

Modul 1- Deine Ziele

Lektion 1.1 – Mein Warum und der heutige Stand

Schritt 1: Mein Warum

Schreibe kurz nieder warum du ein Pferd haben wolltest.

Wie ist es dazu gekommen?

Schritt 2: Heutiger Stand festhalten

Mache Fotos von dir und deinem Pferd: Fotos von ihm auf der Weide, in seiner Box/ Laufstall, von dir im Sattel, beim Freilaufen... Halte einige Situationen fest. Speichere sie dir auf deinem Computer, du wirst sie im Verlaufe dieses Programmes noch brauchen.

Lektion 1.2 – Wo willst du hin?

Schritt 1: Meine Ziele

Was sind deine Ziele mit deinem Pferd?

z.B. Ausreiten, Dressur, Springen, Kutsche fahren, Wanderreiten, berittenes Bogenschiessen...

Beschreibe deine Ziele ganz genau! Stell dir vor wie es wäre, wenn du alle deine Ziele mit deinem Pferd erreicht hättest. Was ist deine Vision?

Was bist du bereit dafür zu tun?

- Welche Hindernisse stehen dir im Weg um dein Ziel zu erreichen?
- Was willst du am Ende dieses Programmes konkret geleistet haben?
- Welche Einstellungen und Gewohnheiten möchtest oder musst du dir aneignen, damit du dein Traum verwirklichen kannst?

Schritt 2: Mein Vision-Board

Mit einem Vision-Board kannst du dir sehr schnell wieder vor Augen führen welche Träume du hast. Es wird dich motivieren weiter zu machen auch wenn du mal einen Rückschlag erleidest.

Suche dir Bilder aus die dich in Sekundenschnelle wieder motivieren und du sofort bereit bist weiter zu machen. Hänge dir dein Vision-Board an einen Ort wo du es jeden Tag siehst und dich an deine Ziele erinnert.