meisten Markierungen auf?
Gibt es Zusammenhänge?*



SO FUNKTIONIERT ES:



Markiere die Bereiche deines Pferdes
mit den folgenden Farben:



Fühlt sich frei und
entspannt an



Unsicher / gelegentlich
angespannt



Häufig verspannt /
sehr auffällig



MEINE NOTIZEN



Verstehen beginnt mit Hinschauen.



Veränderung beginnt mit Verbindung.



Beobachte. Versteh.

Verändere.



Beobachtungsprotokoll

7 Tage bewusst hinschauen

Was zeigt mir mein Pferd?



TAG 1

Datum:

Wie wirkt mein Pferd heute?

Was ist mir heute aufgefallen?

Gab es sichtbare Spannungen?

- ☐ Kiefer
- ☐ Genick
- ☐ Hals
- ☐ Schulter
- ☐ Rücken
- ☐ Lende
- ☐ Hinterhand
- ☐ keine auffälligen Spannungen

Wie verlief die Bewegung / das Training?

In welchen Situationen wurden Spannungen stärker?

Meine wichtigste Erkenntnis heute:

TAG 2

Datum:

Wie wirkt mein Pferd heute?

Was ist mir heute aufgefallen?

Gab es sichtbare Spannungen?

- ☐ Kiefer
- ☐ Genick
- ☐ Hals
- ☐ Schulter
- ☐ Rücken
- ☐ Lende
- ☐ Hinterhand
- ☐ keine auffälligen Spannungen

Wie verlief die Bewegung / das Training?

In welchen Situationen wurden Spannungen stärker?

Meine wichtigste Erkenntnis heute:

TAG 3

Datum:

Wie wirkt mein Pferd heute?

Was ist mir heute aufgefallen?

Gab es sichtbare Spannungen?

- ☐ Kiefer
- ☐ Genick
- ☐ Hals
- ☐ Schulter
- ☐ Rücken
- ☐ Lende
- ☐ Hinterhand
- ☐ keine auffälligen Spannungen

Wie verlief die Bewegung / das Training?

In welchen Situationen wurden Spannungen stärker?

Meine wichtigste Erkenntnis heute:

TAG 4

Datum:

Wie wirkt mein Pferd heute?

Was ist mir heute aufgefallen?

Gab es sichtbare Spannungen?

- ☐ Kiefer
- ☐ Genick
- ☐ Hals
- ☐ Schulter
- ☐ Rücken
- ☐ Lende
- ☐ Hinterhand
- ☐ keine auffälligen Spannungen

Wie verlief die Bewegung / das Training?

In welchen Situationen wurden Spannungen stärker?

Meine wichtigste Erkenntnis heute:

TAG 5

Datum:

Wie wirkt mein Pferd heute?

Was ist mir heute aufgefallen?

Gab es sichtbare Spannungen?

- ☐ Kiefer
- ☐ Genick
- ☐ Hals
- ☐ Schulter
- ☐ Rücken
- ☐ Lende
- ☐ Hinterhand
- ☐ keine auffälligen Spannungen

Wie verlief die Bewegung / das Training?

In welchen Situationen wurden Spannungen stärker?

Meine wichtigste Erkenntnis heute:

TAG 6

Datum:

Wie wirkt mein Pferd heute?

Was ist mir heute aufgefallen?

Gab es sichtbare Spannungen?

- ☐ Kiefer
- ☐ Genick
- ☐ Hals
- ☐ Schulter
- ☐ Rücken
- ☐ Lende
- ☐ Hinterhand
- ☐ keine auffälligen Spannungen

Wie verlief die Bewegung / das Training?

In welchen Situationen wurden Spannungen stärker?

Meine wichtigste Erkenntnis heute:

TAG 7

Datum:

Wie wirkt mein Pferd heute?

Was ist mir heute aufgefallen?

Gab es sichtbare Spannungen?

- ☐ Kiefer
- ☐ Genick
- ☐ Hals
- ☐ Schulter
- ☐ Rücken
- ☐ Lende
- ☐ Hinterhand
- ☐ keine auffälligen Spannungen

Wie verlief die Bewegung / das Training?

In welchen Situationen wurden Spannungen stärker?

Meine wichtigste Erkenntnis heute:

Reflexion nach 7 Tagen

Manchmal werden Zusammenhänge erst sichtbar, wenn wir über mehrere Tage genau hinschauen. Nimm dir Zeit für deine Erkenntnisse.

Welche Muster habe ich erkannt?

Welche Spannungen traten wiederholt auf?

Wann wirkte mein Pferd besonders losgelassen?

Gab es bestimmte Auslöser oder Situationen?

Was nehme ich aus dieser Woche mit?

Was möchte ich künftig genauer beobachten?



Kehrpunkt

Vom Spiegel zur Lösung: Gesundheit im Team

Abschluss



Was hast du über dein Pferd gelernt?

Nimm dir einen Moment Zeit und blicke auf deine Beobachtungen zurück. Nicht jede Antwort muss sofort klar sein. Manchmal beginnt Veränderung genau dort, wo wir anfangen, genauer hinzusehen.



Welche Spannungen habe ich erkannt?



Welche Muster tauchen immer wieder auf?



Welche Bereiche möchte ich genauer beobachten?



Was möchte ich in Zukunft verändern?



Was nehme ich mir für mich vor?



Danke für dein Vertrauen.

Danke, dass du dich auf diesen Weg eingelassen hast und bereit bist, tiefer zu schauen.

Du bist nicht nur für dein Pferd da – du gehst diesen Weg gemeinsam.



Verstehen beginnt mit Hinschauen.

Veränderung beginnt mit Verbindung.



”

Veränderung beginnt nicht mit mehr Druck, sondern mit mehr Verständnis.

Und Verständnis beginnt mit bewusstem Hinschauen.



MEINE GRÖSSTEN ERKENNTNISSE

- Ich habe gelernt, genauer hinzusehen.
- Ich verstehe meinen Pferdekörper besser.
- Ich erkenne Zusammenhänge.
- Ich kann bewusster handeln.
- Wir sind bereit für neue Schritte.



Jeder kleine Schritt zählt.

Du musst nicht alles auf einmal verändern.

Wichtig ist, dass du dranbleibst, beobachtest und deinem Pferd zuhörst.

Denn echte Veränderung entsteht in kleinen, bewussten Schritten.



WENN DU TIEFER SCHAUEN MÖCHTEST

Wenn du das Gefühl hast, dass dein Pferd immer wieder dieselben Spannungen zeigt, begleite ich euch gerne dabei, die Zusammenhänge sichtbar zu machen und neue Wege für mehr Gesundheit und Leichtigkeit zu finden.

- Physiotherapeutische Analyse
- Spannungs- & Bewegungsbeurteilung
- Individuelle Begleitung vor Ort & online
- Ganzheitliche Unterstützung für Pferd & Mensch

Kehrpunkt

GANZHEITLICHE PFERDEPHYSIOTHERAPIE



@kehrpunkt



(0) +49 1746948161



kehrpunkt@web.de



Die Terminvergabe

*für Vor-Ort-Behandlungen
ist wieder geöffnet. ♥*

Mein Fokus liegt auf:



Spannungs- und Bewegungsanalyse



ganzheitlicher Pferdephysiotherapie



Ursachenorientierung statt
reiner Symptombehandlung



nachhaltiger Begleitung
von Pferd & Mensch



Geeignet für Pferde mit:



wiederkehrenden
Verspannungen



Takt-
problemen



Bewegungs-
einschränkungen



Problemen
beim Loslassen



auffälligem Verhalten
unter Belastung



Jede Behandlung beinhaltet eine
individuelle Betrachtung des gesamten
Bewegungs- und Spannungsmusters.



Anfragen gerne direkt per Nachricht. ♥



KEHRPUNKT

Manche Zusammenhänge

*erkennt man erst,
wenn man beginnt,
genauer hinzusehen.* ♥



Mit der neuen Onlinebegleitung von Kehrpunkt begleite ich Pferde und ihre Menschen ortsunabhängig — individuell, persönlich und ganzheitlich.



Durch Videoanalyse, Bewegungsbeobachtung und gezielte Einschätzung unterstütze ich dabei, Spannungsmuster besser zu verstehen und nachhaltige Veränderungen anzustoßen.



Nicht nur Symptome betrachten. Sondern den gesamten Zusammenhang erkennen.

Die Onlineberatung eignet sich besonders für



sensible Pferde



wiederkehrende Probleme



Bewegungseinschränkungen



Besitzer, die ihr Pferd tiefer verstehen möchten



Ortsunabhängig.
Individuell.
Persönlich.
Ganzheitlich.



Mögliche Schwerpunkte:



Spannungs- & Bewegungsanalyse



Bewegung im Alltag & Training



Ausrüstung & Sattellage



Verhalten & Stressmanagement



Individuelle Empfehlungen für dich & dein Pferd



*Verstehen verändert.
Wissen verbindet.*



Für mehr Verständnis.
Mehr Verbindung.
Mehr Gesundheit.
Für Pferd und Mensch.



Anfragen sind ab sofort möglich. ♥



KEHRPUNKT