

# LEISTUNGSDRUCK CONTRA ERFOLG

## ODER WO WOLLEN WIR TATSÄCHLICH HIN?

**Zum neuen Jahr nehmen wir uns viel vor. Wir alle wünschen uns ein gutes Leben und streben nach Glück und Erfolg. Dabei ist unsere Gesundheit unser höchstes Gut. Doch die gibt es nur, wenn wir achtsam mit uns und unseren Tieren umgehen.**

**Ziele spornen uns an** Menschen sind klug, denn sie planen. Ohne Ziele, die uns anspornen, wäre das Leben langweilig. Viele Aufgaben, die wir uns selbst stellen, bringen Energie und Kraft. Doch wir müssen aufpassen, wenn die Ansprüche zu groß werden. Wir verlieren dann aus dem Auge, was uns gut tut und funktionieren unter Druck. Ein zentrales Thema dieser Zeit, die trotz zunehmender Bequemlichkeit immer schnelllebiger wird.

Wir leben in einer Hochleistungsgesellschaft und haben unsere Pferde danach gezüchtet. Im Reiten sind wir weltweit an der Spitze. Wir sind diszipliniert und bekommen von klein auf beigebracht, in diesem System zu funktionieren. Doch das hat seinen Preis, wenn der Stress zu groß wird. Burnout und Erschöpfung sind in unserem Lande heute die größten Krankmacher, sowohl für uns Menschen, als auch für unsere Pferde. Dieser Druck zerstört vieles, was wir in unserem Herzen eigentlich suchen. Ruhe und Zeit und das Verständnis für- und miteinander.

### Stress kann tödlich sein

Unsere Wohnung, das Auto und unser Pferd; der Job, die Familie und unsere Kinder benötigen Zeit. Dabei gerät schnell alles aus den Fugen, wenn das System, was wir um uns herum aufgebaut haben, Lücken bekommt und wir uns unter

Stress nicht mehr gegenseitig verstehen. Wie wir selbst, soll auch unser Pferd von heute „funktionieren“. Es reist weite Strecken, muss sich schnell umstellen und neu einfügen können. Neue Ställe oder auch Besitzerwechsel sind an der Tagesordnung. Dabei sollte es perfekt für unseren Sport einsetzbar sein, es wird so gewertet und gehandelt. Der Leistungsverweigerer findet keinen Platz in unserer schnelllebigen Gesellschaft. Sehr oft fehlt es an Zeit und Geld nach Hintergründen zu suchen und diese zu verändern. Dann wird das Pferd abgegeben, in ein Neues umgetauscht oder es wird sogar ganz aus dem Verkehr gezogen. Viele landen beim Schlachter oder werden eingeschläfert. Es ist keine Ausnahme, dass sie aus diesen Gründen schon in jungen Jahren getötet werden. Andere wiederum gehen von Hand zu Hand, müssen zahlreiche Besitzerwechsel auf sich nehmen, das Pferd zusammenhängen mit unserer Lebensart, wie wir mit unseren Kindern und uns selbst umgehen, werden hier klar. Kinder werden schon in sehr frühen Jahren fremd, außerhalb der Familie, betreut. Eltern verlieren durch den Druck unserer Gesellschaft und fehlender Zeit ihr eigenes Gefühl in ihre Fähigkeiten. Stattdessen werden diverse Therapeuten, Psychologen und

Ärzte zur Kindererziehung befragt. Neueste Krankheiten wie ADHS werden diagnostiziert und womöglich noch medikamentös behandelt. Wir sind am Limit, brauchen selbst Hilfe.

Es entsteht die Frage, wie wir uns aus diesem Konstrukt befreien können. Dann ist die Zeit reif für den Umkehrschwung in die Richtung, die uns gut tut.

### Druck erzeugt immer Gegendruck

Totilas, das Dressurwunder ist ein berühmtes Beispiel dafür, dass gute Leistung nur dann statt finden kann, wenn auch das Umfeld stimmt. Als Spitzensportler brachte er jeden ins Staunen. Dann wurde er verkauft. Durch den Reiterwechsel und unter dem großen Druck, unter welchem er und sein junger Reiter sich kennen lernten, funktionierte erst einmal nichts mehr richtig. Der schwarze Hengst fühlte sich nicht wohl und zeigte das deutlich, er rebellierte, konnte mit seinem Reiter keine Harmonie finden. Es fehlte an der nötigen Zeit und Ruhe, dass sich Pferd und Reiter richtig aufeinander einstellen und sich kennen lernen konnten.

Dabei zeigt er uns, wie so viele andere Pferde auch, dass zu starkes Festhalten an den aufgestellten Plänen und Aufgaben einen Rückschritt bedeuten kann. Flexibilität und Ruhe ist oft der einzigste Weg für eine gelungene Partnerschaft und nur dies ist richtiges Reiten. Es ist eine Zusammenkunft zweier Seelen. Um uns richtig auszutauschen, benötigen wir Verbundenheit. Und nur darum geht es auch in unserem ganzen Leben.

### Erfolg und Leistung durch Wohlgefühl

Denken Sie sich doch einmal an einen Arbeitsplatz,

den sie richtig positiv in Erinnerung halten. Das Beste daran war sicherlich die gute Zusammenarbeit im Team und ein verständnisvoller Chef. In einem Job, in dem unter ständigem Druck gearbeitet wird, wird sich das Leistungspotential der Mitarbeiter nie zu 100% entfalten können. Langfristig führt es zum echten Erfolg, wenn wir gerne unsere Aufgaben erfüllen und uns dabei wohl fühlen.

Zuviel Druck erzeugt immer Gegendruck und so erfolgt eher ein Rückwärts statt ein Vorwärts. Irgendwann wird es zu Machtkämpfen kommen, die nur Energie auf beiden Seiten kosten und mehr schaden als nützen.

### Pferde zeigen uns den Weg

Watson scheut, er möchte unter keinen Umständen in diese gruselige Ecke der Reithalle laufen. Es riecht dort nach Monstern. Watson macht einen großen Bogen und scheut. Doch der dumme Mensch kapiert es wieder nicht. Paul, sein Reiter, bekommt indessen wertvolle Tipps vom Reitlehrer und anwesenden Reitern. Allesamt kennen sie strenge Erziehungsmaßnahmen, die so gelehrt wurden. Nun wird alles versucht, etliche Male. „Setze Dich durch“. „Nimm die Gerte“. „Du bist der Chef“, doch es hilft nichts. Watson streikt immer schlimmer.

**WÖRMANN**  
world of trailers

**50 Jahre WÖRMANN**

**Inventurabverkauf 2014**  
Nur solange der Vorrat reicht!

Wir räumen unser Lager für das Frühjahr 2015! Viele Modelle zu Top-Preisen!

**2000 Anhänger**  
Preis ab über 5000 €  
mit ca. 500 Gebrauchtanhängern

**WÖRMANN GmbH · world of trailers**  
Torstraße 29 · 85241 Hebertshausen b. Dachau  
www.woermann.eu · 0 81 31 / 29 27 80

Er läuft rückwärts, steigt. Bei dem letzten Versuch macht er einen großen Satz zur Seite und Paul liegt im Sand. Schuld ist der verrückte Gaul. Mit welchem Gefühl das Paar nun den Reitplatz verlässt und wie sie sich zum nächsten Reiten wieder begegnen, können wir nur erahnen. So kämpfen wir gegen das Pferd, das aus seinen eigenen, für uns unerkennlichen Gründen, meistens aus Angst verweigert. Zwingen wir jedoch das Pferd mit Gewalt, hier durch die ghasste Ecke zu

**Diëta Baumann**  
**Rechtsanwältin**  
 Fachanwältin für Arbeitsrecht, Bau- und Architektenrecht  
**Schwerpunkt:**  
**Rechtsfragen rund ums Pferd**  
 Pompejanumstr. 1 · 63739 Aschaffenburg  
 Telefon 0 60 21 / 58 38 47

laufen, wird dieser Platz mit etwas Negativem behaftet sein und uns dort vermutlich immer wieder Schwierigkeiten bereiten. Die meisten Reiter kennen es: Zuviel Druck und das Pferd läuft rückwärts. Der Reiter schickt es mit Gerte und Sporen vorwärts. Das Pferd steigt, wehrt sich gegen den Zwang. Es hat Angst vor dem Reiter und vor seinem Grund, warum es scheute. Alles ist durcheinander.

Doch zum Glück haben wir die Freiheit, einen anderen Weg zu suchen, der es leichter macht.

Die neue leichte Form wäre, den Druck herauszunehmen:

Wenn Watson nicht in diese schlimme Ecke mag, dann geht das eben jetzt in dieser Sekunde gerade nicht. Paul sollte das für den Moment akzeptieren. Er ist der Reiter und möchte seinem Pferd etwas beibringen.

Nachdem Watson in der Ecke scheute, reitet Paul gleich auf die gegenüberliegende Seite des Reitplatzes. Er lobt ihn für Übungen, die Watson ohnehin

**Tierhalterhaftpflicht**  
 1 Hund 43,- € inkl. Vers.-St. p.a.  
 2 Hunde 69,- € inkl. Vers.-St. p.a.  
 3 Hunde 93,- € inkl. Vers.-St. p.a.  
**Versicherungsmakler Dührkop**  
 Tel. 0 88 56 - 40 54 · Fax 0 88 56 - 40 53

gut beherrscht und gibt ihm somit Sicherheit. Wenn die beiden sich dann wieder miteinander wohl fühlen und Watson im Vertrauen freudig mitarbeitet, - erst dann reiten die beiden vertrauensvoll langsam in die Nähe der „bösen“ Ecke und biegen rechtzeitig vorher ab. Paul führt ihn, ohne Watsons Grenzen zu übertreten.

Dann lässt er ihn leichte Übungen in der Nähe der Grusecke wiederholen. Eine Volte auf dem Zirkelpunkt, dann wieder ganze Bahn. Bis Sicherheit zu spüren ist. Paul ist jetzt der gute „Leader“, er gibt Halt, eine gute Richtung vor und sucht die Zusammenarbeit, keinen Streit. Er lobt Watson deutlich, mit guten Worten, streichelt seinen

**PRIVATGESTÜT**  
**Möningerberg**  
 seit 1992  
 Andalusier PRE in Deutschland  
 gezüchtet.  
 www.andalusier.biz

Hals, dafür dass Watson so brav mitarbeitet. Der ganze Stress ist plötzlich wie weggeflogen. Der Wallach ist so beschäftigt, alles gut zu machen, als sie wieder in die Nähe der Ecke kommen. Doch mit ein bisschen Stimme und Lob läuft er mit einem schrägen Blick durch und alles ist gut.

Ein toller Erfolg. Paul

**SUCHE**

**Haferquetsche gesucht.**  
 Tel.: 0160/96882481

**Suche günstig neue od. gebr. Reithallenspiegel und Elemente für Roundpen,**  
 Tel. 09353/983765

schaffte das alles nur in 10 Minuten. Völlig ohne Druck. Watson vertraut ihm nun und es wird in Zukunft viel weniger solcher Momente geben. Denn Paul führt sein Pferd, sodass es sich immer sicher fühlen kann. Und das ist für Pferde nun mal das Wichtigste und für uns eigentlich doch auch. Welchen Weg finden Sie den besseren?

Nebenbei stellt sich die Frage, ob eine durchgerittene Ecke so wichtig ist, sich zu streiten? Sich an Plänen festzubeißen? Erziehung und Kommunikation ist, immer umzudenken, wenn es nötig ist. **Geben wir immer mit Stärke eine Lösung vor, mit dem sich alle wohl fühlen, werden wir in Zukunft gerne gefragt werden.**

**Innehalten und das Wesentliche wiederfinden**

Wir leben in einer schnellen Zeit, umgeben mit jeder Menge Leistungsdruck. Unsere Möglichkeiten und unser Wissen bringen uns täglich an unsere Grenzen. Wir verlernen dabei das Fühlen von richtig und falsch, es fehlt Zeit zum Zuhören, wie es uns, unserem Umfeld und unserem Pferd am Besten geht. Dabei sind wir glückliche Pferdemenchen und suchen genau das. Es steckt viel mehr dahinter, als Lektionen auswendig zu lernen und diese perfekt zu beherrschen, sondern es geht darum, Zeit und Ruhe für ein gutes Miteinander zu finden, damit wir uns besser verstehen. Für unser eigenes Wohl und das unserer Liebsten. Nur so wird der ersehnte Erfolg von ganz alleine eintreten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen guten Start in ein ruhiges, erfolgreiches Jahr mit viel Zeit und Raum für die wichtigen Dinge des Lebens.

Katrin Ehrlich

**Bayerisches Warmblut namens „Qiu“, Wallach, Stm.:**  
 ca. 1,69, 6 J., Fuchs, Vater: Quando-Quando, Mutter: von Wittinger, L-Dressur fertig, M angeritten, Preis VB, Tel. 0178/5319275

**QH-Wallach, 9 J, 154 cm,** Parelli L 2 + L 2; mit viel CowSense, sorrel+viel weiss; Geländesicher, Barhuf; Vater: Yellow-Roan-Of-Texas; Euro 8.200; Tel.0162-4223213

**Kompaktes Springwunder - KWPN-Stute 6/06,** For Pleasure x Lux, d.-braun, 158 cm, sucht ambitionierten Reiter mit Herz. 6900 VB v. Privat, Tel. 0171/4086510

**Verkaufe 5 Jährigen Haflingerwallach** Stkm. 1.47m ruhig und lernfähig geritten im Gelände und Platz/Halle Schmiede und verladefromm, 1500 EUR VB, Tel. 0172/6631143

**Suche Paint Hengst** im Tausch gegen 3 jährigen Paint Hengst od. Paint Stute. Tel.: 0177/9568383

**Tinker Stute geb 2013** Endmaß alter schlag sehr gut erzogen bei uns aufgewachsen mit Pass wegen Zeitmangel abzugeben, Tel. 0176/96102459

**Wunderschöner Pony-Wallach, Fuchs, 4 Jahre, z.Zt.** 141 cm. super lieb, schonend angeritten, Gelände-Freizeit, menschenbezogen. Kerngesund. VB. 2450,-€, Tel. 0176/94108988

**Liebenswerte Trakehnerstute** sucht neuen Familienanschluss. Für Freizeit/ Gelände. 13 J, 163 cm, Fuchs, zierlich ,absolut brav, engl. geritten VB. 1990,- €, Tel. 0176/94108988

**Zuckersüßes Stutfohlen,** geb. 06.14. Em. ca 145 cm (zZ. 127 cm), Schimmel, kräftig, gesund, reg. entwurmt, Cob/bay. Warmblut, kennt

Fohlen ABC, VB 1450,-€, Tel. 0176/94108988

**Friesen Wallach** zu verkaufen 7 Jahre - ca. 1,62 Dressur und Gelände V: Ait - Feitze VB: 5.900 Tel. 0172-2785220

**Spitzenstutjährling v. Saint Cyr/Cadeau/Lehndorff:** war Reservesiegerfohlen beim Trakehner Fohlenchampionat, VB 5000 Euro. Tel. 06406/832237 od. 0178/1747406

**QH-Wallach, 9 J, 154 cm,** Parelli L1+L2. Mit sehr viel Cowsense. Geländesicher, kein Kleber; Barhuf. Vater: Yellow-Roan-Of-Texas; Euro 8.200; Tel.0162-4223213

**12jährige Edelblut-Haflinger-Stute** schweren Herzens abzugeben. Da ich sie aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr versorgen kann. Lohnt sich. Tel. 06081/9859080

**Sieger/Prämienstute, L-Dressurpferd: 5-j. dbr. Trak.-Stute, 1,70m,** schick, brav, ritig, geländesicher, M angefangen, SLP, Tel. 06406/832237 od. 0178/1747406

**Haflinger 11 Jahre,** hauptsächlich gefahren. Leider wg gesundheitlichen Gründen des Eigentümers abzugeben. VHB 2200 Euro, Tel. 0176/24242128

**Galloway - Absetzer,** weiblich ab Januar zu verkaufen . Sehr schöne Tiere in schwarz und weiß mit ruhigem Charakter. 700,- bis 850,- Euro, Tel. 0174/7774920

**Super schicke spanische Stute** (Lusitano x Hispanoaraber), Palomino, 4 J./Stm. 154, brav, zierlich, gesund, gut longiert, 2800 Euro. Tel. 06050/912961

**Kompaktes Springwunder - KWPN-Stute 6/06,** For Pleasure x Lux, d.-braun, 158 cm, sucht ambitionierten Reiter mit Herz. 6900 VB v. Privat, Tel. 0171/4086510

**günstige Pferdehaftpflicht-Versicherungen**

Pony / Kleinpferd	€ 31,95	Gnadenbrotpferd	ab € 19,90
Reitpferd inkl. Fesseldreier	€ 68,72	Jährling / Fohlen	ab € 13,22
Deckhengste	€ 42,84	Zuchtstuten	ab € 19,90

**G&P Versicherungsmakler** Tel.: 030 / 34 34 61 61  
 Saarwälder Damm 66, 12627 Berlin www.GUP-Makler.de Fax: 030/34 34 61 60