**Fragen zur Angstbewältigung (meine Antworten)**

* **Was kann ich (mein Pferd) gut?**

*Ich: ich habe ruhige Beine und Hände beim Reiten und spüre, wann ich nachtreiben muss bzw. wann mein Pferd zu tief/hoch kommt und agiere im richtigen Moment. Wango: er strengt sich sehr an alles richtig zu machen und lernt sehr schnell. Seine Spezialität sind Seitengänge im Schritt und Rückwärtsrichten.*

* **Welche Fähigkeiten haben wir (schon erlernt)?**

*Ich denke diese Frage habe ich bereits gut mit der Antwort auf die erste Frage beantwortet. Wir vertrauen uns gegenseitig bis zu einem gewissen Grad, was früher nicht so war.*

* **Welche Lektionen funktionieren einwandfrei (Paraden, Übergänge, Seitengänge)?**

*Wirklich einwandfrei funktionieren denke ich nur Übergänge in eine niedrigere Gangart. Ich bin ziemlich perfektionistisch bei Lektionen und daher liegen meine Erwartungen an mich selbst und meine Ausführung auch sehr hoch.*

* **Wie gut ist meine Beziehung zu meinem Pferd? Wie groß ist das Vertrauen zueinander? Am Boden? Im Sattel?**

*Wir haben eine sehr innige Beziehung und am Boden würde ich meine Hand für dieses Pferd ins Feuer legen. Ich weiß, dass er mir nie etwas Böses will, egal ob am Boden oder im Sattel, allerdings ist das Vertrauen im Sattel nie richtig entstanden und hat mit den Jahren und Erfahrungen sogar abgenommen. Damit meine ich das Vertrauen meinerseits zu Wango und dadurch, dass ich immer unsicherer wurde, ist auch Wangos vertrauen zu mir stark gesunken.*

* **Gelingt eine erfolgreiche Kommunikation?**

*Im Großen und Ganzen ja. Ich denke es gibt immer mal, bei jedem Pferd-Reiter-Paar Kommunikationsschwierigkeiten. Diese halten sich bei uns allerdings recht gering.*

* **Wie und wer hat die Führung in unser Beziehung?**

*Definitiv ich! Sie muss gelegentlich wieder hergestellt werden, aber Wango ordnet sich mir gut unter.*

* **Wie sieht mein Selbstbild und mein Selbstvertrauen aus? Ist mein Selbstbild realistisch? Oder ist es verzerrt und beeinflusst durch die Interpretationen anderer bzw. durch mich selbst?**

*Ich habe kein großes Selbstvertrauen. Ich denke mein Selbstbild ist verzerrt durch mich selbst, da ich von anderen teilweise höre, dass ich gut bin in dem, was ich mache. Vielleicht kommt das durch meinen Perfektionismus, dass ich da anderer Meinung bin und mich sozusagen schlechter mache, als ich wirklich bin.*

* **Kann ich mir, meinen Stärken und Fähigkeiten und meinem Pferd auch in kritischen Situationen vertrauen?**

*Ich vertraue mir in dem Sinne nicht, dass ich in kritischen Situationen schnell das Handtuch schmeiße und große Angst bekomme. Dadurch vergesse ich meine eigentlichen Stärken und Fähigkeiten und setze sie nicht ein. Ich denke dadurch wird auch Wango panisch und rennt auch mal kopflos los.*

* **Was erfordert die neue oder Angst einflößende Situation von mir? Was muss ich tun, um diese Situation erfolgreich zu meistern?**

*Ruhe bewahren, klar denken und mich auf mich und mein Tun konzentrieren.*

* **Welche konkreten Schritte muss ich tun? Was brauche ich dafür?**

*Durchatmen, mich entspannen, daran denken wie es aussehen kann bzw. was ich mir wünsche und dies tun! Ich brauche dafür mehr Selbstvertrauen.*

* **Wer oder was kann mir dabei helfen?**

*Meine Trainerin und ich selbst und vielleicht auch andere professionelle Hilfe.*

*Dr. Birgit Harenberg in einem Interview mit Herzenspferd*

*Anna von wangoanni am 19.03.2021*