

HEARTHORSEJOURNEY

by Sonja Burgemeister

GUIDE

Die ersten 6 Schritte auf deiner
Herzenspferdreise



HEARTHORSEJOURNEY GUIDE

Was steckt hinter HeartHorseJourney?

Die HeartHorseJourney beschreibt einen friedlichen Weg zu einer vertrauensvollen Verbindung zwischen dir und deinem Pferd.
Frei von Zwang, Training oder bewusster Konditionierung.

Die Beziehung von dir und deinem Pferd steht in der HeartHorseJourney im Fokus. Durch deinen Pferd als Spiegel erkennst du deine inneren Themen. Sobald du dich mit diesen Themen beschäftigst, veränderst du dich und dein Pferd als Spiegel ebenso. Dadurch wird es möglich, Probleme mit deinem Pferd friedlich zu lösen oder gar nicht erst entstehen zu lassen.

In der HeartHorseJourney geht es darum über Energie und Körpersprache bewusst mit deinem Pferd zu kommunizieren. Allerdings nicht wie konventionell üblich über Techniken oder Anwendung von Methoden zur Kontrolle des Pferdes. Viele Aktivitäten mit dem Pferd basieren auf dem Bedürfnis des Menschen, das Pferd reiten oder Formen zu wollen. Darauf ist fast alles konventionelle aufgebaut.

Doch es gibt andere Wege. Wege, wie die HeartHorseJourney. Denn für eine Verbindung ist es wichtig dein Pferd zu erkennen in seinem Wesen, dich selbst zu erkennen und aufzuhören, dein Pferd formen oder kontrollieren zu wollen. Denn beides ist nicht notwendig. Umso mehr du dich selbst entwickelst, desto mehr entwickelt sich die Beziehung zwischen dir und deinem Pferd. Fängst du an dich zu öffnen, wird auch dein Pferd sich anfangen dir zu öffnen und frei mitzuteilen.



Hallo. Mein Name ist
Sonja Burgemeister
und ich bin die
Gründerin der
HeartHorseJourney.

Dein Coach für deine Herzenspferdreise!

Leichtigkeit statt Zwang
Freude statt Leistungsdruck
Entfaltung statt Formen
Freundschaft statt Trainingspartner

Die ersten 6 Schritte

1

Beende das konventionelles Training über Techniken und Methoden. Keine Druckstufen oder Belohnungssysteme mehr. Damit lernt dein Pferd zwar schneller, doch dadurch wird dein Pferd auch Dinge machen, die es ohne diese Techniken für dich nicht machen würde. Im schlimmsten Fall funktioniert es einfach. Dein Ziel ist, dass dein Pferd sich für dich frei entscheidet.

2

Erlaube deinem Pferd Nein zu sagen. Ohne, dass es dafür unangenehme Konsequenzen in Form von Drucksteigerung und Schmerzen haben muss. Nur dann kann dein Pferd dir zeigen, was es wirklich von dir und euren (bisherigen) Aktivitäten hält.

3

Verbring Zeit mit deinem Pferd. Am Anfang vor allem da, wo dein Pferd sich aufhält. Gemeinsam Zeit verbringen hat viele positive Effekte. Dein Pferd lernt dich neu kennen, als Menschen der nicht immer etwas will wenn er zu seinem Pferd kommt. Sei als Gast bei deinem Pferd, versuche es nicht zu irgendetwas zu animieren. Erlaube dir und deinem Pferd, nichts voneinander erwarten zu müssen. Aus diesem Zeit und Raum teilen ergeben sich oft einzigartige Momente der Verbindung.

4

Lass deinem Pferd den ersten Schritt. Überlass ihm die Entscheidung, wann es (wieder) Kontakt zu dir aufnehmen möchte. Umso geduldiger du sein kannst, desto besser. Gerade ganz am Anfang kommt es häufig vor, dass das Pferd sich bewusst abwendet wenn es merkt, dass es keine unangenehmen Konsequenzen dafür zu erwarten hat. Doch Zeit heilt Wunden. Zeige deinem Pferd, dass du verstanden hast, dass es auch anders gehen kann.

HEARTHORSEJOURNEY GUIDE

5

Finde heraus, welches Gepäck du mit dir trägst. All deine Erlebnisse, Erfahrungen, dein Wissen, deine Werte, positive und negative Glaubenssätze bezeichne ich als Gepäck. Es ist einfach da, bei jedem Menschen ganz unterschiedlich zusammengesetzt. Aus deinem Gepäck ergibt sich deine Sicht auf die Welt - und auf dein Pferd. Und was besonders wichtig ist: Dein Pferd reagiert auf dein Gepäck. Denn das Gepäck beeinflusst deine äußere Wirkung auf deine Umwelt. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass du durch die Veränderung in dir, deine Außenwirkung verändern kannst. Ganz authentisch. Denn nicht authentisch zu sein ist ungesund und führt zu Problemen mit deinem Pferd. Denn dein Pferd erkennt deine wahre Absicht, es erkennt, wie es in dir aussieht. Ganz egal ob du so tust als ginge es dir anders. Das Pferd sieht dich. So, wie du bist.

Überleg mal, ob dein Pferd ein Verhalten zeigt, was dich stört. Vielleicht kommt es dir immer sehr nah? Oder schnappt? Nun überleg dir, ob du dieses Verhalten noch in anderen Situationen in deinem Leben dir gegenüber erlebst. Kommen dir Menschen oft so nah, dass es dir unangenehm ist, ärgern dich gerne? Das könnte ein Hinweis darauf sein, dass du für dich und deine Grenzen mehr eintreten musst. Erinner dich an deine Kindheit oder Jugend zurück. Hast du dort gelernt, Grenzen zu setzen? Nein zu sagen? Fängst du nun an dich mit diesem Gepäck auseinanderzusetzen und lernst Grenzen zu ziehen, dann wird dein Problem mit deinem Pferd und auch in deinem Alltag "wie von selbst" verschwinden.

6

Bereicher das Leben deines Pferdes. Frag dich, was den Tag deines Pferdes bereichern könnte. Gerade am Anfang, wenn eure Verbindung gerade neu aufgebaut wird, kann sie schnell zerreißen. Und zwar dann, wenn du zu viel erwartest. Kommt es zu dir, dann frag es nicht gleich ob es etwas für dich machen kann. Biete ihm stattdessen zum Beispiel einfach nur an, an deiner Hand zu schnuppern. Vielleicht folgt es dir auch, wenn du jetzt weggehst. Bleibe stehen und bedank dich dafür. Schätze den Wert dieser Geste.

In der Regel entsteht dein Gepäck bereits im Kindesalter. Im Laufe der Jahre manifestiert es sich dann immer weiter, wird durch Referenzerlebnisse verstärkt. Der Begriff Gepäck ist wertneutral. Im Laufe der HeartHorseJourney wird dein Gepäck immer leichter werden und immer mehr Leichtigkeit und Freude zieht ein.

HEARTHORSEJOURNEY GUIDE

HeartHorseJourney ist weder Technik, noch Methode. Es ist eine **Philosophie**, mit der du eine unglaubliche Veränderung bewirken kannst. Bei dir, bei deinem Pferd. Finde mit deiner Herzenspferdreise zu deiner Leichtigkeit und Stärke.

Erlebe mit deinem Pferd **einzigartige Momente intensiver Verbindung und Freundschaft**. Bring dir und deinem Pferd das Strahlen zurück.

Die HeartHorseJourney ist der richtige Weg für dich wenn:

- du wieder **Freude** im Umgang mit deinem Pferd verspüren möchtest
- du dir eine tiefe **Verbindung** zu deinem Pferd wünschst
- du keine Techniken und Methoden mehr anwenden möchtest
- du wieder **Leichtigkeit** im Umgang mit deinem Pferd spüren möchtest
- du verstehen möchtest, was dein Pferd dir mit seinem Verhalten spiegelt
- du den Fokus auf die **Beziehung** von dir und deinem Pferd legen möchtest.
- du über **Energie** und **Körpersprache** mit deinem Pferd kommunizieren möchtest - ohne Zwang und Manipulation
- in dir ein **Freigeist** steckt, der sich durch Systeme und Programme eingeschränkt fühlt
- du mit deinem Pferd **wundervolle Abenteuer** und gemeinsame Zeit verbringen möchtest, ohne es zu benutzen oder kontrollieren zu müssen
- du **mutiger, selbstbewusster** und **glücklicher** werden möchtest

BIST DU BEREIT?

DANN STARTE DEINE HERZENSPFERDREISE!

HEARTHORSEJOURNEY

Leichtigkeit. Verbundenheit. Pures Glück

HEARTHORSEJOURNEY GUIDE

Du möchtest tiefer in die HeartHorseJourney einsteigen? Dann hol dir den "Start your HeartHorseJourney" Videokurs. Alle Infos darüber findest du unter <https://sonja-burgemeister.de/onlinekurse/videokurs/>

Sonja Burgemeister - HeartHorseJourney
Hannoverscher Weg 2a
30938 Burgwedel
www.sonja-burgemeister.de/impressum
[info\(at\)sonja-burgemeister.de](mailto:info@sonja-burgemeister.de)

Veröffentlichung: Juni 2018

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne die Zustimmung des Autors unzulässig.

Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Zu widerhandlungen werden strafrechtlich verfolgt.