



ANNICA HANSEN

#PONYLIEBE



MEIN LEBEN MIT DEN PFERDEN



"THE BIGGEST ADVENTURE
YOU CAN EVER TAKE IS TO LIVE
THE LIFE OF YOUR DREAMS."



KOSMOS

CONTENT



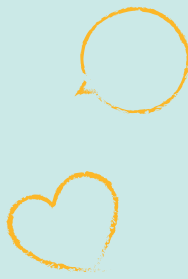
PFERDE- TRAINING

- 36 Putzen
- 42 Führen
- 46 Praktische Stall-Hacks
- 48 Duschen
- 52 Hufe richtig pflegen
- 54 Basics für die Bodenarbeit
- 56 Stangentraining
- 60 Cooles Clicker-Training
- 62 Freies Training
- 64 Mit Pferd spazieren gehen
- 66 Und Action, bitte!
- 70 Reiten im Gelände
- 72 Meine Trainingstipps
- 74 Mein Trainingsbuch
- 76 Dressurstunde mit Canto
- 78 Kreative Dressurübungen
- 82 Springtraining mit Canto
- 84 Springen macht glücklich
- 88 Das erste Turnier
- 90 Mähne einflechten leicht gemacht
- 92 Turnierstart mit Wölbchen
- 94 Pferde richtig füttern
- 96 Gesundes Pferdefutter
- 98 Lederpflege muss sein!

ANNICAS DIARY

- 4 Hallo ihr Lieben
- 6 Mein Leben mit Pferden
- 8 Mein erster Reiturlaub
- 10 Mein erstes Pflegepferd
- 12 Mein erstes eigenes Pferd
- 14 Wölbchen kommt zu mir
- 16 Eine Entscheidung fürs Leben
- 18 Hey Leute, ich bin es, Wölbchen!
- 20 Facts about Wölbchen
- 22 Hello Leute, hier ist Cantolino
- 24 Facts about Canto
- 26 Wie Canto zu mir kam
- 28 Ein Tag im Stall
- 30 Frust beim Reiten
- 32 Mit meinen Pferden spielen
- 34 Runterfallen vom Pferd





- 100 Wölbchens Ponysprache-Lexikon
- 102 Meine Lieblings-App Instagram
- 104 Richtig gut fotografieren
- 106 Wölbchen und der Reflektor
- 108 NOT-A-BEAUTY-BLOGGER
- 110 Moderieren
- 112 FMA Videos drehen

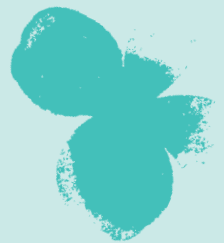
- 114 So mache ich Filme
- 116 Liebe Annicrew!
- 118 Social-Media-Lexikon
- 120 NOT-A-FASHION-BLOGGER
- 122 Leckerlis selber backen
- 124 7 Arten von Reiterinnen,
die es in jedem Stall gibt
- 128 Wölbchens Pferde-Knigge

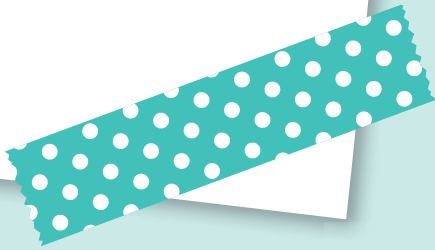
HERZENS- THEMEN

- 130 Die Pferde meines Lebens
- 132 Mein liebster Pferdetext
- 134 Meine liebsten Pferdesprüche
- 136 Vorbilder und Menschen,
die mich begleiten
- 138 Cantos Stall-Knigge
- 140 Lebe deinen Traum
- 144 Books and Movies
- 146 Das wünsche ich euch
- 148 Tschüss!
- 150 Und noch mal
Dankeschön!



- 152 Contacts
- 153 More Books
- 156 Suchen und Finden





HALLO ★ IHR ★ LIEBEN!

Ist es nicht seltsam, dass einem die ersten Zeilen am schwersten fallen, wenn man vor einer leeren weißen Seite sitzt? Jetzt schreibe ich also ein Buch für euch. Ein Buch über das, was mir im Leben am allermeisten am Herzen liegt. Ein Buch über meine Pferde. Über meine Pferde und über mich und über unser Ponyhofleben.

Wie soll ich bloß etwas in Worte fassen, das mich jeden Tag sprachlos macht, war mein erster Gedanke. Aber dann habe ich an euch gedacht. An all diejenigen von euch, die ich schon mal persönlich kennenlernen durfte. Und plötzlich fällt es mir gar nicht mehr so schwer, meine Gedanken aufzuschreiben.

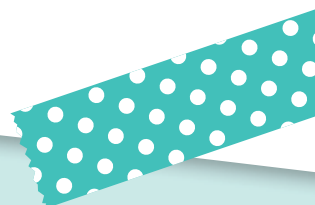
„Aber was für ein Buch wird das denn“, werde ich zurzeit ganz oft gefragt. Und meine Antwort ist immer die gleiche: Mein Buch

wird wie ganz viele YouTube-Videos, nur zum Lesen. Zum Mitmachen, zum Miterleben und zum Mitfühlen. Wie in meinen Videos möchte ich euch ein Stückweit in unsere Welt mitnehmen. In die Welt von Wölbchen, Cantolino und mir.

Ich freue mich, wenn ihr unsere Reise begleitet. Und ich hoffe, das euch das Lesen dieses Buchs so viel Freude macht wie mir das Schreiben.

Denn egal, ob Western, Dressur, Springen, Freizeitreiten ... uns alle verbindet eines ...

#PONYLIEBE





EIN TAG IM STALL

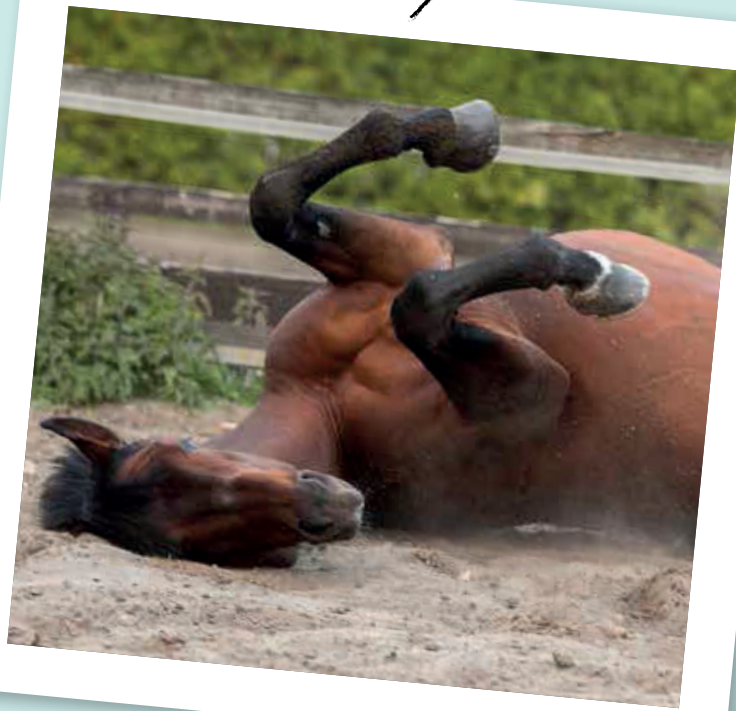
DAS WOHL VON WÖLBCHEN UND CANTO STEHT FÜR MICH AN OBERSTER STELLE.
ES GIBT FÜR MICH NICHTS SCHÖNERES, ALS MEINE PONYS IN EINEM GUTEN
ZUSTAND ZU SEHEN. ENTSPANNT, ZUFRIEDEN UND GESUND.



BEWEGUNG AM MORGEN

Wahrscheinlich wären die beiden auch ohne meine Fürsorge happy, aber ich denke, ihr kennt

das Gefühl, sich besonders gut um die Pferde kümmern zu wollen. Ich versuche, alle Bedürfnisse von Canto und Wölbchen



nicht ohne
ausgiebiges
Putzen,
Kuscheln und
Spielen.

UNTERRICHT

Außerdem foto-
grafiere ich für
Instagram, drehe
für YouTube und
mache während
meines normalen
Stallablaufs auch
noch meine Stories.

so gut es geht zu erfüllen.
Zwar stehen sie in klassischer
Boxenhaltung, aber mir ist es
wichtig, dass sie so oft wie
möglich vor die Tür kommen.
Beide kommen jeden Tag für
eine Stunde in die Führma-
schine. Schrittgehen ist nicht
nur gut für die Kondition, die
geregelte Bewegung tut nach
der Nacht auch den Beinen gut.

Ich versuche, mindestens drei-
mal in der Woche Unterricht
zu nehmen, damit wir nichts
verlernen und weiterkommen.
Abends geht es für die Ponys
dann natürlich wieder zurück in
den Stall. Hier gibt es Abend-
essen. Und dann ist so ein
normaler Ponytag auch
schon vorbei.

PADDOCKZEIT

Anschließend geht es auf die
Wiese, wo sie den Vormittag
verbringen. Mittags geht es
dann zum Fressen zurück
in die Box. Nachmittags steht
dann Paddockzeit auf dem
Programm. Meist gehen sie
nacheinander nach dem Reiten
auf den Paddock. Natürlich

WÖLBCHENS TIPP

Wir Pferde merken, wenn unsere
Leute gestresst im Stall ankommen.
Durchatmen, eine Kuscheleinheit
einlegen und ein Leckerli geben
hilft euch und uns!



DUSCHEN STEP BY STEP

DUSCHEN GEHÖRT FÜR WÖLBCHEN UND CANTOLINO ZUM ALLTAG. IM WINTER NATÜRLICH DEUTLICH SELTENER ALS IM SOMMER. ABER AUCH WENN ES KÜHLER IST, GIBT ES AB UND AN EINE DUSCHE MIT WARMEM WASSER, BEVOR ES UNTER DAS SOLARIUM ZUM TROCKNEN GEHT.



HAVE-TO-DO

Im Sommer brause ich meine Pferde bei entsprechenden Temperaturen fast jeden Tag nach der Arbeit ab. Sie genießen die Abkühlung und lieben es, mit dem Wasserstrahl

zu spielen. Dabei dusche ich nie das erhitzte Pferd ab, sondern warte nach dem Training immer so lange, bis Atmung und Puls wieder im Normalbereich sind, um Kreislaufproblemen vorzubeugen.



SCHAUMBAD ...

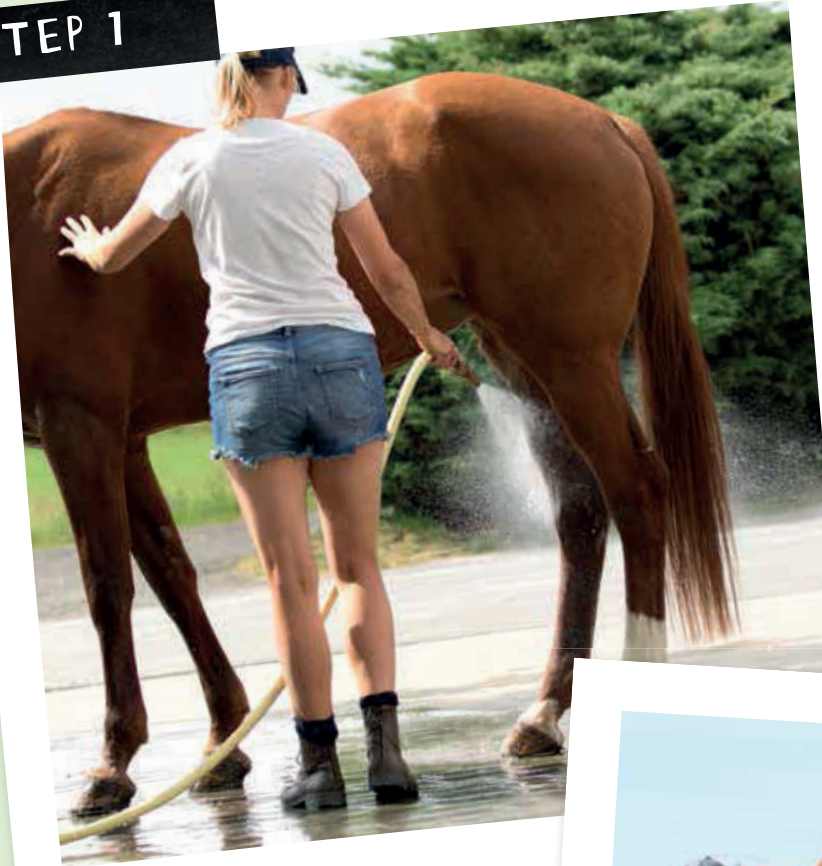
Mit Shampoo wasche ich nur ganz selten. Höchstens alle vier bis sechs Wochen oder zu besonderen Anlässen gibt es eine Dusche mit Pferdeshampoo. Dabei ist vor allem das Ausspülen ganz wichtig. Duscht euer Pferd anschließend lieber etwas länger ab, damit kein Schaum im Fell zurückbleibt. Den Schweif wasche ich übrigens öfter. Etwa alle zwei bis drei Wochen bekommt er eine richtige Wäsche. Dabei spare ich die Schweifrübe aus und wasche wirklich nur die Haare.



Wölbchens Duschroutine! Hier gibt's den Film.
<https://www.youtube.com/watch?v=75kqcgjfKJA>



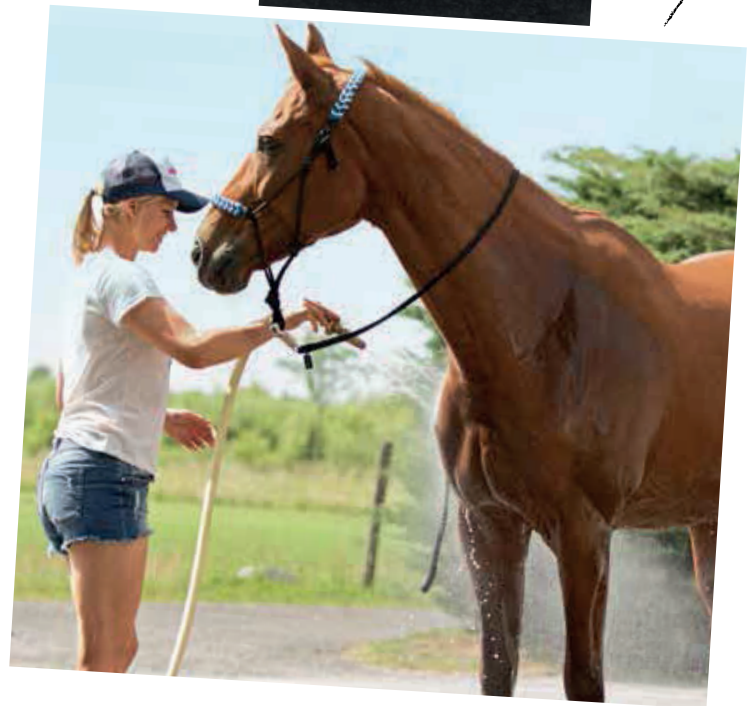
STEP 1



STEP 1: ICH
BEGINNE JEDE
DUSCHE AN DEN
BEINEN UND
BRAUSE DIESE
AUSGIEBIG
VON ALLEN
SEITEN AB.



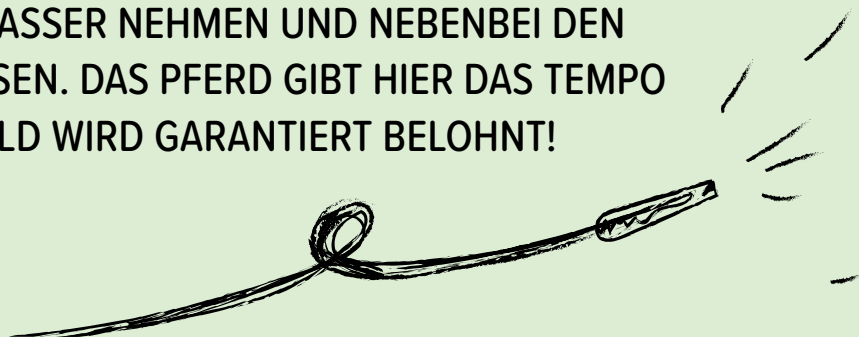
STEP 2



ANNICAS TIPP

WASSERSCHEUE PFERDE SOLLTET IHR GANZ LANGSAM AN DIE DUSCHE GEWÖHNEN. AM ANFANG NEHMT IHR DAZU LAUWARMES WASSER AUS EINEM EIMER UND SCHWAMMT DAS PFERD DAMIT VORSICHTIG AB. NACH UND NACH KANN MAN IMMER MEHR WASSER NEHMEN UND NEBENBEI DEN SCHLAUCH LIEGEN LASSEN. DAS PFERD GIBT HIER DAS TEMPO VOR. EURE GEDULD WIRD GARANTIERT BELOHNT!

STEP 2:
JETZT GEHT
ES AN BRUST
UND HALS.





MEINE TRAININGS- TIPPS!

ZUM GUTEN HORSEMANSHIP GEHÖRT
KLARHEIT, KONSEQUENZ UND VIEL LIEBE!

UNTERRICHT

Wenn ihr einen guten Trainer gefunden habt, solltet ihr regelmäßig Reitunterricht nehmen. Auch wenn ihr keine Turniere gehen möchtet, tut es Pferd und Reiter gut, regelmäßig angeschaut und korrigiert zu werden. Man selbst bewegt sich sonst nie aus seiner Komfortzone heraus und so schleichen sich sehr schnell Fehler ein. Klar, kann man auch nur ausreiten, aber für mich gehört sinnvoll gymnastizierendes Reiten einfach für jeden, der sich auf einen Pferderücken setzt, dazu. Euer Trainer hilft euch bei Problemen und korrigiert Fehler, bevor sie sich festsetzen.



SCHLECHTE TAGE



Jeder hat sie mal. Tage, an denen man schlecht drauf ist. Man kommt gestresst im Stall an und hat andere Sachen im Kopf. An solchen Tagen denke ich immer einen Moment bewusst darüber nach, ob es ein guter Tag zum Reiten ist. Komplette gestresst ist man leichter unfair, beurteilt Situationen anders, ist ungeduldig und schiebt vielleicht sogar dem Pferd die Schuld in die Schuhe. An solchen Tagen mache ich lieber bewusst frei, putze ausgiebig, gehe mit Wölbchen und Canto spazieren oder stelle sie einfach noch mal auf die Wiese. Ein entspannter Ausritt ohne Leistungsdruck macht den Kopf frei und ist dem Pferd gegen-



über fairer, als vollkommen genervt Lektionen runterzureiten.

ANERKENNUNG



Wenn man sich überlegt, dass unsere Ponys Fluchttiere sind, ist es ein ziemliches Wunder, was sie alles mit uns machen. Wir dürfen uns (wie ein Raubtier) auf ihren Rücken setzen, dürfen mit ihnen über Wiesen galoppieren, auf denen sie sonst fressen und verlangen oftmals seltsame Sachen von ihnen. Wie zum Beispiel in einen schaukelnden dunklen Anhänger zu steigen. All das schenken uns unsere Pferde. In Momenten, in denen man unzufrieden ist oder das Pferd mal nicht schnell genug die neue Lektion lernt, hilft es einfach mal darüber nachzudenken, was die Pferde uns alles erlauben. Mit dieser Dankbarkeit und einem Lächeln sind die meisten Situationen gar nicht so verfahren, wie sie einem vorkommen.

GEDULD

Pferde möchten es uns recht machen. Sie suchen Anschluss

und wollen sich gut mit uns verstehen. Vielleicht gibt es unter hundert Pferden eine Ausnahme, aber grundsätzlich sind Pferde positive und freundliche Tiere. Kein Pferd wacht morgens auf und nimmt sich vor, seinen Reiter an diesem Tag zu ärgern. Trotzdem sieht man immer wieder Menschen, die es ihren Pferden übel nehmen, wenn sie mal falsch reagieren, eine Stange runterhauen oder den Reiter nicht verstehen.

Es gibt einen schönen Spruch: In diesem Satz steckt viel Wahrheit. Es liegt an uns, unseren Pferden zu erklären, was wir vorhaben. Und bevor wir uns etwas von den Pferden wünschen, müssen wir uns selbst im Klaren sein, was genau wir überhaupt wollen.



"IF YOUR HORSE
SAYS NO, YOU
EITHER ASKED THE
WRONG QUESTION,
OR ASKED THE
QUESTION
WRONG."



MEINE LIEBLINGS-APP INSTAGRAM

NEBEN YOUTUBE IST INSTAGRAM MEINE LIEBLINGS-APP, UM MEIN LEBEN MIT MEINER COMMUNITY ZU TEILEN. ENTWEDER ALS NORMALES POSTING ODER ALS INSTASTORY.



Ich freue mich über jeden Like und lese die meisten Kommentare, um zu erfahren, wie meine Bilder und Ideen ankommen und um Kontakt mit meinen Followern (Seite 116) zu halten.

TO-DO-LISTE

- Achtet auf einen gepflegten Stream. Benutzt ähnliche Filter und Einstellungen, um einen gleichmäßigen Look zu erzeugen.
- Seid authentisch und findet euren eigenen Stil. Natürlich könnt ihr euch von anderen inspirieren lassen, aber die Abonnenten folgen euch, weil ihr IHR seid. Findet heraus,

was euch von anderen abhebt und pflegt kleine Eigenheiten, die euch sympathisch und unverwechselbar machen.

- Zeigt und postet, was ihr liebt. Es kann lange dauern, auf Instagram zu wachsen. Am besten tut ihr in dieser Zeit, was euch am Herzen liegt. Ich poste nichts, nur weil es gut ankommt, sondern zeige und schreibe nur, was mich wirklich berührt.
- Schreibt wichtige Infos über euch in die Bio. Sie ist eure Visitenkarte in der Social-Media-Welt.



DON'T-DO-LISTE

- Kauft keine Follower. Ihr könnt nur dann stolz auf eure Community sein, wenn sie aus echten Leuten besteht und wenn sie ehrlich aufgebaut ist.
- Bilder klauen und als die eigenen ausgeben, geht gar nicht.

WUSSTET IHR...

dass man Insta auch super zum Bearbeiten von Fotos nutzen kann, die man nicht posten möchte? Einfach das Bild bearbeiten und dann den Flugmodus einschalten. Wenn ihr das Bild jetzt teilt, wird es nicht gepostet, aber in euren Aufnahmen gespeichert. Anschließend bei Insta löschen und den Flugmodus wieder ausschalten.



STEP 1



STEP 2



STEP 4

LECKERLIS SELBER BACKEN

MIT MEINEN FREUNDINNEN HABE ICH NICHT NUR IM STALL EINE LUSTIGE ZEIT. MANCHMAL VERLEGEN WIR DEN PONYNACHMITTAG IN DIE KÜCHE UND BACKEN LECKERLIS.

HAFERFLOCKEN

Im Internet findet man viele Rezepte für Pferdeleckerlis. Die meisten Rezepte enthalten leider für Pferde ungesunde Zutaten wie Weizen, Weißmehl oder viel Zucker. Deshalb backe ich meine Pferdeleckerlis mit einer Hauptzutat, die für Pferde gut geeignet ist: Haferflocken. Haferflocken sind hydrothermisch aufgeschlossene Haferkörner. Die sind für eure Pferde gut zu verdauen. Natürlich solltet ihr auch von den gesunden, selbst gebackenen Leckerlis nur kleine Mengen ganz gezielt verfüttern.

LOS GEHT'S

Step 1: Feine Haferflocken sind die Grundlage meiner Leckerlis. Außerdem braucht ihr etwas

7 ARTEN VON REITERINNEN DIE ES IN JEDEM STALL GIBT

HABT IHR SPASS MIT DEN LEUTEN AUS DEM REITSTALL?
ICH AUF JEDEN FALL!



1. UTE ÜBERMUTTI

Ute Übermutti ist immer extrem besorgt um das Wohlergehen ihres Vierbeiners. Es wird gecremt, was das Zeug hält. Ein Weidegang ohne mindestens vier Gamaschen und Huf-

glocken ist ein Todesurteil für das Pferd – und daher wird es am liebsten am Strick grasen gelassen.

Osteopathen, Physiotherapeuten und Tierärzte sind regelmäßig zu Gast, um die neuesten Therapien am Patienten Pferd auszuprobieren. Die Fütterung des Pferdes gleicht der

Raketenwissenschaft. Verrückterweise sind es oft die Pferde der Übermuttis, die sich trotz aller prophylaktischen Maßnahmen am häufigsten verletzen.

2. FRAUKE FLODDER

Frauke Flodder hat ihr Zeug im ganzen Stall verteilt. Egal, in welche Ecke man schaut, von ihr liegt garantiert etwas rum. Außerdem verliert sie oft Sachen. Wenn man sich fragt, von wem dieses oder jenes Teil ist ... in den meisten Fällen ist Frau Flodder die Besitzerin der herrenlosen Sachen. Falls sie selbst sich nicht mehr erinnert, ob ihr etwas gehört, erkennt man die Besitzerin



WÖLBCHENS PFERDE- KNIGGE



DAMIT WIR VIERBEINER ES RICHTIG GUT
BEI EUCH HABEN, BRAUCHT ES GAR
NICHT VIEL. EIN PAAR REGELN SOLLTET
IHR ABER EINHALTEN, DAMIT
WIR UNS WIRKLICH WOHLFÜHLEN
UND BESTE FREUNDE
WERDEN KÖNNEN.



zu verbringen, aber wir
sind keine Sportgeräte.
Wir bringen zwar gerne
Leistung, um euch zu
gefallen, aber genauso
wollen wir auch als Lebe-
wesen wahrgenommen
werden. Wir lieben es, mit
euch zu spielen, zu kuscheln
und einfach Zeit zu verbringen.

VERSORGT UNS GUT!

Achtet auf gutes Futter, frisches
Wasser und genügend Einstreu.
Wir freuen uns auch, wenn ihr
ab und an den Trog säubert und
die Tränke reinigt.

BESCHÄFTIGT EUCH MIT UNS!

Wir lieben es Zeit, mit euch

SEID FAIR ZU UNS!

Und überfordert uns nicht. So
wie ihr Zweibeiner, sind auch
wir Pferde unterschiedlich.
Nicht jeder Vierbeiner ist gleich
talentiert oder schnell oder
geschickt. Gebt uns Aufgaben,
die wir erfüllen können. Wir ma-
chen euch gerne stolz, aber die
Aufgabe muss zu uns passen.