

Nicole Weber

# EQUIHYPNOSE<sup>®</sup>

Trainingsprogramm für besseres Reiten

Mit  
Coaching-  
Tutorials  
als Audiodateien  
und Videos



**Müller**  
Rüschlikon

Nicole Weber

# EQUIHYPNOSE®

Trainingsprogramm für besseres Reiten



Einbandgestaltung: R2 | Ravenstein, Verden

Titelbild: Michelle Schlicker

Fotos auf der Umschlagrückseite: Michelle Schlicker (oben), Maren Weber (unten)

**Bildnachweis:**

Michelle Schlicker: S. 2, 3, 14, 15, 52, 53, 60, 62, 63, 68, 70, 72, 73, 77, 79, 89, 98, 102, 103, 146, 147. Norman Chan/Shutterstock.com: S. 85. Maresa Mader: S. 9. MEV-Verlag: S. 61. Rebecca Spöring: S. 16, 17, 19, 25, 27, 30, 32, 33, 34, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 46, 47, 48, 50, 51, 71, 86, 91, 99, 100, 101, 106, 107, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 128, 129, 130, 137, 138, 139, 144, 145, 148, 149, 150, 152, 154, 156, 157. Maren Weber: S. 11, 12, 19. Nicole Weber: S. 20, 28, 29, 66, 67, 74, 75, 78, 80, 81, 94, 95, 104, 105, 127, 131, 133, 135, 142, 143. Anucha Tiemsom/Shutterstock.com: S. 99.

Alle Angaben in diesem Buch wurden nach bestem Wissen und Gewissen gemacht. Für einen eventuellen Missbrauch der Informationen in diesem Buch können weder die Autorin noch der Verlag oder die Vertreter des Buches zur Verantwortung gezogen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



ISBN 978-3-275-02211-3

Copyright © by Müller Rüschnik Verlag  
Postfach 103743, 70032 Stuttgart  
Ein Unternehmen der Paul Pietsch Verlage GmbH & Co. KG

1. Auflage 2021

Sie finden uns im Internet unter [www.mueller-rueschlikon-verlag.de](http://www.mueller-rueschlikon-verlag.de)

Nachdruck, auch einzelner Teile, ist verboten. Das Urheberrecht und sämtliche weiteren Rechte sind dem Verlag vorbehalten. Übersetzung, Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich Übernahme auf elektronische Datenträger wie DVD, CD-ROM usw. sowie Einspeicherung in elektronische Medien wie Internet usw. ist ohne vorherige Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.

Gesamtleitung und Lektorat: Claudia König  
Innengestaltung: Kornelia Erlewein  
Druck und Bindung: PBTisk a.s. Pribram  
Printed in Czech Republic





# Inhalt



## **Vorwort** von Katharina Möller & Claudia Weingand

Seite 8

## **Liebe Leser\*in**

Seite 10

## **Wie dieses Buch zu benutzen ist**

Seite 14

Dieser Link führt Dich zu den in diesem Buch enthaltenen Medien. Die QR-Codes zu den Audios und Videos findest Du auch bei den Übungen.



<http://mein.mueller-rueschlikon.de/42211>

## **1.** **Die verschiedenen Einfluss-** **faktoren auf Sitz und Einwirkung**

Seite 18

### **1.1.**

#### **Körperliche Voraussetzungen**

Seite 18

1.1.1. *Händigkeit* Seite 21

1.1.2. *Körperliche Einschränkungen* Seite 23

1.1.3. *Equipment – ein Mü Satteltunde* Seite 23

### **1.2.**

#### **Empfindungen, Gefühle, Vorstellungen**

Seite 24

### **1.3.**

#### **Der Einfluss von** **Vorstellungen auf unsere Muskulatur**

Seite 26

### **1.4.**

#### **Wie Ängste Sitz und** **Einwirkung beeinflussen**

Seite 32



## Teil 2 Seite 52



### 2. **Wechselwirkungen: Dein Sitz – Dein Pferd**

*Seite 36*

---

#### 2.1. **Händigkeit beim Pferd**

*Seite 37*

#### 2.2. **Das Pferd »spiegelt« Dich**

*Seite 37*

### 3. **Bestandsaufnahme**

*Seite 42*

---

### 4. **Equihypnose – was ist das?**

*Seite 54*

---

#### 4.1. **Selbsthypnose**

*Seite 58*

4.1.1. *Einleitung einer Selbsthypnose* Seite 59

4.1.2. *Ausleitung einer Selbsthypnose* Seite 64

#### 4.2. **Die Grundlagen**

*Seite 68*

4.2.1. *Weicher Blick und Zentrierung* Seite 69

4.2.2. *Der sichere Ort und das Licht* Seite 79

# Inhalt



## 5.

### **Weitere Equihypnosetechniken – mache Dein Unterbewusstsein zu Deinem Trainer**

*Seite 84*

#### 5.1.

#### **Suggestion (zu Sitz und Einwirkung und mehr)**

*Seite 84*

#### 5.2.

#### **Blockadenlösung**

*Seite 91*

#### 5.3.

#### **Das Vorbild**

*Seite 96*

#### 5.4.

#### **Lektionen- und Technikverbesserungen**

*Seite 100*

#### 5.5.

#### **Reisen zu einer guten Reitzeit**

*Seite 103*

#### 5.6.

#### **Teilearbeit**

*Seite 110*

## 6.

### **Equihypnose beim Reiten**

*Seite 112*

#### 6.1.

#### **Die Grundgangarten**

*Seite 116*

*6.1.1. Schritt Seite 116*

*6.1.2. Trab Seite 122*

*6.1.3. Galopp Seite 126*

#### 6.2.

#### **Zügelhilfen**

*Seite 128*

#### 6.3.

#### **Paraden**

*Seite 134*

#### 6.4.

#### **Farben**

*Seite 136*

#### 6.5.

#### **Eigene innere Bilder entwickeln**

*Seite 140*



**6.6.**

**Von der Wichtigkeit  
der Schokoladenseite**

*Seite 144*

**6.7.**

**Dreh- und Angelpunkt ist das Becken  
(und die Schulter)**

*Seite 148*

**6.8.**

**Vor der Kür kommt die Pflicht  
– zurück zur Basis**

*Seite 151*

**6.9.**

**Wie erreiche ich den Flow und  
wie speichere ich ihn ab?**

*Seite 155*

---

**Schlusswort**

*Seite 156*

---

**Literatur**

*Seite 158*

---

Anmerkung: Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird im nachfolgenden Text ab Seite 14 häufig die männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen verwendet. Dies impliziert jedoch weder Benachteiligung, geschweige denn Missachtung des weiblichen Geschlechts, sondern soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung bitte als geschlechtsneutral verstanden werden.

# Vorwort

## von Katharina Möller & Claudia Weingand

Ständig machen wir die Erfahrung, dass Pferde durch falsches Training und insbesondere auch durch Reiterfehler körperlich beeinträchtigt werden. Warum ist das so? Kein Mensch (zumindest niemand unserer Kunden!) schadet seinem Pferd absichtlich. Im Gegenteil: Die meisten Pferdebesitzer lieben ihre Pferde wie ein Familienmitglied und wollen nur sein Bestes.

Oft liegt schlechtes und schädigendes Reiten auch gar nicht daran, dass Reiter\*innen zu geizig sind, Unterricht zu nehmen oder sich theoretisch fortzubilden. Viele können theoretisch betrachtet oder konnten früher gar nicht schlecht reiten und wissen auf die meisten Fragen eine kluge Antwort. In der Praxis sieht es dann oft dennoch anders aus, denn viele Menschen werden durch ihre eigenen körperlichen Einschränkungen oder Ängste davon abgehalten, ihr Pferd »einfach« gesund zu reiten. Das betrifft auch eigentlich kompetente Reiter\*innen mit unterschwelligem Ängsten, Kontrollverlustproblemen oder körperlichen

Einschränkungen, die man von außen gar nicht sehen muss und von denen man als Reitlehrer gar nichts ahnt.

Eine Reiterin, die gerade eine Bauch-OP hatte (und das dem Reitlehrer vielleicht gar nicht sagen möchte), kann eben zumindest zeitweise nicht mehr so effizient die Hilfengebung für die Seitengänge umsetzen. Im Unterricht helfen ihr gut gemeinte Anweisungen eventuell gar nicht weiter, weil die neuronale Verbindung zu bestimmten Körperregionen schlechter ist.

Andere Beispiele: Wer unterschwellig Angst vor dem Angaloppieren hat, trabt meist schon »mit angezogener Handbremse«, bis das Pferd die Freude am Vorwärts verliert und nur noch nahezu lahmend durch die Halle schlurft – oder aber die Angst des Reiters bestätigt, indem es plötzlich erst recht losrennt, weil sich der Stress durch das festgehaltene Traben entladen muss. Ein Kreislauf, der sich ohne Hilfe oft über Jahre hinziehen kann.

Oder ganz profan und uns alle irgendwo betreffend: Wer ein schlechtes Gefühl für seine linke Hand hat,



wirkt über Monate und Jahre ungleich ein und verstärkt womöglich die Schiefe-Situation seines Pferdes, was letztlich zulasten des Pferdes gehen kann ...

Stehen körperliche Defizite, Schiefen oder emotionale Themen wie Angst im Weg, dann nützen auch alle Argumente der klassischen Reitlehre, Anatomie und Biomechanik nicht, wenn der Reiter sich eben einfach nicht traut, die Zügel länger zu lassen oder einfach die linke Hand nicht vorn lassen KANN. Viele Reitlehrer stehen diesem Problem hilflos gegenüber, wenn der Schüler seine Anweisungen nicht umsetzen kann. Man kann einem Reiter dreihundert Mal sagen, dass er bitte die rechte Hand vorn lässt oder sich mehr aufrichten soll – hat er körperliche Einschränkungen, zieht er trotzdem am Zügel und fällt nach vorn.

Gegen das Fallen hilft ein ausbalancierter Sitz, den wir in effizienten Sitzübungen an der Longe eigentlich problemlos trainieren könnten. Aber was tun, wenn der Reiter sich nicht (mehr) traut, ohne Zügel an der Longe zu traben und dementsprechend den Unterricht gar

nicht bucht? Oder wenn die Sitzschulung wirkungslos bleibt, weil die Korrektur von außen offenbar nicht reicht, um dem Reiter langfristig ein sinnvolles Bewegungsmuster beizubringen?

Bei manchen Problemen hilft der technisch betrachtet beste Reitunterricht nicht und auch die fünfte eigentlich großartige osteopathische Behandlung des Pferdes wird das Problem nicht lösen. Hier muss die Reiterin an ihren Emotionen und ihrer Körperwahrnehmung arbeiten – und diese so wichtige Lücke schließt Nicoles Buch! Diverse Probleme lassen sich mit Hypnosetechniken verbessern, weshalb wir Nicoles Arbeit auch wärmstens empfehlen – zum Wohle der Pferde. Ist das Grundproblem erst mal im Griff, kann gutes Reiten- (lernen) beginnen. Oft ist das Beste, was man seinem Pferd gönnen kann, die Arbeit an sich selbst.

Wir wünschen diesem Buch allen Erfolg der Welt und Ihnen viel Freude bei Ihrer Entwicklung zu losgelassenem Reiten.

## Liebe Leser\*in,

Ich freue mich, dass Du heute dieses Buch in den Händen hältst und Interesse daran hast, es zu lesen. Es zeigt, dass doch immer einmal andere Ansätze bei den Reiter\*innen Anklang finden. Reiten ist ein Hobby, welches die meisten von uns begonnen haben, weil wir uns so von Pferden angezogen fühlten. Viele von uns hat die von Pferden ausgehende Faszination nie losgelassen. Auch ich gehöre zu den Menschen, die unheilbar von diesem »Pferdevirus« befallen sind. Ich kann mir ein Leben ohne Pferde nicht vorstellen, ich möchte mir dies aber auch nicht vorstellen müssen.

Meine Liebe zu Pferden begann früh, als junges Mädchen. Als Kind waren die Pferde meine besten Freunde. Leider wurde mir, wie so vielen von uns, einiges von dem aberzogen, was für Kinder so selbstverständlich ist, nämlich, dass man seine Freunde versucht zu verstehen und ihnen nicht weh tut. Wie so viele habe ich gehört: »Der verarscht Dich nur, lass ihm das nicht durchgehen. Jetzt hau da mal ordentlich drauf«, wenn das Pferd nicht auf den Punkt angaloppiert ist. Tief drinnen wusste ich immer, dass diese Herangehensweise falsch ist und ich nicht richtig in der Lage war, dem Pferd verständlich zu machen was ich möchte. Ich hatte viele Reitlehrer\*innen, die nicht darauf achteten, dass ich über den Sitz ritt. Als Jugendliche wurde mir das Riegeln nahe gelegt. Mir wurde so oft erzählt: »Ach, das tut dem nicht weh.« Ich sah so viele gute Pferde, die neu in die Reitschule, den Reitverein kamen und dann, nachdem sie ein halbes Jahr nur mit Dreieckszügeln geritten worden waren, jeglichen Glanz aus den Augen verloren hatten und nicht mehr gut liefen.

Mir wurde damals klar, dass Reiten für mich etwas anderes ist. Dass ich Pferde liebe und möchte, dass es ihnen gut geht, wenn sie in meiner Obhut sind und mit Freude und Spaß bei der Sache sind. Seitdem gehe ich einen anderen Weg, der mehr und mehr zu meinem

Weg wird. Anfangs stieß ich auf Sally Swift und wurde viele Jahre später selbst zur Centered Riding Instructorin. Nicht ganz unschuldig daran ist eine frühere Mitschülerin von mir, von der ich viele Jahre später Reitunterricht bekam. Danke Michèle Heurs, es war mit der beste Reitunterricht, den ich je hatte, weil Du so sehr auf eine gute Basis geachtet hast! Als leidenschaftliche Ballettschülerin lernte ich Eric Franklin schätzen, der selbst Tänzer war und heute mit seinen Ideen auch in der Reiterszene bekannt ist. Da ich als Jugendliche bereits viel mit Hypnose experimentierte, war es klar, dass ich diese großartige Methode in mein Reiten einbringen würde. Seit 2013 arbeite ich mit Freizeit- und Berufsreitern nicht nur an ihren Ängsten, sondern auch an ihrem Sitz und ihrer Reiterei an sich. Dabei habe ich festgestellt, dass der Zugang über das Unterbewusstsein vielen Reitern deutlich leichter fällt und so auch das Reiten selbst leichter wird. Die Pferde gehen taktklarer, fleißiger oder gelassener, schwingen durch den Körper und reagieren schneller, wenn der Reiter aufhört so viel zu tun und stattdessen fühlt und spürt, während er an Dinge denkt, die seinen Körper diese minimalen Bewegungen ausführen lassen, auf die das Pferd so fein reagiert.

Ich dachte früher immer, dass Reiten furchtbar kompliziert ist. Tatsächlich üben wir dabei komplexe Bewegungsmuster aus. Dennoch ist Reiten selbst nicht unbedingt schwierig. Wenn wir ein gutes Bewegungsgefühl haben, gute Koordination und ein gutes Bewusstsein für unseren Körper, ist es sogar recht einfach. Reiten erfordert nicht viel Kraft, aber eine gute Körperkontrolle, Flexibilität und Balance. Diese musst Du Dir natürlich erarbeiten, aber dann wird Dir gutes Reiten fast geschenkt, wenn Du zum Fühlen kommst. Trotzdem können wir mit den Pferden und dem Reiten immer dazulernen.



INSTITUTE FOR  
MAN-ANIMAL CONNECTION



Mit diesem Buch hast Du kein weiteres Werk in der Hand, das Dir technisches Wissen vermittelt. Ich möchte Dich zur Wahrnehmung anregen, zum Erspüren Deines Körpers und dem Einlassen auf Dein Gefühl.

Ich sagte, dann ist Reiten einfach. Ja, denn wenn Du weißt, wie Du sitzt, wie Dein Körper Dein Pferd beeinflusst, wenn Du Dich geschmeidig in Schritt, Trab, Galopp bewegen kannst, dann bist Du auch in der Lage, alle höheren Dressurlektionen zu reiten. Dann ist es nur ein anderes Zusammensetzen von allem, was Du bereits kennst.

Dieses Buch ist für alle Reiter, die sich eine feinere Sprache mit dem Pferd wünschen. Für all diejenigen, die vom Einssein mit dem Pferd träumen, von diesen Momenten, in denen Du nur an etwas denken musst und Dein Pferd tut es. Dabei ist egal, ob Du Dressur, Springen oder Western reitest oder Gangpferde liebst, ob Du glücklich als Freizeitreiter bist, Turnierambitionen hast oder sogar Berufsreiter bist. Ich arbeite mit all diesen Menschen seit Jahren und auch wenn Reiten Dein Beruf ist, wirst Du hier ein paar Anregungen finden, die Dein Reiten verbessern werden.

Natürlich ist dieses Buch auch für Dich, wenn Du Reitlehrer\*in bist und Du Neues in Deinen Unterricht einfließen lassen möchtest.

Lass mich noch kurz ein paar Menschen danken, ohne die es das Buch so nicht gäbe. Lieben Dank Claudia Weingand und Katharina Möller, dass Ihr mich (nicht nur mit Eurem Vorwort) unterstützt. Lieben Dank Andrea Bethge für Deine Freundschaft, unsere gemeinsame Arbeit und Dein gutes Beispiel im Dressursport. Ohne Dich und auch ohne Saskia Bürger wäre dieses Buch nicht fertig geworden. Danke Saskia, ich denke, Ihr zwei wisst wofür. Danke Bettina Baldin, für Deine Freundschaft, Dein Wissen, Deine Hilfe und Deinen tollen Unterricht seit nunmehr acht Jahren. Bei Euch allen weiß ich, dass uns eines verbindet: Wir wollen die Welt für die Pferde besser machen. Ich hoffe, dieses Buch wird ein weiterer Beitrag dazu.

Lieben Dank an Rebecca Spöring für die tollen Fotos, das zur Verfügungstellen Deines Pferdes Felix und Dein ganzes Engagement. Ohne Dich wäre es echt schwierig geworden, gute Fotos zu bekommen. Danke Kevin Dumke für Dein Einlassen bei unserem Fotoshooting. Es hat viel Spaß gemacht, mit Dir zu arbeiten. Danke an Melina Norden, die ihren Rocky von Kevin hat reiten lassen. Lieben Dank natürlich auch an Felix und Rocky.

Danke, danke an meine vielen Klient\*innen im In- und Ausland, ohne die es dieses Buch nicht geben würde!

Mein herzlichster Dank gilt Dir, Claudia König, der Programmleiterin von Müller Rüschnikon, dafür, dass Du Hypnose im Reitsport nicht abwegig findest und meine Ideen unterstützt. Vielen Dank für Deine Hilfe und Deine Freundschaft.

Lieben Dank dem ganzen tollen Team von Müller Rüschnikon, dass Ihr mir helft, meine Ideen in die Welt zu bringen.

Zu guter Letzt: Danke Maren. Ich weiß noch, dass Du sagtest, Du wolltest keine Pferdefrau. Trotzdem hast Du mich geheiratet und teilst meine Träume. Du kümmerst Dich um Schnuppi und den Hasen, als wärst Du doch vom Pferdevirus befallen. Du hast sogar Hufbearbeitung gelernt und wie man Gitano longiert, damit Du für mich einspringen konntest, als ich gesundheitlich nicht in der Lage war. Du hältst mir immer den Rücken frei und ich freue mich auf den Tag, an dem wir gemeinsam unsere Zäune abreiten. Dies Buch ist letztendlich für Dich: damit Dir das Reitenlernen einfacher von der Hand geht als mir.

So, und nun danke ich Dir, liebe Leser\*in, und wünsche Dir viel Spaß beim Lesen und Umsetzen. Ich hoffe, es bringt Dich und Dein Pferd weiter.

Alles Liebe für Dich!

*Deine Nicole*

# Wie dieses Buch zu benutzen ist

Dieses Buch wird Dir helfen besser zu reiten und besser zu fühlen, was die Basis guten Reitens ist. Auch wenn Du hier Hilfe für bestimmte Lektionen findest, möchte ich Dich bitten, diese erst dann auszuüben, wenn Dein Pferd dazu körperlich und mental in der Lage ist. Ich schreibe in diesem Buch viel über Losgelassenheit, weil es die Basis für Harmonie ist, nach der ich – und bestimmt auch Du – beim Reiten strebe. Dieses Buch ist keine Möglichkeit, die Ausbildung des Pferdes abzukürzen, sondern es soll Dir dabei helfen, ein möglichst losgelassener Reiter zu sein und Deinen Körper zu beherrschen. Vor allem aber soll es Dir helfen, besser zu fühlen und in Deinen Körper einzuspüren, damit Du ein (noch) besserer Reiter wirst. Lass mich Dir kurz erklären, was ich mit gutem Reiten meine: Ich bin absolut klassisch unterwegs, was das Reiten angeht, und halte wenig von Abkürzungen, wie man sie heute im Reitsport sieht. Ich bin fest davon überzeugt, dass gutes Reiten gesund erhaltend für das Pferd sein muss. Dies schwingt überall mit, auch wenn ich nicht explizit darauf hinweise.

Mein Verständnis vom Reiten ist außerdem dergestalt, dass wir meiner Meinung nach alle unterschiedlich in Körper und Seele sind. Aus diesem Grund wirst Du hier viele Möglichkeiten und Techniken finden, denen Du Deinen eigenen Stempel aufdrücken musst. Deine Mitarbeit ist gefragt. Wundere dich nicht, wenn Du manches mehrmals liest – das ist Absicht. Durch Wiederholung lernen wir und wenn dir auffällt, dass Du etwas bereits vorher gelesen hast, freu dich, dass es hängen geblieben ist.



*Reiten bedeutet gut hinspüren.*

Wenn Du das Kapitel Bestandsaufnahme liest, macht es Sinn, Dich zu filmen beziehungsweise filmen zu lassen, da es in dem Kapitel um die Analyse Deines Sitzes geht. Das solltest Du auch bei allem anderen tun, was Dir bisher nicht zufriedenstellend gelungen ist. Auf Video sehen wir am besten, woran es liegt, dass etwas noch nicht gut klappt. Wenn Du Dir mal nicht sicher bist, was Dein Problem ist oder was Du verbessern solltest, frage Deinen Trainer, der Dich gut kennt, oder einen guten Freund, der das gut einschätzen kann.

Halte beim Lesen einen Notizblock und Stift bereit, denn es gibt sicherlich manches, was Du Dir merken und aufschreiben möchtest.

