

Deine Vorlage für
deine Zielplanung



BlueSky Horsemanship - Zielplanung -

Deine Bucketlist, die dir hilft dein Pferd
in dein Traum Pferd zu verwandeln



Ideen notieren
und umsetzen



Herausforderungen
meistern



Gemeinsam
Ziele erreichen

Wir begeben uns heute einmal in die **Helikopter-Perspektive** und schauen uns an, **was du in einem Jahr, in 5 Jahren und in 10 Jahren mit deinem Pferd erreichen möchtest.**

Schreibe dir genau auf, was dein Traumpferd können sollte, was ihr erleben und unternehmen möchtet. Schreibe alles positiv "da möchte ich hin", **statt als negativ** "davon möchte ich weg" auf. Unser Kopf arbeitet so, dass wir auf Positives motiviert und kreativ reagieren, auf Negatives eher mit Stress, Unlust oder sogar Angst.

Zweiter Tipp: **Schreibe dein Ziel so auf als hättest du es schon erreicht. Stelle dir mit allen Sinnen vor, wie das sein wird!** Versuche mit allen Sinnen deinen Zielzustand zu "erfahren". Spüre wie dein Pferd sich bewegt, rieche die Frühlingsblumen, bemerke wie entspannt und freudig du dich fühlst, spüre die Zügel in deinen Händen und das Fell deines Pferdes, während du darüber streichst. **Das ist ein kleiner Trick um uns selbst zu motivieren und zu entspannen, statt uns gedanklich mit den schlechten Erfahrungen auseinander zu setzen.**

Zur Anschauung ein kleines Beispiel:

Negativ: "Mein Pferd soll nie wieder buckeln, damit ich nicht mehr unfreiwillig absteigen"

Positiv: "Mein Pferd ist ein verlässlicher, entspannter und motivierter Partner mit dem ich jederzeit auf dem Platz oder im Gelände eine tolle Zeit verbringen kann."

Ich habe deine Ziele und Träume einmal in **4 Kategorien** eingeteilt. **Schreibe hier in ganzen Sätzen auf, wie dein Pferd am Ende des Zeitraums sein wird.** Schreibe auf, was ihr erleben werdet, wie euer tägliche Umgang und das Training aussieht.

Dein Startpunkt

Nimm dir die Zeit genau aufzuschreiben, was du aktuell mit deinem Pferd schon kannst und auch welche Schwierigkeiten ihr habt.

Täglicher Umgang

Das können wir schon:

Hier haben wir Schwierigkeiten:

Regelmäßige Unternehmungen

Das können wir schon:

Hier haben wir Schwierigkeiten:

Reitweise(n) und deren Lektionen

Das können wir schon:

Hier haben wir Schwierigkeiten:

Gemeinsame schöne Erlebnisse / Events / Turniere

Das können wir schon:

Hier haben wir Schwierigkeiten:

Tipp: Schreibe ALLES auf, egal wie unwahrscheinlich es dir heute vorkommt. Schreibe als wäre es schon so und formuliere positiv!

Täglicher Umgang

In einem Jahr

In 5 Jahren

In 10 Jahren

Regelmäßige Unternehmungen

In einem Jahr

In 5 Jahren

In 10 Jahren

Reitweise(n) und deren Lektionen

In einem Jahr

In 5 Jahren

In 10 Jahren

Gemeinsame schöne Erlebnisse / Events / Turniere

In einem Jahr

In 5 Jahren

In 10 Jahren
