**Glaubenssätze**

Dies ist ein sehr wichtiges Kapitel, um dir bewusst zu machen, wie deine Gedanken deine Beziehung zu deinem Pferd stärken oder auch schwächen.

Du kannst z.B. nicht negativ denken und Positives erwarten. Deine Gedanken bestimmen, wie du dich fühlst und wie du handelst.

Sehr viel was wir tun, tun wir unbewusst. Wie beim Eisberg ist das was wir bewusst wahrnehmen und wir bewusst handeln, nur ein Bruchteil von dem, was unser Unterbewusstsein tun kann.

Das Gute ist, dass wir unser Unterbewusstsein beeinflussen können.

Warum ist das wichtig?

Jeder von uns hat sogenannte Glaubenssätze.

Ein **Glaubenssatz** ist der sprachliche Ausdruck von etwas, an das jemand glaubt, was jemand für wahr hält. Dieser Satz wird zur Wahrheit, zur Lebensregel bezogen auf sich selbst, auf andere und auf die Welt.

Haben wir positive Glaubenssätze, bestimmen die im positiven Sinne unser Leben. Haben wir aber negative Glaubenssätze, werden diese dann auch unser Leben negativ beeinflussen.

Es ist also sinnvoll, sich gründlich mit diesen Gedanken zu befassen und zu überprüfen, welche Glaubenssätze DU hast.

Hier ein Beispiel:

*Ich bin kein Pferdeprofi, also kann ich mein Problem mit meinem Pferd nicht in den Griff bekommen.*

Wenn du dir dies immer wieder sagst, dann speicherst du dir diesen Glauben in deinem Unterbewusstsein. Dein Glaube wird so stark, dass deine Handlungen sich anpassen und du am Ende tatsächlich deine Probleme mit deinem Pferd nicht in den Griff bekommst.

Unterschätze also niemals deinen Gedankenfluss oder die stärke deines Unterbewusstseins!

Darum bitte ich dich, diese Übung gründlich durchzuarbeiten, auch wenn du momentan den Nutzen noch nicht 100% erkennen kannst. Es wird dir im Training mit deinem Pferd sehr viel weiterhelfen.

Andere Beispiele:

*Ich bin keine gute Reiterin und werde mein Pferd nie wieder reiten können.*

*Ich komme mit den Seilen und Sticks nicht zurecht und ich werde es nie lernen.*

*Ich bin nicht gut genug.*

*Ich werde meine Ziele nicht erreichen.*

**Aufgabe 1:**

Halte dir deine negativen Glaubenssätze in dieser Tabelle fest. Jedes Mal, wenn du einen negativen Glauben zum Thema Pferd hast, dann schreibe ihn schnell auf.

Tue dies über 2 Wochen jeden Tag!

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1 Woche |
| Tag 1 |  |
| Tag 2 |  |
| Tag 3 |  |
| Tag 4 |  |
| Tag 5 |  |
| Tag 6 |  |
| Tag 7 |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 2 Woche |
| Tag 1 |  |
| Tag 2 |  |
| Tag 3 |  |
| Tag 4 |  |
| Tag 5 |  |
| Tag 6 |  |
| Tag 7 |  |

**Glaubenssätze umwandeln**

Wie können wir es nun schaffen, diese negativen Glaubenssätze loszuwerden?

Ganz einfach: Wir wandeln sie um und dann reden wir sie uns ein!

Wie das geht, zeige ich dir jetzt.

Hier sind ein paar wichtige negative Glaubenssätze, die jeder schon mal gedacht hat. Rechts stehen die umgewandelten Glaubenssätze. Diese Beispiele kannst du gerne benutzen und sie immer wieder vorlesen. Oder du hörst sie dir auf dem Audio an. Ich empfehle dir, dieses Audio auf dein Handy herunter zu laden und ihn dir immer wieder anzuhören.

Durch die stetige Wiederholung, dringt dieser Glaube immer mehr in dein Unterbewusstsein. Zuerst beeinflusst es dein Denken, dann deine Gefühle und zuletzt deine Handlungen. Damit dieser Glaube gefestigt wird, hilft nur viel Wiederholung. So kannst du dein Unterbewusstsein nach und nach überzeugen.

|  |  |
| --- | --- |
| **Negativer Glaubenssatz** | **Die positive Version des negativen Glaubenssatzes** |
| *Ich bin kein Pferdeprofi, also kann ich mein Problem mit meinem Pferd nicht in den Griff bekommen.* | Mit dem richtigen Wissen und der richtigen Einstellung, kann ich mein Ziel erreichen. Ich weiß, wo ich Hilfe bekommen kann und ich bin in der Lage mich jeden Tag zu verbessern. |
| *Ich bin keine gute Reiterin und werde mein Pferd nie wieder reiten können.* | Ich kann alles lernen, was mir wichtig ist. Ich werde jedes Mal, wenn ich am Boden mit meinem Pferd spiele oder auf seinem Rücken sitze, besser und besser. |
| *Ich komme mit den Seilen und Sticks nicht zurecht und ich werde es nie lernen.* | Seile und Sticks helfen mir, meinen Körper zu verlängern und besser mit dem Pferd zu kommunizieren. Durch die Wiederholung werden sie ein Teil von mir. |
| *Ich bin nicht gut genug.* | Ich kann alles schaffen, was ich will. Ich schaffe alles was ich mir vornehme. |
| *Ich werde meine Ziele nicht erreichen.* | Anspruchsvolle Ziele sind gut für mich, weil ich mich dadurch entwickeln kann. Da ich ständig dazu lerne, kann ich diese Ziele auch erreichen. |
| *Ich habe keine Zeit zu trainieren.* | Die Zeit mit meinem Pferd ist mir wertvoll. Ich benutze sie, um meine Beziehung zu ihm zu stärken und so einen sicheren und lockeren Umgang mit ihm zu haben. |
| *Ich habe ein schlechtes Timing.* | Mit dem richtigen Training und ständigem Wiederholen, wird mein Timing jedes Mal besser und besser. |
| *Mein Pferd tut nie das was ich von ihm haben will. Es ist immer ablenkt.* | Mein Pferd tut das, was ich ihm vermittele. Es ist an mir, mein Pferd zu motivieren und sein Verhalten zu verstehen. Dadurch gelingt es mir, es gut zu führen und seine Aufmerksamkeit bei mir zu behalten. |
| *Andere können besser mit Pferden umgehen als ich.* | Ich vergleiche mich nicht mit anderen. Es kommt nur auf mein Pferd und auf meine Beziehung zu ihm an. Ich weiß wo ich stehe und ich kann mich immer weiter verbessern. |
| *Es ist zu kompliziert für mich.* | Alles ist möglich, ich muss nur wissen wie. |
| *Mein Pferd ist zu schwierig.* | Ich kann lernen, mit dem Verhalten von meinem Pferd umzugehen. |

**Aufgabe 2**

Nimm deine eigenen Glaubenssätze aus der Aufgabe 1, schreibe sie in diese Tabelle und formuliere jeden einzelnen Glaubenssatz um.

|  |  |
| --- | --- |
| **Negativer Glaubenssatz** | **Die positive Version des negativen Glaubenssatzes** |
|  |  |