

Rideabout (1,5 Tage)

Programm

Anmerkung:

Natürlich sind die Zeiten nicht in Stein gemeißelt. Das letzte, was wir wollen, ist, uns wegen Terminen zu stressen. Der Plan soll dir einen groben Überblick über den Ablauf und den zeitlichen Stellenwert der jeweiligen Blöcke geben und uns entlasten.

Wir wollen es vermeiden, uns zu verzetteln und alles gleichzeitig, aber nichts mit vollem Bewusstsein zu tun.

Gleichzeitig weißt du so schon, wie du dir deine Ressourcen einteilen kannst und wann du Zeit für dich allein hast und regenerieren kannst. Natürlich gilt auch hier: Wir sind vollkommen frei in unserem Tun und du kannst dir jederzeit Raum und Zeit für dich nehmen, wenn du das brauchst.

Tag 1

- 14:00 Uhr: Anreise
 - Wenn du ankommst, nehme ich dich direkt in Empfang. Als erstes laden wir gemeinsam dein Pferd aus und bringen es auf seinen Paddock. Wir vergewissern uns, dass es ihm gut geht und alles zum Glücklichein hat.
 - Im Anschluss laden wir gemeinsam deine Sachen aus, machen eine Pipi-Pause, bringen alles an Ort und Stelle, Parken das Auto usw. Wir wollen das Organisatorische zügig hinter uns bringen, um den Kopf frei zu haben für das Wesentliche.
 - Wenn wir damit durch sind, haben du und dein Pferd einen Augenblick, um gemeinsam anzukommen. Ich lassen euch eine kleine Weile auf dem Paddock allein. Währenddessen koche ich uns einen Kaffee, oder Tee.
- 15:00 Uhr: Kennenlernen
 - Der Rideabout soll ein Rahmen sein, der uns Luft zum Atmen verschafft und Raum zur Entfaltung gewährt. Damit dieser Raum nicht gleich wieder gefüllt wird mit unseren Alltags-Mustern, versuchen wir den Smalltalk hinter uns zu lassen. Weil wir aber bestimmt neugierig sind, uns kennenzulernen und auszutauschen, gibt es jetzt die Gelegenheit, einmal alle Fragen zu stellen und alles loszuwerden, was nicht unmittelbar mit dir und deinem Pferd zu tun hat. Zu diesem Zweck trinken wir jetzt gemeinsam unseren Kaffee und nehmen uns ein letztes Mal Zeit zum Quasseln.
 - Nach diesem Programmpunkt und spätestens morgen während unserer Reise, versuchen wir aber, nur über Dinge zu sprechen, die HIER und JETZT passieren. Fragen zum Ablauf, zu deinem Pferd, zu praktischen Dingen:

Kein Problem. Bemerkungen zur wunderschönen Natur, einem Gefühl, einer Erkenntnis: Kein Problem. Anekdoten zum aktuell herrschenden Streit mit dem Nachbarn oder den nervigen Einstellern: Verlockend, aber wenig erbaulich.

Auch hier herrscht natürlich kein eiserner Zwang und wir werden bestimmt oft schmunzeln, weil wir uns selbst dabei immer wieder ertappen, Stille mit Belanglosigkeit füllen zu wollen. Diese Regelung soll eine Unterstützung dabei sein, das Nichtalltägliche zu erfahren.

- Wenn das auch geklärt ist, dann gehen wir jetzt in die mentale Vorbereitung auf den Rideabout. Zusammen ordnen wir unsere Gedanken, wärmen unseren Geist und unser Herz auf. An dieser Stelle besprechen wir auch alle Sorgen und Schwierigkeiten, die es in der Beziehung zwischen dir und deinem Pferd vielleicht gibt. Wir gehen in Gedanken die Herausforderungen des morgigen Tages durch. Du darfst mir genau sagen, von welchen Elementen des Rideabouts du dich besonders herausgefordert fühlst. Ich nehme all deine Gedanken dazu ernst. Du darfst mir auch genau sagen, welche Unterstützung du von mir erwartest. Wir gehen alles gemeinsam durch und entwickeln einen genauen Plan.
- 16:30 Uhr: Vorbereitung auf dem Reitplatz
 - Jetzt gehen wir zusammen mit deinem Pferd auf den Reitplatz. Hier lernen wir drei uns in der Praxis kennen. Hier können wir jetzt in sicherer Umgebung ausprobieren und üben. Ich kann dir genau zeigen, wie du die Handlungsstrategien umsetzt, die wir eben in unserem Gespräch entworfen haben.
- 17:30 Uhr: Pferdeversorgen und Reflexionszeit
 - Nach der praktischen Arbeit auf dem Reitplatz führst du dein Pferd zurück auf seinen Paddock. Während ich die anderen Pferde versorge, kannst du dein Pferd füttern und Zeit mit ihm verbringen. Vielleicht nutzt du die Zeit, das, was du eben erlebt hast, etwas sacken zu lassen und in Stille mit deinem Pferd Verbundenheit zu fühlen. Vielleicht probierst du dabei sogar die Atemtechniken und inneren Bilder aus, die ich dir gezeigt habe.
- Pause bis zum Essen:
 - Während meine Frau und ich die restlichen Pferde versorgen, alltäglichen Verpflichtungen nachkommen und das Essen zubereiten, kannst du dir eine Pause nehmen. Der Hof steht dir offen, du kannst dich auf dein Zimmer zurückziehen, auf der Veranda entspannen, oder einen Spaziergang machen.
- 19:30 Abendessen:
 - Wir essen gemeinsam zu Abend und das darf natürlich gesellig sein. Du lernst hier vermutlich meine Frau kennen, die von der Arbeit nach Hause kommt und sich immer darüber freut, mit unseren Gästen zu plaudern.

Aber auch hier sind wir flexibel, du darfst dich mit deinem Essen auch gerne zurückziehen, wenn es dir bei DEINEM Rideabout nach Ruhe verlangt.

- Nach dem Essen ist unser gemeinsames Programm für den Tag beendet. Wir sollten ohnehin früh zu Bett gehen und ich persönlich brauche abends immer noch etwas Zeit für mich. Du darfst die Zeit selbstverständlich auch gerne dazu nutzen, noch einmal über alles nachzudenken, hineinzuspüren und dich auf den morgigen Tag zu freuen. Wir sehen uns dann morgen zum Frühstück.

Tag 2

- 7:00 Frühstück
 - Wenn wir uns zum Frühstück treffen, dann habe ich schon ein Großteil der morgendlichen Stallarbeit und der organisatorischen Vorbereitungen für unseren Rideabout erledigt. Wir können uns also Zeit nehmen, ausgiebig zu frühstücken. Jetzt kannst du mich gerne auch alle Fragen stellen, die dir noch gekommen sind, sodass wir mit klarem Kopf und einem guten Gefühl zu unseren Pferden gehen können.
- 8:00 Uhr: Vorbereitung
 - Jetzt beginnt es. Wir bereiten unsere Pferde in Stille und Harmonie auf unsere Reise vor. Wir füttern und Satteln sie. Ich bin an deiner Seite und kann dir jederzeit helfen, dir Impulse geben, oder dir Mut zusprechen.
- 9:00 Uhr: Start
 - Spätestens um 9 Uhr sollten wir starten, damit wir abends nicht zu spät ankommen und den Tag ohne Hektik ausklingen lassen und verarbeiten können.
 - Den Proviant für die Reise bereite ich vor, es ist für alles gesorgt. Falls du Paktaschen hast, mit denen du und dein Pferd gut zurechtkommen, kannst du mir im Vorfeld gerne Bescheid geben. So könnten wir unsere 7 Sachen für die Reise dann noch einmal anders organisieren. Wenn nicht, ist das aber auch kein Problem.
 - Jetzt atmen wir noch einmal tief durch, danken dem Tag, unseren Pferden und der Natur. Dann starten wir.
- 9 – 17 Uhr: Reise
 - Mir scheinen Strecken mit einer Länge von ca. 25 Kilometern geeignet. Mit einem fleißigen Schrittempo und mehreren Pausen dazwischen sollten wir ungefähr zwischen 16 und 18 Uhr an unserem Ziel ankommen.
 - Unterwegs leiste ich dir und deinem Pferd natürlich ganz praktisch Hilfestellung. Darüber hinaus habe ich einen ganzen Werkzeugkoffer mit allerhand kleinen Impulsen, Aufgaben und Herausforderungen, die ich situativ passend einstreuen kann, um uns mit unseren Pferden zu einer tiefen Verbindung zu führen.

- Du kannst frei entscheiden, wie viel du reiten, oder laufen möchtest. Du kannst jederzeit absteigen und führen. Du kannst mich jederzeit um Hilfe bitten. Du darfst alles Fragen und jedes Bedürfnis äußern.
- Ich habe ein paar besonders schöne Plätze für unsere Pausen ausgesucht, du darfst natürlich aber auch selbst jederzeit mitteilen, dass du eine Pause brauchst.
- In unseren Pausen regenerieren wir, essen und trinken, lassen unsere Pferde trinken und grasen. Zusätzlich habe ich auch für unsere Pausen kleine Ideen entwickelt, mit denen wir nicht nur unserem Körper etwas geben, sondern auch unserem Geist und unserem Herzen.
- 17:00 Uhr: Ankommen
 - Wenn wir ankommen, versorgen wir umgehend unsere Pferde. Satteln sie ab, lassen sie sich wälzen, zeigen ihnen ihren Paddock.
 - Ich erkläre dir die örtlichen Gegebenheiten, zeige dir dein Zimmer (falls du eine zweite Übernachtung wünschst und nicht lieber am gleichen Tag noch abreisen möchtest. Je nach Route könnte es auch sein, dass wir wieder bei uns zu Hause übernachten. Dein Gepäck wird falls nötig zum zweiten Übernachtungsort gebracht, während wir unterwegs sind).
 - Ich versorge dich mit etwas zu trinken und einem Snack und lasse dich dann erst einmal ankommen mit deinem Pferd. Ich selbst geselle mich entweder ebenfalls in Stille zu unseren Pferden und dir, oder werde hinter den Kulissen etwas organisieren.
- 18:00 Uhr: Verarbeitung
 - Nachdem du und dein Pferd gemeinsam zur Ruhe gekommen sind, nehmen wir uns beide noch einmal etwas Zeit und verarbeiten unseren Ritt. Mir ist es wichtig, dass du und dein Pferd ein neues Gefühl mit nach Hause nehmen könnt.
- 19:00 Uhr Abendessen
 - Geplant ist auch am zweiten Tag ein gemeinsames Abendessen. Wenn du allerdings lieber noch an diesem Tag abreisen möchtest, weil das aus organisatorischen Gründen vielleicht für dich besser ist, dann wäre das kein Problem für mich. Du bist da ganz frei. Wenn es zeitlich eng ist, kannst du auch vor dem Abendessen abreise. Ansonsten freue ich mich natürlich, wenn wir noch gemeinsam essen, oder du sogar noch eine zweite Nacht bleibst. Bitte gib mir nur im Vorfeld Bescheid, für welche Variante du dich entscheidest, damit ich das organisieren kann.
 - Auch an diesem Tag ist das offizielle Programm nach dem Essen beendet, damit ich mich noch etwas der Stallarbeit und anderen Verpflichtungen widmen kann. Du darfst den restlichen Abend in wunderbaren Erinnerungen schwelgen und noch etwas Zeit mit deinem Pferd verbringen.

Tag 3

- 8:00 Uhr: Frühstück
 - Wenn du möchtest, können wir heute eine Stunde später starten und um 8 Uhr gemeinsam abschließend zusammen frühstücken. Bei dieser Gelegenheit habe ich dann noch eine letzte Frage an dich und eine kleine mentale Hausaufgabe, die ich dir mit auf den Weg geben möchte.
- 9:00 Uhr: Abschied
 - Ich helfe dir noch deine Sachen ins Auto zu packen und dein Pferd zu verladen, dann werde ich euch wehmütig hinterherwinken. Dein Rideabout ist zu Ende.