

Den store „Horsemanship Reality-Test“

På vej mod et ægte partnerskab. Hvor står du og din hest???



KAPITEL 1: Ankomsten og det første møde

1. Hvordan opfører din hest sig, når du henter den fra folden eller boksen?

- ☐ **A)** Den bemærker mig, kommer mig ofte i møde eller venter afslappet ved leddet, til jeg sætter grimen på. Den virker tilfreds og klar til mig.
- ☐ **B)** Den registrerer mig, men bliver som regel stående uberørt, spiser videre eller vender sig væk, så jeg må gå hen og "hente" den for at få dens opmærksomhed.
- ☐ **C)** Så snart den ser mig med grimen, går den aktivt på afstand, vender sig væk eller løber i værste fald et stykke væk, så indfangningen kræver tålmodighed.
- ☐ **D)** Den kommer straks over til mig, men virker meget fordringsfuld, maser sig ind i mit personlige rum eller søger direkte efter godbidder i stedet for bare at vente afslappet.

2. Hvordan forløber turen til striglepladsen eller ridehallen?

- ☐ **A)** Min hest tilpasser sig mit tempo. Når jeg sætter farten ned eller stopper, spejler den det. Tøjlen/træktovet hænger slapt, og den respekterer af sig selv mit personlige felt.
- ☐ **B)** Den går som regel pænt med, men jeg bliver nødt til at holde en vis grundspænding i torvet eller smårykke i det indimellem, så den ikke somler eller overhaler mig.
- ☐ **C)** Den bruger enhver lejlighed til at trække hovedet ned til græsset, stopper brat op eller presser sig så tæt på mig med skulderen, at min bevægelsesfrihed indskrænkes.
- ☐ **D)** Min hest har det ofte travlt, går et stykke foran mig eller trækker mig nærmest afsted, især når den ved, den er på vej mod foder eller foldkammeraterne.

3. Hvad sker der under strigling og klargøring?

- ☐ **A)** Den står roligt og afslappet, ofte uden at være bundet. Den tygger, blunder eller kigger sig roligt omkring og nyder tydeligt tiden sammen.
- ☐ **B)** Den skifter stilling ofte, træder fra det ene ben til det andet, skraber med hoven eller virker generelt urolig og utålmodig, indtil vi endelig kommer i gang.
- ☐ **C)** Den viser tydeligt ubehag (fx lægger ørerne tilbage, slår med halen, snapper), når jeg strigler bestemte steder, lægger sadlen på eller bevæger mig hurtigt omkring den.
- ☐ **D)** Den er godt nok sød og rar, men virker mentalt fraværende. Den stirrer ud i det fjerne, reagerer næsten ikke på min stemme og opdager mig først rigtigt, når vi forlader striglepladsen.

KAPITEL 2: Forberedelse og udstyr

4. Hvordan reagerer din hest, når du kommer med rebgrimen, trensen eller kapsunen og vil lægge den på?

- ☐ **A)** Den tager godt nok mod biddet eller hovedtøjet, men holder hovedet ret højt eller spænder i underlæben, så jeg må strække mig eller vente tålmodigt.
- ☐ **B)** Den sænker selv hovedet, åbner villigt munden eller smutter næsten af sig selv ind i grimen. Den virker helt afslappet.
- ☐ **C)** Den åbner munden ekstremt højt, snapper hektisk efter biddet eller virker generelt meget urolig og stresset, så snart hovedtøjet nærmer sig.
- ☐ **D)** Den løfter aktivt hovedet op, vender sig væk eller kniber munden tæt sammen, så påtagningen regelmæssigt bliver en tålmodighedsprøve eller en kamp.

5. Hvad sker der, når du lægger sadlen eller underlaget på og spænder sadelgjorden første gang?

- ☐ **A)** Den viser tydelige afvisningstegn: Lægger ørerne tilbage, slår med halen, bider ud i luften (eller mod gjorden) eller forsøger at snappe efter mig.
- ☐ **B)** Min hest trækker vejret roligt videre, står afslappet og ændrer overhovedet ikke ansigtsudtryk eller kropsholdning.
- ☐ **C)** Den holder kortvarigt vejret, spænder lidt i ryggen eller tager et skridt til siden, men falder til ro igen, så snart gjorden fanger det første hul.

- ☐ **D)** Den begynder straks at skrabe, støder hektisk væk eller viser tegn på reelt stress, endnu før gjorden overhovedet berører huden.

6. Hvordan opfører din hest sig, når i tager de første skridt med det færdige udstyr, før du stiger op?

- ☐ **A)** De første skridt er lidt tilbageholdende, stive eller trippende, og den har brug for et par meters bevægelse, før kroppen synligt bløder op.
- ☐ **B)** Den stjuler nærmest afsted, opbygger straks et enormt pres på tov/tøjle eller forsøger at trække sig ud af situationen ved at løbe hurtigt fremad.
- ☐ **C)** Den går straks afslappet fremad, strækker sig måske kortvarigt nedad eller pustet ud/snofter direkte igennem på en afslappet måde.
- ☐ **D)** Den går meget forsigtigt, skyder ryggen op eller udviser tydelig "sadeltvang" (fx ekstrem tyggen, hovdeskrævren eller hastig flugt de første meter).

KAPITEL 3: Kommunikation fra jorden

7. Du vil sende din hest på en volte omkring dig i skridt eller trav. Hvordan reagerer den?

- ☐ **A)** Den reagerer tøvende, afventer eller vender hovedet mod mig først. Jeg skal forstærke mit kropssprog tydeligt eller svinge med tovend/stikken for overhovedet at få den i gang.
- ☐ **B)** Den giver efter for min gestus med det samme og flydende, holder af sig selv afstanden og bevarer et øre og et øje afslappet fokuseret på mig.
- ☐ **C)** Den stryger ofte ret hovedløst afsted, løber meget hektisk på cirkelvolten eller drifter udad.
- ☐ **D)** Den går godt nok i gang, men maser sig ind mod mig med indvendige skulder eller skyder genvej på cirklen, så jeg hele tiden må sende den ud af mit rum igen.

8. Hvor fint reagerer din hest fra jorden, når du går imod den forfra og vil have den til at træde et par skridt bagud?

- ☐ **A)** Den bakker med det samme på et fint signal (fx en let håndbevægelse eller minimal rysten i tovet) og træder flydende bagud.
- ☐ **B)** Den blokerer i starten, spænder i halsen eller ignorerer mit signal, indtil jeg udøver et tydeligt mekanisk tryk i grimen eller tager fat ved dens bryst.

- ☐ **C)** Den bakker zwar, men gør det meget iltet og/eller skævt, kaster hovedet op eller virker stresset for ikke at "gøre noget forkert".
- ☐ **D)** Den tager et par skridt bagud, men først efter at have tøvet kort eller efter at jeg har understøttet signalet lidt mere tydeligt (fx ved en mere rytmisk svingning med tovet).

9. Hvis du fra jorden vil skifte retning eller stoppe bevægelsen brat, hvor godt spejler din hest så dit kropssprog?

- ☐ **A)** Den reagerer prompte: Når jeg slipper min kropsspænding og puster ud, stopper den med det samme; når jeg drejer min skulder, skifter den flydende retning.
- ☐ **B)** Den løber ofte uberørt forbi mit signal, ignorerer retningsskiftet eller stopper først forsinket, når tovet bliver stramt, eller jeg aktivt må stille mig i vejen for den.
- ☐ **C)** Den reagerer ekstremt følsomt og bryder næsten panisk ud ved et retningsskift eller brat stop, vender hektisk om eller springer til siden.
- ☐ **D)** Den har som regel brug for et lille "tænkepause-sekund" eller et ekstra visuelt signal (som at løfte stikken) for at udføre skiftet eller stoppet flydende.

KAPITEL 4: Opsiddelse og de første meter

10. Du stiller din hest ved skamlen eller barrieren for at stige op. Hvordan opfører den sig, mens du gør dig klar?

- ☐ **A)** Den står som naglet til jorden, trækker vejret roligt og venter afslappet, indtil jeg har fundet mig til rette og er steget op. Jeg behøver slet ikke holde den.
- ☐ **B)** Den trækker sig konstant subtilt væk fra skamlen med bagparten eller stiller sig skævt, så jeg må korrigere den flere gange, før positionen passer.
- ☐ **C)** Den tripper rundt, går med det samme, så snart jeg har en fod i bøjlen, eller skubber så meget fremad, at opsiddelsen bliver en vakkelvorn affære.
- ☐ **D)** Den bliver godt nok stående, men virker indvendigt ekstremt anspændt, holder vejret, trækker maven ind eller tripper minimalt på stedet.

11. Du sidder frisk i sadlen. Hvad sker der i de første sekunder, før du overhovedet har givet signal til at ride frem?

- ☐ **A)** Min hest parkerer absolut tålmodigt. Den bliver stående, indtil jeg bevidst har samlet tøjlerne og giver signal til at gå med mit kropssprog.

- ☐ **B)** Den går straks i gang i et iltet tempo af sig selv, ignorerer mit signal til at stå stille eller styrter nærmest afsted, som om der ingen stopknap findes.
- ☐ **C)** Den bliver stående, men udnytter straks sekundet til at rykke hovedet ned, fx for at nippe til græsset eller klø sig på benet, mens den mentale forbindelse til mig holder pause.
- ☐ **D)** Den går slet ikke fremad eller bakker måske endda.

12. Du giver det første signal til at skridte frem. Hvordan forløber de allerførste meter?

- ☐ **A)** Min hest sætter i gang, men går ret stift, sløvt eller slet ikke, og kigger sig meget omkring, så vi overhovedet ikke er fokuserede på hinanden de første meter.
- ☐ **B)** Min hest raser hektisk frem ved det første skridt, løber nærmest væk under mig, så vi straks starter med stress og diskussioner.
- ☐ **C)** Den går villigt fremad, men har nogle gange brug for en lidt tydeligere påmindelse, fx med schenklen, før den marcere flydende og i takt videre.
- ☐ **D)** En minimal fremadrettet tanke fra mig er nok: Min hest tager straks de første skridt, som regel med sænket hals og i absolut ro.

KAPITEL 5: Kommunikation i sadlen

13. Du ønsker fra skridt eller trav at parere an til holdt. Hvordan tager du tempoet af?

- ☐ **A)** Jeg skal som regel anstrenge mig en del, holde igen i tøjlen eller bruge mærkbar kraft, da min hest gerne "løber hen over" bremsesignalet.
- ☐ **B)** Jeg har mest brug for en kombination af stemme og en tydelig tøjlehjælp, da min hest ikke reagerer direkte på ren udånding eller på mit sæde/ben.
- ☐ **C)** Den reagerer ekstremt prompte: Så snart jeg slipper min egen kropsspænding, puster ud og standser mit bækken, står hesten der – jeg behøver næsten ikke tøjlerne.
- ☐ **D)** Den bryder ofte brat af ved forsøget på at stoppe, kaster hovedet op, tripper bagud eller til siden og virker stresset og uopmærksom.

14. Hvordan reagerer din hest, når du vil ride på buede spor (fx store volter eller slangebuer) og angiver retningen?

- ☐ **A)** Den følger smidigt min kiggeretning og min skulderdrejning. Den bøjer sig næsten af sig selv og bevarer balancen, uden at jeg skal holde igen indvendigt.
- ☐ **B)** Den skyder helt vildt ind i svinget ved den mindste vægtforskydning, mister balancen eller drejer så hektisk indad, at sporet bliver meget kantet.
- ☐ **C)** Den maser sig voldsomt ud over den udvendige skulder eller stiver sig i halsen, så jeg nærmest må "tvinge" den ind på det buede spor med indvendige schenkel og megen tøjle.
- ☐ **D)** Den drejer godt nok af, men drifter snart indad og snart udad; jeg må hele tiden korrigere sporet, fordi fokus mangler.

15. Du vil skifte gangart og giver signal til trav eller galop. Hvordan forløber overgangen?

- ☐ **A)** Den reagerer straks på en fin, tankemæssig invitation eller minimal schenkelhjælp og skifter harmonisk, flydende og uden hektik til den højere gangart.
- ☐ **B)** Den eksploderer afsted, løber væk under mig i skridt eller trav og slår derefter meget hektisk og med højt løftet hoved over i trav eller galop.
- ☐ **C)** Den ignorerer ofte det første signal fuldstændigt. Jeg må først drive tydeligere med schenklen, bruge pisken eller støtte med stemmen, før den skifter gangart.
- ☐ **D)** Den skifter gangart, men tager de første skridt meget iltet, løber bagefter tyngdepunktet eller spænder kortvarigt i ryggen.

KAPITEL 6: Særlige situationer og hverdag

16. I er på banen eller på tur, og pludselig dukker der et "hestemonster" op (fx en blafrende presenning, en høj traktor eller puslen fra en busk). Hvordan reagerer din hest?

- ☐ **A)** Den bliver godt nok lidt forsigtig eller spjætter kort, kigger hurtigt, men går derefter helt uberørt og roligt videre, som om intet var hændt.
- ☐ **B)** Den skifter straks til ren flugtilstand: Den vender lynhurtigt om, raser hovedløst fremad eller ud til siden, så situationen er næsten ukontrollerbar.
- ☐ **C)** Den stivner fuldstændigt, bliver stiv som et bræt og nægter hårdnakket at tage blot et enkelt skridt videre, selvom jeg driver tydeligt.

- ☐ **D)** Den kigger kort på objektet, men lader sig hurtigt berolige via min stemme eller et fint signal og går modigt og tillidsfuldt forbi.

17. Hvordan opfører din hest sig, når i skal forlade den vant ridebane eller gården (fx for at ride ud alene eller skifte til en anden fold)?

- ☐ **A)** Den "klæber" ekstremt: Den vrinsker uafbrudt, vender sig hele tiden om, maser tilbage mod stalden eller nægter ganske enkelt at forlade det trygge område og kammeraterne.
- ☐ **B)** Den marcherer fuldstændig afslappet og nysgerrigt afsted med mig. Den er helt ligeglad med, om der er andre heste med, eller om vi lader gården bag os.
- ☐ **C)** Den går godt nok med, men bliver mere og mere hektisk for hvert skridt, tripper, går ekstremt stærkt eller opbygger så meget indre pres, at det føles som en krudttønde, og den rykker sig nogle gange løs.
- ☐ **D)** Den lunter pænt med, men går tilbageholdende, virker usikker og har hele tiden brug for en lille "invitation" eller mental støtte fra mig for at gå modigt forrest.

18. Du ændrer spontant din plan – for eksempel afbryder du en øvelse midt i det hele, bliver bare stående eller forlanger pludselig noget helt andet. Hvordan reagerer din hest på denne planændring?

- ☐ **A)** Den forbliver fleksibel, omstiller sig øjeblikkeligt og lader sig uden tøven trække ind i den nye idé, mens den mentalt er 100 % hos mig.
- ☐ **B)** Den virker helt forvirret eller stresset, kører hektisk videre i den gamle øvelse eller begynder at trippe, fordi den er totalt overvældet af den pludselige ændring i rutinen.
- ☐ **C)** Den udnytter straks øjeblikket med planændringen til en pause: Den slår fra, lader hovedet hænge, græsser eller ignorerer det næste signal helt, fordi den mentalt allerede har holdt fyraften.
- ☐ **D)** Den reagerer frustreret: Den slår med halen, trykker mod hjælpen eller viser mig, että den synes, afbrydelsen af den obvante rækkefølge er ret træls.

KAPITEL 7: Aflevering, afslutning af arbejdet og pauser

19. Du har afsluttet træningen og bringer hesten tilbage til folden, paddocken eller boksen. Hvordan reagerer din hest?

- ☐ **A)** Hesten kan næsten ikke vente med at komme tilbage til græsset eller boksen og er meget mere motiveret på vejen tilbage end da du hentede den.

- ☐ **B)** Den rykker sig løs allerede under føringen og løber selv tilbage, fordi den fik idéen før dig.
- ☐ **C)** Den går helt roligt ved siden af dig, lader sig roligt tage grimen af og går derefter straks afslappet ud på folden, paddocken eller i boksen.
- ☐ **D)** Din hest er godt tilfreds efter træningen og bliver stående hos dig på folden/paddocken, selv efter grimen er taget af, eller følger måske endda efter dig, når du går.

20. Du går en tur med din hest eller rider ud (eller er på banen/i hallen) og vil holde en pause. Du stopper eller stiger af. Hvad gør din hest?

- ☐ **A)** Hesten står roligt ved siden af mig og venter på, hvad der skal ske som det næste.
- ☐ **B)** Den rykker sig næsten løs, forsøger at stikke af, kigger sig hektisk omkring, spræller og tripper nervøst – kan ikke stå roligt stille et eneste sekund.
- ☐ **C)** Den står anspændt og "frosset" med spilede øjne og spidsede ører ved siden af mig, og det føles som om, den vil eksplodere hvert øjeblik.
- ☐ **D)** Den trækker dig hen til den nærmeste græstot for at spise eller gennemsøger dine lommer efter godbidder og skubber måske endda hårdt til dig eller gubber sig op ad dig.

21. Du vil spule din hest med slangen efter træning (eller fordi det er varmt), køle dens ben eller sprøjte den med fluespray om sommeren. Hvad venter der dig?

- ☐ **A)** Det er desværre ikke muligt med min hest. Den panikker fuldstændigt, og jeg kan hverken sprøjte eller spule den.
- ☐ **B)** Hesten står roligt ved siden af mig og nyder afkølingen. Fluesprayen er også helt ukompliceret at bruge, min hest har ingen problemer med det.
- ☐ **C)** Den står anspændt og frosset med spilede øjne og har brug for et øjeblik, før den kan slappe af.
- ☐ **D)** Min hest tripper på stedet eller frem og tilbage, og man kan mærke på den, at den ikke kan lide proceduren. Jeg skal passe på, at den ikke skubber til mig eller træder mig på foden.

22. Trailertræning eller en forestående køretur: Hvordan opfører din hest sig, når den skal op i traileren?

- ☐ **A)** Den marcherer absolut tillidsfuldt og uden tøven lige op i traileren, bliver stående afslappet derinde og venter roligt, indtil bommen er lukket.
- ☐ **B)** Den blokerer fuldstændigt eller vil slet ikke gå derind. Den stiver sig, rykker hovedet op, bakker eller stryger ved siden af rampen, så snart den bare ser traileren. Jeg har brug for meget pres eller hjælpemidler.
- ☐ **C)** Den går godt nok pænt op efter lidt tøven, men står derinde under stress, sveder, stamper, skraber, slår mod væggene eller forsøger at løbe baglæns ud igen (på trods af bommen).
- ☐ **D)** Den har brug for et lille "tænkepause-sekund" eller et par forsøg og lidt overtalelsesevne, men går i sidste ende pænt op, når man giver den den nødvendige tid.

23. Besøg af beslagsmed/hovplejer: Hvor samarbejdsvillig viser din hest sig ved løft og hold af hovene?

- ☐ **A)** Den rykker hele tiden hoven stresset til sig eller sparker, spræller rundt, lægger nærmest sin fulde vægt over på hovplejeren eller kan næsten ikke stå på tre ben pga. indre uro.
- ☐ **B)** Den giver hovene ved den mindste berøring, holder dem pænt og balancerer sig selv, så den tager vægten helt af mennesket og er afslappet.
- ☐ **C)** Den er ved at falde i søvn, men glemmer mennesket i processen: Den trækker sig snigende fra opgaven, sætter hoven ned af sig selv eller kigger ukoncentreret rundt.
- ☐ **D)** Den løfter godt nok benene, men holder dem ekstremt fast eller spænder så meget i kroppen, at man må holde mekanisk igen eller korrigere den.

24. Dyrlægebesøg (fx ved vaccination, febermåling eller undersøgelse): Hvordan opfører din hest sig ved fremmede berøringer eller behandlinger?

- ☐ **A)** Den panikker med det samme, ryster, rykker hovedet op og spiler øjnene op eller forsøger at løbe væk, så snart dyrlægen bare tager sprøjten eller febertermometret frem.
- ☐ **B)** Den truer (fx lægger ørerne tilbage, snapper eller slår med halen), trækker sig væk eller forsøger i ekstreme tilfælde at unddrage sig behandlingen ved at stejle eller sparke.

- ☐ **C)** Den lader sig uden problemer berøre på følsomme steder, står absolut stille under behandlingen og stoler blindt på mig.
- ☐ **D)** Den lader godt nok behandlingen ske, men "fryser" indvendigt, holder vejret og slår mentalt fra.

Evaluering

(Tag dig tid til at reflektere over alle spørgsmål her og svar ærligt):

Spørgsmål	Hvis du krydsede A af:	Hvis du krydsede B af:	Hvis du krydsede C af:	Hvis du krydsede D af:	Dine point
Spørgsmål 1	4 Point	3 Point	1 Point	2 Point	
Spørgsmål 2	4 Point	3 Point	1 Point	2 Point	
Spørgsmål 3	4 Point	3 Point	1 Point	2 Point	
Spørgsmål 4	3 Point	4 Point	2 Point	1 Point	
Spørgsmål 5	1 Point	4 Point	3 Point	2 Point	
Spørgsmål 6	3 Point	2 Point	4 Point	1 Point	
Spørgsmål 7	3 Point	4 Point	1 Point	2 Point	
Spørgsmål 8	4 Point	1 Point	2 Point	3 Point	
Spørgsmål 9	4 Point	1 Point	2 Point	3 Point	

Spørgsmål	Hvis du krydsede A af:	Hvis du krydsede B af:	Hvis du krydsede C af:	Hvis du krydsede D af:	Dine point
Spørgsmål 10	4 Point	3 Point	1 Point	2 Point	
Spørgsmål 11	4 Point	1 Point	3 Point	2 Point	
Spørgsmål 12	2 Point	1 Point	3 Point	4 Point	
Spørgsmål 13	2 Point	3 Point	4 Point	1 Point	
Spørgsmål 14	4 Point	2 Point	1 Point	3 Point	
Spørgsmål 15	4 Point	1 Point	2 Point	3 Point	
Spørgsmål 16	3 Point	1 Point	2 Point	4 Point	
Spørgsmål 17	2 Point	4 Point	1 Point	3 Point	
Spørgsmål 18	4 Point	1 Point	3 Point	2 Point	
Spørgsmål 19	2 Point	1 Point	3 Point	4 Point	
Spørgsmål 20	4 Point	1 Point	2 Point	3 Point	
Spørgsmål 21	1 Point	4 Point	3 Point	2 Point	
Spørgsmål 22	4 Point	1 Point	2 Point	3 Point	
Spørgsmål 23	1 Point	4 Point	2 Point	3 Point	

Spørgsmål	Hvis du krydsede A af:	Hvis du krydsede B af:	Hvis du krydsede C af:	Hvis du krydsede D af:	Dine point
Spørgsmål 24	2 Point	1 Point	4 Point	3 Point	
SAMLET SUM:					

Og her kan du læse, hvad dit pointtal betyder:

🕒 NIVEAU 1: 24 – 45 Point | Den mærkbare afstand

🔍 Det betyder jeres resultat:

Når du kigger på jeres nuværende hverdag, føles omgangen med din hest sandsynligvis tung, blokeret eller ganske enkelt anstrengende – eller som om der står en usynlig mur imellem jer. En afstand, der er svær at gribe om, men som mærkes tydeligt i jeres samvær. Fra et harmonisk samliv er I i øjeblikket desværre stadig et stykke fra.

Måske udviser din hest tydelig modstand, lukker ned eller trækker sig mentalt helt tilbage. Ligeledes kan det også give sig udslag i konstant uro, nervøsitet eller hektik, så en afslappet vejtrækning næsten er umulig. Uanset om det er indre tilbagetrækning, bukkeri eller ydre sprællen: Begge adfærdsmønstre udspringer af samme årsag. Din hest føler sig ikke tryk i den nuværende situation, finder ingen støtte eller er energimæssigt overvældet af den samlede situation.

Sandsynligvis har du følelsen af, at tilliden har fået et knæk på begge sider. Den lethed og glæde, som du ønsker dig med din hest, er i hverdagen blevet trængt i baggrunden af frustration, forventningspres eller for meget forsigtighed.

💡 Hvad der ligger bag energimæssigt:

Heste er mestre i at spejle øjeblikket. Når modstand, modværg eller hektik præger hverdagen, er det sjældent af ondvilje eller stædighed fra hestens side. Det er snarere et råb om hjælp eller en energimæssig selvbeskyttelse. Din hest har lært at lukke ned eller flygte fremad, fordi kommunikationen for den er uklar eller overlejret af for meget pres. I sidder i øjeblikket fast i en cirkel, hvor forventninger møder beskyttelsesreflekser.

🌿 Vores tip til din genstart:

1. Tag som det første ethvert præstationspres ud:

Sådanne faser er utroligt drænende, men de er ikke en permanent tilstand – derimod ofte et tydeligt signal om, at den nuværende vej ikke fører videre. Forsøg ikke at gennemtvinge tilstanden med den nuværende træning, strengere regler eller

nye øvelser på må og få. Det bedste du kan gøre er at bryde tilstanden ved at hente hjælp fra en professionel. Hvad du kan gøre i mellemtiden:

2. **Skab et rum uden forventninger:**

Det bedste skridt ud er evt. et komplet „reset“. Lad din træningsplan ligge i skuffen indtil videre. Brug tid med din hest uden at ville noget af den. Sæt dig ganske enkelt ud til den på folden eller i paddocken/boksen, pust dybt ud og vær der bare. Hvis din hest har tendens til aggressiv adfærd, bør du ubetinget søge støtte hos en professionel træner og udarbejde de næste skridt sammen med vedkommende.

3. **Observer de fine signaler:**

Når du tager trykket af og holder op med at stille krav, giver du din hest chancen for at komme ud af beskyttelsestilstanden. Læg mærke til, hvornår din hest af sig selv søger den første lille øjenkontakt eller tager et skridt imod dig. Det er de øjeblikke, hvor en ægte forbindelse kan opstå på ny. Du behøver ikke opfinde den dybe tallerken igen, men blot give jer rummet til at opdage fundamentet for et ægte samvær helt fra bunden, uden forventninger og i jeres helt eget tempo.

Vil du ændre den nuværende tilstand og bringe mere lethed og tillid ind i jeres hverdag? Send os en 10-minutters video af jeres pt. største udfordring – vi analyserer præcis, hvor knuden sidder, og giver dig målrettede impulser til jeres fælles vej. Her er dit link:

<https://liberty-farm.systeme.io/ec8e6b5e>

⚡ **NIVEAU 2: 46 – 68 Point | Friktionen i hverdagen**

🔍 **Det betyder jeres resultat:**

Fra et virkelig godt, afslappet samvær er I i øjeblikket stadig et lille stykke fra. I sidder godt nok ikke fast i en blokade i hvert eneste sekund længere, men jeres hverdag er præget af gnidninger, halvhed og tilbagevendende uro. Det føles som en tur i rutsjebane: Den ene dag lykkes en lille ting ganske udmærket, for i næste øjeblik at glide over i spræller, manglende koncentration eller undvigelse.

Din hest er endnu ikke pålideligt hos dig. Den stille spørgsmålstegn ved dine impulser, udfører kun hjælperne tøvende eller slår mentalt fra, så snart en lille afledning udefra dukker op. For dig betyder det i hverdagen ekstremt meget kraftanstrengelse og frustration, fordi du skal korrigere, passe på eller styre imod energimæssigt, for at situationen ikke tipper.

💡 **Hvad der ligger bag energimæssigt:**

I sidder fast i en fase, hvor rollerne og reglerne slet og ret er uklare. Din hest har endnu ikke fundet en ægte tillid til, at dit lederskab giver den reel tryghed. Derfor forsøger den gang på gang selv at tage styringen – gennem hektik, unddragelse eller halvskøjtede udførelser. Energien mellem jer er snarere uforudsigelig, urolig og præget af gensidig usikkerhed.

Vores tip til jer:

1. **Bliv klar og konsekvent i de små hverdagsøjeblikke:**

Godt lederskab, "Leadership", begynder ikke først ved svære øvelser, men ved de allermindste småting. Læg mærke til, hvordan din hest opfører sig ved føring, standsning eller strigling. Sæt blide, men krystalklare grænser allerede ved den allerførste uopmærksomhed, før der overhovedet kan opstå gnidninger.

2. **Skrul forventningerne betydeligt ned:**

Forsøg ikke at kræve komplekse opgaver, så længe de enkle grundlæggende ting ikke sidder pålideligt fast. Stop, når en lille ting har fungeret godt, og beløn enhver antydning af opmærksomhed med det samme.

3. **Bring ro i din egen udstråling:**

Din hest spejler din indre holdning. Hvis du allerede går ned i stalden med forventningen om, at det lige om lidt bliver anstrengende igen, overføres præcis denne spænding. Pust bevidst ud før enhver kontakt, og gå ind i mødet uden en fast tidsplan.

Vil du skabe mere ro og pålidelighed i jeres hverdag og skabe mere ægte klarhed? Send os en 10-minutters video af en typisk situation, hvor det driller hos jer – vi analyserer præcis, hvor misunderstodene ligger, og giver dig målrettede impulser til et afslappet samvær. Her er dit link: <https://liberty-farm.systeme.io/ec8e6b5e>

NIVEAU 3: 69 – 85 Point | Det solide fundament

Det betyder jeres resultat:

I står på et rigtig fast og sikkert fundament! Hos jer kører hverdagen i det store og hele godt, afslappet og pålideligt.

Din hest udviser en god grundro, lytter til dig og tager imod dine hjælpere i de vant hverdagssituationer villigt og afslappet. I har oparbejdet et fælles sprog, som du for det meste kan stole på. Selvfølgelig er der en gang imellem stadig øjeblikke, hvor den allersidste præcision mangler, eller en helt ny udfordring kortvarigt bringer jer ud af fatning – men jeres fundament vakler ikke af den grund.

Hvad der ligger bag energimæssigt:

Din hest har i overvejende grad forstået, at den hos dig kan slappe af, orientere sig og læne sig op ad dig, og den føler sig tryk. Den grundlæggende energimæssige svingning mellem jer er rolig, klar og båret af gensidig respekt. I er nået til et punkt, hvor omgangen med din hest ikke dræner dig for kræfter, men giver dig glæde og energi.

Vores tip til jer:

1. Brug jeres tryghed til nye indtryk:

Da jeres fundament står fast, kan I nu skridt for skridt vove jer ud i nye opgaver eller fremmede omgivelser. Kig leende på, hvor stabil jeres forbindelse forbliver, når der kommer lidt mere forstyrrelse udefra.

2. Begynd at slibe på de fine detaljer:

Læg fra nu af mærke til, hvor punktpræcist og fint dine impulser når igennem. Du kan begynde at reducere dine hjælpere mere og mere og hente hestens reaktioner endnu mere vågent og fint frem.

3. Nyd det, I har opnået:

Gør jer det klart, hvor meget I har opnået, og hvor I står! Nyd lethed i hverdagen og den pålidelighed, I har opbygget sammen.

Vil du udnytte jeres solide fundament og bringe endnu mere finhed og lethed ind i jeres kommunikation? Send os en 10-minutters video af en typisk hverdags- eller træningssekvens – vi analyserer jeres samspil og giver dig målrettede impulser til, hvordan jeres kommunikation bliver endnu mere ubesværet. Her er dit link: <https://liberty-farm.systeme.io/ec8e6b5e>

NIVEAU 4: 86 – 96 Point | Den fine forbindelse

Det betyder jeres resultat:

Tillykke!! Jeres forhold er et absolut højdepunkt!! I befinder jer i et område, som mange ryttere og hesteejere leder efter et helt liv. Jeres omgang er præget af harmoni, tillid og en lethed, der for udefrakommende ofte virker som trolddom.

Din hest spejler dig med stor mental tilstedeværelse og følelsesmæssig tryghed. Selv i uforudsete eller stressende hverdagsøjeblikke bevares tråden imellem jer. I har ikke brug for høje hjælpere eller tydelige korrektioner. Jeres samvær er flydende, fordi I opfatter hinanden følsomt, og jeres kommunikation bygger på gensidig agtelse og respekt.

Hvad der ligger bag energimæssigt:

I svinger på en fin, fælles bølgelængde. Din hest reagerer ikke kun på kropslige hjælpere, men læser din indre indstilling, din vejtrækning og din rene intention. Det er en energimæssig forbindelse i øjenhøjde, hvor lederskab og medskabelse glider sømløst over i hinanden. Du udstråler en klar, rolig tilstedeværelse, og din hest svarer med en glædesfyldt, vågen parathed.

Vores tip til jer:

1. **Opdag legen med den usynlige forbindelse:**

Brug denne unikke afstemning til fx at forfine jeres friarbejde, øge afstanden imellem jer eller løse komplekse opgaver alene via dit kropssprog og din energi. I har rummet til at afprøve ægte vægtløshed.

2. **Bliv i øjeblikket og pas på jeres finhed:**

Et fint forhold vokser med nærværet i nuet. Bevar dette vurderingsfrie rum og glæden ved bare at være sammen – helt uden præstationspres, ganske enkelt ud fra glæden ved jeres forbindelse.

3. **Vær en inspiration for fantastisk horsemanship:**

Nyd denne særlige tilstand i fulde drag. Det, I har oparbejdet, er den smukkeste gave i arbejdet med heste og viser, hvor lavmælt og smuk ægte kommunikation kan være!

Vil du opleve jeres fantastiske finjustering også i nye eller krævende situationer? Send os en 10-minutters video fra jeres hverdag – vi giver dig målrettede impulser til, hvordan I bevarer denne lethed og forfiner jeres kommunikation på højt niveau. Her er dit link:
<https://liberty-farm.systeme.io/ec8e6b5e>