



NINA HAINZ
COACHING · TRAINING · CONSULTING

Endlich wieder sicher galoppieren



**Vom Klammern zum Vertrauen
Dein sanfter Notfall-Guide für Reiterinnen
mit Angst vor Kontrollverlust im Sattel**

*Du musst nicht mutiger werden.
Du darfst dir nur Schritt für Schritt mehr
Sicherheit zurückholen.*

www.endlich-angstfrei-reiten.de

Du bist nicht kaputt – deine Angst ist logisch

Vielleicht kennst du das: Schon beim Gedanken an den nächsten Galopp zieht sich in deinem Bauch alles zusammen. Bilder von früher schießen hoch – ein Sturz, ein Beinahe-Unfall, ein Moment, in dem dein Pferd losgesprintet, gebuckelt oder einfach „weg“ war. Du willst reiten, du willst vorankommen – und gleichzeitig ist da diese lähmende Angst vor Kontrollverlust.

Wenn du das kennst, lies bitte einmal ganz bewusst:

Du bist nicht kaputt.

Du bist nicht „zu schwach“, „zu sensibel“ oder „einfach nicht mutig genug“.

Dein Körper versucht gerade nur, dich zu schützen.

Angst beim Galopp ist keine Charakterschwäche – sie ist eine logische Reaktion auf erlebte oder befürchtete Gefahr. Besonders, wenn du schon einmal gestürzt bist oder das Gefühl hattest: „Ich sitze nur noch irgendwie drauf.“

**In diesem Guide bekommst du keinen erhobenen Zeigefinger.
Stattdessen:**

- verstehst du, was in dir bei Galopp-Angst passiert
- lernst du, wie du dein Nervensystem vor dem Galopp beruhigst
- bekommst du konkrete Schritte für einen sichereren Galopp
- hast du einen klaren Plan für den Ernstfall
- und Fragen, mit denen du jeden Ritt zur Lernchance machst

Du musst nicht von heute auf morgen „angstfrei“ werden. Aber du kannst anfangen, dir Stück für Stück Sicherheit und Führung zurückzuholen – für dich und dein Pferd.

Was bei Galopp-Angst in dir passiert

Stell dir dein Nervensystem wie ein gut gemeintes, aber etwas übervorsichtiges Sicherheitssystem vor. Es hat eine Aufgabe: dich am Leben zu halten. Sobald es etwas als gefährlich einstuft – ein früherer Sturz, ein Pferd, das schon mal durchgegangen ist, schnelles Tempo – schaltet es automatisch in den Schutzmodus:

- Herz schlägt schneller
- Atem wird flach
- Muskeln spannen sich an (Schultern, Beine, Bauch)
- der Blick „tunnelt“
- der Kopf beginnt zu kreisen: Was, wenn er wieder losrennt?

Das ist Fight-or-Flight. Manchmal kommt Freeze dazu:
Du wirst starr, kannst nicht mehr klar denken.

Warum du dich nicht einfach „zusammenreißen“ kannst

In diesem Moment sitzt nicht deine vernünftige Reiterin am Steuer, sondern dein Überlebensprogramm – schneller als jeder klare Gedanke. Deshalb bringt „Jetzt stell dich nicht so an“ gar nichts. Dein Nervensystem hört kein Deutsch. Es hört nur: sicher oder unsicher.

Die gute Nachricht: Du kannst lernen, deinem Nervensystem schon vor dem Galopp mehr Sicherheit zu geben. Genau darum geht es jetzt.



NINA HAINZ
COACHING · TRAINING · CONSULTING

So bereitest du dich und dein Pferd vor

1. Ehrlicher Check-in

Wo stehst du heute auf deiner Angstsкала (0–10)?

Ab etwa 7 gilt: Heute ist ein Tag für kleine Schritte, nicht für Mutproben.

Wie wirkt dein Pferd – ruhig oder schon selbst angespannt?

Du darfst entscheiden: Ich muss heute nicht galoppieren.

2. Sicherer Rahmen wählen

- Halle oder eingezäunter Platz statt offenes Gelände
- griffiger Untergrund, kein Gefälle
- eine Vertrauensperson in der Nähe
- bei mehreren Pferden: den ruhigeren zuerst

3. Nervensystem beruhigen – die 3×3-Atem-Übung

Im Schritt auf einer großen Runde:

- 3× langsam durch die Nase einatmen (bis 4 zählen)
- 3× hörbar durch den Mund ausatmen (bis 6–8 zählen)
- dabei Schultern und Kiefer bewusst lockern

Drei Runden wiederholen.

Sinkt deine Angstsкала? Gutes Zeichen.

Bleibt sie hoch – auch okay, dann heute lieber ohne Galopp.

4. Mini-Schritte statt ganzer Galopprunde

Definiere vorher klar: „Ich galoppiere nur bis zu diesem Punkt.“

So weiß dein Kopf: Es hat einen Anfang und ein Ende.

Feiere jeden Mini-Schritt bewusst.

5. Dein Sicherheits-Ritual

Ein kurzes Ritual vor jedem Angaloppieren, z. B.:

- bewusst ausatmen
- Hand kurz an den Hals legen
- innerlich sagen: „Wir machen das zusammen.“

Das ist kein Aberglaube – es ist ein klares Signal an dein Nervensystem:

Ich bin vorbereitet. Ich führe.

Wenn dein Pferd losrennt oder sich aufregt

Übe diesen Plan zuerst im sicheren Rahmen, im Schritt oder Trab – bevor du dich im Ernstfall darauf verlässt.

1. Atmen & inneren Satz aktivieren

Ein langer, hörbarer Ausatem.

Innerer Satz: „Ich atme. Ich bleibe tief im Sattel.“

2. Schwerpunkt tief halten

Oberkörper aufrecht und Schultern leicht zurück, Becken sinkt in den Sattel. Bei Bedarf kurz an Mähne oder Maria-Hilf Riemen festhalten, statt an den Zügeln zu ziehen.

3. Hände tief und ruhig

Kein Ziehen an beiden Zügeln – das treibt viele Pferde eher an.

Hände tief, nah am Hals, Kontakt stabil, nicht verkrampft.

4. Richtung beeinflussen

Sobald möglich: auf einen größeren Zirkel oder eine gebogene Linie lenken, statt hart durchzuparieren.

5. Anhalten, durchatmen, Pause

Im Schritt mehrmals tief durchatmen, dein Pferd streicheln – auch wenn du noch zitterst.

Ganz wichtig: Absteigen ist nie ein Versagen.

Wenn du merkst, dass du nicht mehr klar handeln kannst, ist Absteigen der sicherste Schritt für euch beide.

Das ist Führung – nicht Durchbeißen um jeden Preis.



NINA HAINZ
COACHING · TRAINING · CONSULTING

3 Fragen, die dein Nervensystem lernen lassen

Nimm dir nach jedem Ritt 3–5 Minuten für ehrliche Reflexion – am besten in einem kleinen Notizbuch.

Frage 1:

Was war heute besser, als ich befürchtet hatte?
Schreib mindestens 1–3 Dinge auf.

Frage 2:

Wo auf meiner Angstsкала lag ich – und was hat geholfen?
Z. B.: „Vor dem Reiten 8/10, nach der Atmung 5/10.“
Was genau hat die Zahl gesenkt?

Frage 3:

Welcher Mini-Mutmoment macht mich heute stolz?

Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben. Mut bedeutet, mit der Angst kleine Schritte zu gehen – in deinem ganz persönlichen Tempo.

Kleiner Fortschritts-Tracker (Tabellen-Überschriften):

- Datum
- Angst vorher (0–10)
- Angst nachher (0–10)
- Was hat geholfen?
- Mein Mutmoment

(Diese 5 Wörter jeweils in die Kopfzeile der Tabelle / der Kästchen setzen.)

Du darfst dir Unterstützung holen

Manchmal reicht dieser Guide, um erste Erleichterung zu spüren.
Und manchmal merkst du beim Lesen auch:

- Die Bilder in meinem Kopf sind hartnäckig.
- Mein Körper schaltet schon beim Wort „Galopp“ in Panik.
- Ich schiebe das Thema seit Monaten oder Jahren vor mir her.

Wenn du spürst: „Allein komme ich hier nicht weiter – aber ich möchte etwas verändern“, dann ist das kein Zeichen von Schwäche.
Es ist Verantwortungsbewusstsein – für dich und dein Pferd.

Dein kostenfreier Angstfrei-Check

Wenn du möchtest, schauen wir gemeinsam:

- wo du gerade mit deiner Angst stehst
- wie dein Pferd tickt und was sein Verhalten dir zeigt
- welche nächsten Schritte für euch als Team sinnvoll sind

Schreib mir einfach eine DM auf Instagram oder Facebook mit dem Keyword „ANGSTFREI“.

Ich melde mich, wir klären ein paar Fragen und vereinbaren – wenn es passt – deinen kostenfreien Angstfrei-Check.

Du musst diesen Weg nicht allein gehen. Du darfst sicher galoppieren – mit einem ruhigen Nervensystem, einem klaren Plan und einer echten Verbindung zu deinem Pferd.



NINA HAINZ
COACHING · TRAINING · CONSULTING



Nina Hainz
TrustFlow-Connection® Mentoring
für ängstliche Reiterinnen

www.endlich-angstfrei-reiten.de
