

MINI-GUIDE

ALLTAGSTIPPS & STRESSABBAU



www.hubhof-moschinger.at



Inhalt

- 01 Über mich
- 02 Checkliste für den Alltag
- 03 Stressanzeichen beim Pferd
- 04 Körpersprache beobachten
- 05 Praktische Tipps
- 06 Abschluss



01 Über mich

Mein Name ist **Ramona Moschinger** und ich bin leidenschaftliche Pferdetrainerin – mit Herz, Verstand und einem Blick fürs Detail.

In meiner Arbeit ist es mir besonders wichtig, dass Pferde entspannt bleiben, sich verstanden fühlen und mit Freude in die gemeinsame Arbeit mit dem Menschen gehen.

Denn echte Partnerschaft entsteht nicht durch Druck, sondern durch Vertrauen, Klarheit und feine Kommunikation.

In den letzten Jahren habe ich mich immer mehr mit dem Thema Stress beim Pferd beschäftigt. Besonders wichtig war für mich, frühzeitig kleine Anzeichen von Anspannung zu erkennen – und dem Pferd dann Zeit zu geben, wirklich zur Ruhe zu kommen. Ich habe gemerkt: Wenn wir Pferden zuhören, sie genau beobachten und in den richtigen Momenten einfach abwarten, kann sich vieles positiv verändern. Es muss nicht immer mehr Training sein – oft reicht es, die Dinge bewusster zu tun.

Mit diesem Mini-Guide möchte ich dir zeigen, wie du mit **kleinen Schritten** mehr Ruhe in euren Alltag bringen kannst.

Die **Tipps** helfen dir, dein Pferd besser zu verstehen, Stress zu vermeiden und eine **entspannte Beziehung** aufzubauen.

Ich wünsche dir viel Freude beim Ausprobieren!



02

Checkliste für den Alltag

☐ **Abstand halten:**

Dein Pferd soll höflich Abstand halten und fragt, bevor es in deinen persönlichen Bereich tritt.

☐ **Warten lernen:**

Warten ist ein Schlüssel zu innerer Ruhe. Übe das bewusste Abwarten regelmäßig – z.B. beim Putzen, Satteln oder auf dem Reitplatz.

☐ **Ruhig stehen am Putzplatz:**

Sobald dein Pferd angebunden ist, sollte es ruhig stehen bleiben.

☐ **Geduld beim Aufhalftern & Trensen:**

Dein Pferd senkt leicht den Kopf und wartet ruhig, bis du das Halfter oder die Trense anlegst.

☐ **Frustrationstoleranz fördern:**

Dein Pferd lernt, mit kleinen Herausforderungen umzugehen – z.B. ruhig auf das Futter warten.

☐ **Seiten regelmäßig wechseln:**

Führen, Anhalten und Halftern auch von beiden Seite üben.

☐ **Gesundheit unterstützen:**

Ein zu hohes Gewicht belastet Gelenke und das Wohlbefinden. Achte auf passende Fütterung und regelmäßige Bewegung.

☐ **Bewegung fördern:**

Das Pferd ist ein Bewegungstier. Körperliche Aktivität stärkt Muskeln, Gelenke und das seelische Gleichgewicht. Gestalte das Training abwechslungsreich und motivierend – achte dabei auf echte Losgelassenheit.

03 Stressanzeichen beim Pferd

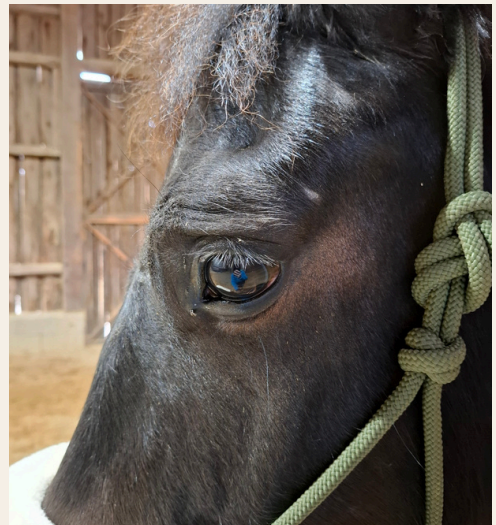
Stress beim Pferd beginnt oft viel früher, als wir denken – nicht erst, wenn es deutlich ausweicht oder wegspringt.

Deshalb ist es wichtig, dein Pferd **aufmerksam zu beobachten** und feine Signale frühzeitig zu erkennen.

Nur so kannst du rechtzeitig reagieren und dein Training anpassen, bevor Überforderung entsteht.

Hier findest du eine Übersicht **möglicher Stressanzeichen** – achte auf diese subtilen Hinweise im Alltag und besonders beim Training:

- **Atmung verändert sich**
- **Weniger Blinzeln oder starres Fixieren**
- **angespannte Muskelgruppen**
- **Falten um die Augen - sogenannte "Sorgenaugen"**



- **Ohren nach hinten oder festgehalten**
- **große Nüstern oder einseitig angehobenes Maul**
- **hochgezogene Unterlippe**



Dein Pferd spricht
ständig mit dir -
höre genau hin

04

Körpersprache beobachten

Beobachte dein Pferd genau - auch bei kleinsten Handlungen, die wir als selbstverständlich sehen:

- Zieht dein Pferd sich zurück, wenn du dich schnell näherst?
- Verspannt es sich beim Anblick von Ausrüstung (z. B. Sattel, Zaumzeug)?
- Hält es den Atem an wenn du den Fuß in den Steigbügel gibst?
- Scharrt es ungeduldig oder zappelt beim Hufegeben?

Stressanzeichen erkennen bedeutet:

Nicht jedes Signal ist gleich Überforderung – aber mehrere auf einmal oder regelmäßig auftretende Anzeichen sind ein deutliches Zeichen, dass dein Pferd innere Anspannung trägt.

Das Ziel ist nicht, jedes kleine Signal zu bewerten, sondern ein Gefühl dafür zu entwickeln und dem Pferd zu zeigen, dass man es ernst nimmt und die Anzeichen sieht.

Mit feiner Wahrnehmung und ruhiger Präsenz hilfst du deinem Pferd, in stressigen Momenten innerlich gelassen zu bleiben.

Das ist die beste Grundlage für gegenseitiges Vertrauen – und für entspanntes, erfolgreiches Lernen.



05 Praktische Tipps

✓ **Regelmäßig gemeinsam “Nichts tun”**

Nicht jede Trainingseinheit muss voller Bewegung sein. Nimm dir Zeit, einfach gemeinsam mit deinem Pferd zu stehen und auf Entspannungszeichen zu achten.

✓ **Sicherheitsabstand wahren**

Je aufgeregter dein Pferd ist, desto mehr Abstand solltest du einhalten. So kannst du Ruhe bewahren, da du dich außerhalb der Gefahrenzone befindest. Dein Pferd profitiert so von deiner Gelassenheit.

✓ **Routine als Anker**

Nutze Wiederkehrende Abläufe, sie geben deinem Pferd Sicherheit und helfen, in stressigen Momenten ruhig zu bleiben.

✓ **Passende Trainingsziele wählen**

Orientiere dich an der Tagesverfassung deines Pferdes. Nicht jeder Tag ist gleich gut. Passe deine Ziele an und beende Übungen bei Bedarf früher, wenn du merkst, dass heute einfach nicht der richtige Moment ist.

✓ **Mit gutem Gefühl aufhören**

Wenn etwas nicht klappt: verkleinern, vereinfachen oder ganz abbrechen. Lieber mit einem positiven Gefühl aufhören, als es mit Druck durchzusetzen.

✓ **Klar kommunizieren**

Pferde lesen deine Körpersprache. Ein entspannter Mensch hilft dem Pferd, sich ebenfalls zu entspannen. Arbeite mit deiner Energie.

✓ **Timing ist alles**

Lobe im richtigen Moment: beim Nachgeben, beim ersten kleinen Fortschritt oder Entspannen. Dein Pferd soll lernen, dass genau das gewünscht ist.

✓ **Sicherheit durch Klarheit**

Vertrauen entsteht durch Konsequenz. Sei klar, ruhig und fair – das schafft Sicherheit.

✓ **Beobachtung als Schlüssel**

Dein Pferd spricht ständig mit dir – durch Ohren, Augen, Schweif, Muskelspannung usw. Lerne, diese feinen Signale zu lesen.

✓ **Zeit geben, Vertrauen gewinnen**

Pferdetraining ist ein Prozess. Alles, was du mit Ruhe und Geduld aufbaust, bildet eine starke Grundlage für eine harmonische Partnerschaft.



06 Abschluss

Was nimmst du dir mit?

- Welche Ideen haben dir und deinem Pferd besonders gutgetan?
- Was hat sich durch kleine Veränderungen im Alltag bereits verbessert?
- An welchen Situationen möchtest du weiter arbeiten?
- Erkennst du Stressanzeichen jetzt schneller bei deinem Pferd?

Stressabbau ist kein einmaliger Knopf, den man drückt – sondern ein Prozess voller kleiner, wertvoller Schritte.

Jeder noch so kleine Fortschritt stärkt die Beziehung zwischen dir und deinem Pferd.

Bleib neugierig, liebevoll und klar – dein Pferd wird es dir danken.



Lust auf mehr?

Wenn du tiefer einsteigen
möchtest:

Auf meiner Homepage

www.hubhof-moschinger.at

findest du Onlinekurse rund
um pferdefreundliches
Training, Entspannung und
Alltagsthemen.



Jeder kleine Schritt in Richtung Entspannung ist ein
großer Schritt für die Beziehung zwischen dir und
deinem Pferd.

Nimm dir Zeit und beobachte, was dir dein Pferd sagen
möchte.

Viel Spaß beim Üben und Wachsen!

Ramona Moschinger

