



Selbsthilfegruppe

Reiten ohne Angst



Einladung zur Informationsveranstaltung

Reiten ohne Angst

22. März 2022 | Online-Meeting | 19 Uhr | ca.1 Std.

Verspannungen, Übelkeit, weiche Knie, Atemlosigkeit, Schwitzen und erhöhter Herzschlag sind nur eine kleine Auswahl an Symptomen für Angst. Oft zeigt sie sich auch durch Überreaktionen dem Pferd gegenüber, negative Sitzveränderungen beim Reiten oder durch Vermeidungsverhalten beim Reiter, der beispielsweise nicht mehr galoppiert oder draußen reitet. Angst beim Reiter ist somit nicht nur ein ernstes Problem für den Reiter allein, sondern kann sich auch negativ auf die Psyche und Pysis des Pferdes auswirken.

Leider gibt es in Deutschland mittlerweile sehr viele Reiter, die unter Angst beim Umgang mit dem Pferd, insbesondere beim Reiten leiden. Um eben diesen Reitern eine Anlaufstelle zu bieten, hat Johanna Kujaw mit der REBEKA des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes eine Selbsthilfegruppe „Reiten ohne Angst“ gegründet. Das ist die einzige Selbsthilfegruppe in Deutschland, die sich mit einer Reitthematik befasst. Die Termine der Selbsthilfegruppe finden online statt. Obendrein ist die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe immer kostenfrei.

Alle Interessierte sind herzlich zur online Informationsveranstaltung am 22. März um 19 Uhr eingeladen. In dieser wird über das Thema Angst beim Reiten und das Konzept der Selbsthilfegruppe informiert.

Weitere Informationen und Anmeldung unter **04402 939063** und post@johannas-coaching.com



Einladung zur Informationsveranstaltung

Reiten ohne Angst

22. März 2022 | Online-Meeting | 19 Uhr | ca.1 Std.

Agenda:

- Begrüßung
- Welche Formen von Angst gibt es bei Reitern und wie macht sie sich bei Pferd und Reiter bemerkbar (*J. Kujaw*)
- Beispiele für Maßnahmen auf dem Weg zum entspannten Reiten (*J. Kujaw*)
- Vorstellung des Prinzips der Selbsthilfegruppe mit Einladung zum ersten Treffen (*L. Gundlach*)
- Zeit für Fragen

Um Anmeldung unter Angabe von Namen und E-Mail Adresse an post@johannas-coaching.com wird gebeten.

Nach erfolgter Anmeldung wird ein Teilnahmelink verschickt.



Warum eine Selbsthilfegruppe „Reiten ohne Angst“?

In Deutschland gehört der Reitsport mit zu den beliebtesten Hobbies. Dementsprechend viele Reiter gibt es. Leider ging durch Corona auch bei vielen Reitern der Stresspegel hoch und auch die Unfallrate beim Reiten scheint gestiegen zu sein.

Psychisches Problem: In der Regel lieben Reiter ihre Pferde. Umso größer ist der seelische Schaden, wenn etwas Negatives durch das Pferd erlebt wird. Die Erlebnisse gehen von glimpflich abgelaufenen Zwischenfällen bis hin zu schwerwiegenden Unfällen. Die meisten Reiter wollen die Pferde nach einem solchen Erlebnis trotzdem nicht abgeben oder die Reiterei aufgeben, da diese an ihren Pferden trotz allem hängen. Oft begleitet diese Reiter von da an eine ständige, unangenehme Anspannung. Angst. Nicht nur, dass sich dies negativ auf die Beziehung zwischen Mensch und Pferd auswirkt, diese Anspannung/Angst kann sich auch auf andere Bereiche im Leben ausweiten. Darum ist es für jeden Menschen wichtig, sich mit negativen Gefühlen auseinanderzusetzen, um diese generell im Zaum zu behalten und auch, um als Reiter einen angemessenen Umgang mit dem Pferd pflegen zu können.

Es ist demnach essentiell für die Betroffenen, einen Weg zu finden, mit dem Erlebten umzugehen. Festzustellen, dass man mit seinen Gefühlen nicht alleine ist, diesen einen Namen geben kann und sich über mögliche Lösungsstrategien austauschen kann, hat sich für viele Betroffenen als sehr befreiend und stärkend erwiesen.

Jedoch kann sich dafür nicht jeder einen Mental Coach oder Psychologen leisten. Eine Selbsthilfegruppe wäre eine gute Alternative als kostenfreie Anlaufstelle, um sich in einer Gemeinschaft mit dem gleichen Anliegen mental für entspanntes Reiten ohne Angst zu stärken.

Ansprechpartnerin: Johanna Kujaw

Johanna Kujaw berät und coacht Menschen, die privat oder beruflich mit Pferden zu tun haben und dabei mit ihrer Beziehung zum Pferd oder der sportlichen Leistung unzufrieden sind.

Sie weiß aus eigener Erfahrung, dass Kommentare von außen wie „da hast Du aber Glück gehabt“ oder „eigentlich geht's dir doch ganz gut“ einem nicht dabei weiterhelfen, dass man sich selbst wieder sicher ist, positiv nach vorne bzw. auf's Pferd schaut, wieder ein richtiges Lebensgefühl bzw. Reitgefühl und Freude am Reiten hat.

Aber sie hat es geschafft und genießt beim Reiten wieder die Energie und Stärke der Pferde.

Johanna Kujaw, Pferdesportmentaltrainerin mit staatlicher Psychotherapiezulassung, möchte nun allen Menschen, die schlechte Erfahrungen mit Pferden gemacht haben, eine kostenfreie Anlaufstelle bieten.





Zielgruppe

Menschen, die nach negativen Erlebnissen beim Reiten oder im Umgang mit dem Pferd ...

- sich ihrer Anspannung, Angst oder Blockaden stellen wollen.
- Austausch über das Erlebte suchen.
- Verständnis der eigenen Gefühle und Gedanken finden wollen.
- feststellen wollen, dass sie mit dem Erlebten nicht alleine sind.
- ihren Gedanken und Gefühlen Ausdruck verleihen wollen.
- Stärke in der Gemeinschaft finden wollen.
- Lösungswege für ihre Situation durch den Austausch mit anderen finden wollen.
- **Erlebtes verarbeiten und Pferde wieder entspannt reiten wollen!**

Fakten

- **WAS?** Reiten ohne Angst
- **WER?** Menschen, die nach negativen Erlebnissen beim Reiten oder im Umgang mit dem Pferd sich in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten mit ihrer Angst auseinandersetzen und sich an Pferden in Zukunft wieder erfreuen wollen.
- **ZIEL?** Eine positive, entspannte Reiter-Pferd-Beziehung
- **WO?** Online
- **WANN?** Abends unter der Woche
1. Termin: 29. März | 19 Uhr



Kontakt



Johanna Kujaw - Mental Coaching
im Pferdesport

Mental Coaching im Pferdesport
Johanna Kujaw

Tel. 04402 939063

post@johannas-coaching.com



Selbsthilfekontaktstelle REBEKA
Lena Gundlach

Tel. 04405 4142

selbsthilfe-ammerland@paritaetischer.de