

A light-colored horse, possibly a grey or white, stands in a field with trees in the background. The horse is facing forward, and its head is slightly lowered. The background is a soft-focus landscape with green foliage and a bright sky.

Angstfrei Reiten – in deinem Tempo zu mehr Vertrauen im Sattel

Dein mentaler Einstieg

Ein Geschenk von Sonja Hutzler

www.reithypnose.de

Vorwort – von Reiterin zu Reiterin

Vielleicht kennst du das Gefühl...

Du sitzt im Sattel, du liebst dein Pferd – und doch begleitet dich manchmal eine feine Unsicherheit.

Dein Verstand sagt: „Du kannst das.“

Dein Körper bremst – mit Nervosität, innerem Rückzug oder kleinen Zweifeln.

Genau dafür habe ich dieses Buch geschrieben.

Nicht, um dich zu belehren.

Sondern um dir zu zeigen: Du bist nicht allein. Und du kannst etwas verändern.

Ich bin selbst diesen Weg gegangen – von Anspannung hin zu Leichtigkeit.

Und ich begleite seit vielen Jahren Reiter:innen auf ihrer mentalen Reise zu mehr Vertrauen im Sattel.

Diese Light-Version gibt dir einen ersten Einblick.

Wenn du tiefer eintauchen willst, habe ich etwas für dich vorbereitet:

 Meine kostenfreie Reithypnose wartet auf dich:

Sanft, stärkend und speziell für Reiter:innen entwickelt,
die ihr Reitgefühl von innen heraus verändern möchten.

 Lade sie dir hier kostenlos herunter:

www.reithypnose.de

Ich wünsche dir viel Freude auf deinem Weg –
und viele schöne Momente mit deinem Pferd.

Herzlich,
Sonja Hutzler

www.reithypnose.de

Warum mentale Stärke beim Reiten so wichtig ist

Manchmal sind es nicht die Pferde,
die uns bremsen – sondern unsere
Gedanken. Die Unsicherheit, die sich
leise anschleicht. Die innere
Anspannung, *die uns im
entscheidenden Moment aus dem
Gleichgewicht bringt.*

**„Mentale Stärke bedeutet nicht, keine Angst zu haben.
Sondern zu wissen, wie du sie verwandeln kannst –
in Achtsamkeit, in Klarheit, in Vertrauen.“**

Deine Reise beginnt hier

Reitangst beginnt oft leise –

in kleinen Zweifeln, innerer Anspannung oder diffusen Körpergefühlen.

Diese Seite hilft dir, erste Klarheit zu gewinnen:

Was genau in dir meldet sich da – und was möchte es dir sagen?

1. Wann habe ich zuletzt gespürt, dass mir beim Reiten etwas „zu viel“ wurde?

2. Wie reagiert mein Körper in solchen Momenten?

3. Welche Gedanken tauchen dabei auf?

4. Was wünsche ich mir stattdessen in solchen Situationen?

5. Was bedeutet „Sicherheit im Sattel“ für mich – emotional?

6. Wenn ich mir selbst Mut machen könnte, was würde ich mir sagen?

„**Vertrauen** ist wie ein Muskel – er wächst durch kleine,
wiederholte Erfahrungen.“

Deine innere Reitstunde

Geführte Imagination für mehr Sicherheit im Sattel



Mach es dir bequem.

Komm ganz bei dir an – so, wie es sich für dich gut anfühlt.

Wenn du magst, schließe für einen Moment die Augen.

Atme tief ein ... und bewusst wieder aus.

Lies die nächsten Zeilen in deinem Tempo –

sanft, ruhig, verbunden mit dir selbst

Stell dir dein Pferd vor – ruhig, zugewandt, genau vor dir.

Spüre den Boden unter dir. Du bist sicher, getragen,
verbunden.

Steige gedanklich in den Sattel – ohne Eile, mit voller Ruhe.

Spüre, wie dein Körper mit dem Pferd mitschwingt.

Du bist präsent, du bist verbunden.

Wähle innerlich einen Satz wie:

„Ich bin sicher und klar“ oder „Ich darf in meinem Tempo
gehen.“

Bleibe noch einen Moment in diesem inneren Bild.

Wenn du bereit bist, spüre noch mal nach –
und nimm es mit in deinen Tag.



Was hast du in dieser Imagination gespürt?

Der Weg zu mehr Vertrauen – jetzt wird es konkret

Du hast gespürt, wie viel sich schon in wenigen Minuten innerlich bewegen kann.

Jetzt lade ich dich ein, noch tiefer einzutauchen.

In den nächsten Seiten teile ich mit dir einen Auszug aus meinem Buch „Angstfrei Reiten“ – mit praktischen Gedanken, echten Aha-Momenten und einem Ziel:

Dein Reitgefühl von innen heraus zu stärken.

Lies nur so viel, wie du gerade aufnehmen magst.

Lass die Worte wirken – und nimm dir das mit, was jetzt für dich stimmig ist.

Auszug aus dem Buch: „Angstfrei Reiten“ von Sonja Hutzler

Wenn dein Pferd spürt, dass du zweifelst

Wie Angst eure Verbindung stört

Pferde spüren, wenn du wankst.

Sie lesen unsere Körpersprache, unsere Anspannung – sie fühlen, was wir nicht aussprechen.

Hast du Angst, wird dein Pferd wachsam.

Es denkt nicht nach. Es fühlt: „Mein Reiter sieht Gefahr. Ich muss bereit sein.“

Doch oft ist es gar nicht das Außen, das dich ängstigt.

Es ist die Frage: „Was, wenn mein Pferd falsch reagiert?“

Und während dein Pferd Führung sucht, beginnst du zu zweifeln.

Wer führt jetzt wen?

Wenn Angst dich lenkt, verliert dein Pferd den Halt.

Du bist da – aber nicht präsent.

Angst trennt euch. Vertrauen verbindet.

Das Kopfkino – wenn Gedanken zur Angst werden

Warum dein inneres Warnsystem manchmal übertreibt

Angst beginnt selten im Außen.

Sie wächst in uns – genährt von Bildern, Erinnerungen, Geschichten.

Vielleicht hast du erlebt, wie dein Pferd plötzlich scheute.

Oder du hast gesehen, wie jemand stürzte.

Vielleicht hast du gehört, wie gefährlich es sein kann, wenn man nicht aufpasst.

All diese Eindrücke verweben sich zu einem Film, der in deinem Kopf läuft –

immer dann, wenn Unsicherheit sich meldet.

Dein Körper kennt diesen Film.

Er reagiert, noch bevor du denken kannst: mit Spannung, Atemnot, Fluchtgedanken.

Es ist dein inneres Warnsystem. Es meint es gut.

Doch manchmal nimmt es dir die Ruhe, die du brauchst – wo du eigentlich sicher bist.

Danke, dass du dir Zeit genommen hast.

Vielleicht hat dich etwas auf diesen Seiten berührt.
Vertrauen ist möglich – Schritt für Schritt.
Dann hol dir hier kostenlos meine Reithypnose:

👉 [Kostenlose Reithypnose hier holen](#)

oder scanne den QR-Code unten.



Ich freue mich, dich bald wieder zu begleiten.
Mein Buch erscheint bald.

✉️ Fragen?
Schreib mir: info@reithypnose.de

Trag dich gern auf meiner Seite ein – ich halte dich auf dem Laufenden.

💛 Von Herzen,
Sonja Hutzler

⚠️ Hinweis

Dieses Freebie ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.
Bitte wende dich bei gesundheitlichen Beschwerden an einen Ärztin oder Therapeut*in.
Die Anwendung der Inhalte erfolgt in eigener Verantwortung.