



*Warum du dich blockiert fühlst -  
und was dein inneres Pferd dir sagen will*

Ein achtsamer Impuls aus dem pferdegestützten Coaching  
von Sandra Munzel – Achtsamkeit für Mensch & Tier

## Einleitung

Kennst du das Gefühl, innerlich blockiert zu sein – ohne zu wissen, warum?

Du möchtest vorankommen, Entscheidungen treffen oder einfach du selbst sein... aber irgendetwas hält dich zurück.

In solchen Momenten hilft uns oft kein rationaler Gedanke, sondern echte, ehrliche Rückmeldung – und genau das geben uns Pferde. Sie spiegeln uns, ohne zu werten. Sie zeigen, was in uns wirklich lebendig ist. In diesem Impuls erfährst du, wie ein Pferd dir helfen kann, innere Blockaden zu erkennen und aufzulösen.

### 1. Wenn du nicht weißt, warum du feststeckst

Manchmal läuft im Außen alles 'normal' – und doch spüren wir: Etwas in uns bremst.

Wir treffen keine Entscheidungen, sagen nicht, was wir wirklich fühlen, oder spielen Rollen, die uns nicht entsprechen.

Diese inneren Blockaden sind oft unbewusst. Und genau deshalb helfen uns Pferde – sie lesen nicht unsere Worte, sondern unsere Energie.

### 2. Was Pferde sehen, was du nicht aussprichst

Pferde reagieren nicht auf deine Gedanken – sondern auf deine Ausstrahlung, Körperspannung, Atmung und Präsenz.

Wenn du angespannt bist, aber lächelst, wird das Pferd dir zeigen, dass etwas nicht stimmig ist. Es geht nicht um Bewertung – sondern um Wahrhaftigkeit. Pferde spiegeln dich in dem Moment, wo du beginnst, dich selbst zu spüren.

### 3. Mini-Übung zur Selbstwahrnehmung

- ☞ Nimm dir einen Moment der Stille. Atme tief durch. Und dann frage dich:
- In welcher Situation fühle ich mich gerade blockiert?
  - Was versuche ich zu vermeiden oder zu kontrollieren?
  - Wenn jetzt ein Pferd neben mir stünde – wie würde es auf mich reagieren?
  - Was würde ich ihm gern mitteilen, ohne Worte?

Spüre, was sich zeigt. Dein Körper kennt die Wahrheit – und dein Tier spürt sie auch.

#### 4. Dein nächster Schritt

Wenn du fühlst, dass in dir mehr Klarheit, Kraft oder Präsenz möglich ist – und du den ehrlichen Spiegel eines Pferdes erleben möchtest, lade ich dich herzlich zu einem pferdegestützten Coaching ein.

Es braucht kein Wissen – nur die Bereitschaft, dir selbst zu begegnen.  
Ich begleite dich achtsam auf deinem Weg zurück zu dir.

#### Kontakt

Sandra Munzel  
Achtsamkeit für Mensch & Tier