

Mein Worksheet

7 TAGE

MINDESTENS 7 GEDANKEN RUND UM DEIN PFERD



Spitznamen

Was wir denken und sagen, bestimmt, was wir machen. Du veränderst deine Körpersprache und deine Signale - je nachdem wie du an dein Pferd herantrittst.

Das betrifft natürlich nicht nur die Spitznamen, sondern auch alles andere. Deswegen fühle dich frei auch andere Gedanken und Meinungen über dich, dein Pferd, euer Training oder euch beide als Team mit aufzuschreiben.

Auf die erste Seite schreibst du 7 Tage lang die Sätze, die dir in den Kopf schießen oder die du über dich, dein Pferd oder euer Training sagst.

Auf die zweite Seite überträgst du alle positiven Gedanken und ersetzt die negativen Gedanken durch eine positive Variante. Angefangen beim Spitznamen....



Gedankenliste

Schreibe alle spontanen Gedanken, Aussagen und Spitznamen auf, die dir im Training, über dich, dein Pferd oder euch beide in den Sinn kommen oder die du äüßerst.

1

2

3

4

5

6

7

Gedankenliste

Ersetze alle negativen Gedanken und Äußerungen durch positive Varianten und übertrage die positiven Spitznamen, Gedanken und Äußerungen. DAS wird DEINE Liste.

1

2

3

4

5

6

7