



Selbsthilfegruppe

Reiten ohne Angst

online | kostenfrei | regelmäßig



Einladung zur Selbsthilfegruppe

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 Physis 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 Betroffenen sind herzlich eingeladen, am nächsten Termin unverbindlich teilzunehmen.

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



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 sehr. 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 ist 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.

Zum Wohl der Pferde, der Reiter und der Reiterei möchte sie 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, sich über Lösungsmöglichkeiten austauschen und sich an Pferden auch in Zukunft erfreuen wollen.
- **ZIEL?** Eine positivere Reiter-Pferd-Beziehung
- **WODURCH?** Vorträge und Austausch von Erfahrungen und Lösungsmöglichkeiten
- **WO?** Online
- **WANN?** Abends unter der Woche



Kontakt



Praxis für Mental Coaching
Johanna Kujaw

Tel. 04402 939063

post@johannas-coaching.com

Selbsthilfekontaktstelle REBEKA
Lena Gundlach

Tel. 04405 4142

selbsthilfe-ammerland@paritaetischer.de

