



Bijlage 1. Invulopdracht

Neem jouw paard in gedachten. Neem een paar minuutjes de tijd om na te denken, welke situaties jullie samen zijn tegengekomen in de afgelopen twee weken. Denk daarbij aan zowel leuke, als minder leuke situaties. Kijk daarbij puur naar jouw paard en welke aspecten jij je het beste kunt herinneren binnen die momenten. Ben je bijvoorbeeld met hem of haar een buitenrit gaan maken? Of naar de dierenarts geweest? Kwam je uitdagingen tegen onderweg?

Als je deze situaties voor jezelf op een rijtje hebt gezet, vul dan hieronder 3 punten in die je oprecht aan jouw paard bewondert. Daarnaast vul je 3 punten in die je minder goed of fijn vindt aan jouw paard. Dit mogen zowel gedragingen zijn (aandachtig of juist snel afgeleid, snel boos of altijd vrolijk) als fysieke en/of emotionele klachten (verlatingsangst, onregelmatige gang, etc.)

Positief

~

~

~

Negatief

~

~

~

Deze Invulopdracht is goed inzetbaar, wanneer klachten niet direct een duidelijk beeld oproepen. Het benaderen van de klacht kan hiermee omgedraaid worden. Het kan helpen de herkomst van de klachten van het paard op te sporen.

Zie bijlagen 2 voor vervolg.



Bijlage 2. Antwoordmodel invulopdracht

Je hebt 3 positieve en 3 negatieve punten met betrekking tot jouw paard ingevuld.

Wat betreft de positieve punten; gefeliciteerd!

Dit zijn dingen waarin jij goed bent.

Je bent bijvoorbeeld goed in aandachtig concentreren of luisteren of je bent de vrolijke noot voor jouw omgeving.

De minder goede punten bieden direct mogelijkheden.

Deze punten zijn dingen waar je meteen mee aan de slag kunt gaan.

Je mag daarbij vrij associëren. Heeft jouw paard last van verlatingsangst? Stel jezelf de vraag, hoe jij je voelt als je alleen bent, of jij je in het verleden alleen hebt gevoeld of dat het thuis prettiger voelt dan daarbuiten vanuit een bepaalde angst.

Als jouw paard altijd wat kribbig wordt, als jij hem met haast benaderd; hoe reageer jij zelf op mensen die gehaast zijn?

Wat er gebeurt door op deze manier naar jouw paard te kijken, is dat er naar een mogelijke, wellicht symbolische, oorzaak van de klacht op zoek gegaan wordt van jouw en jouw paard. Dit neemt niet weg, dat behandeling van de klacht (naar gelang de ernst van de klacht), door een professional nodig kan zijn. Door op deze manier naar een fysieke, emotionele of energetische uitdaging te kijken kun je eventuele klachten in de toekomst voorkomen of het herstel van het huidige probleem versnellen.

Daarvoor kan de volgende stelregel aangehouden worden: "Bewust zijn is het halve werk".

Om het gemakkelijker te maken, kun je het volgende stappenplan volgen:

1. Formuleer de klacht die je bij jouw paard ontdekt hebt. Bijv. "Mijn paard is altijd zo ongeduldig".
2. Besef dat dit energetisch kan zijn. Bijvoorbeeld: "Misschien ben ik ook wel ongeduldig".
3. Probeer situaties te herkennen, waarin dit voor jezelf geldt. Bijvoorbeeld: Ik merk dat ik heel ongeduldig reageer, als mijn vriendin een verhaal vertelt en maar niet tot de kern lijkt te komen".
4. Bedenk mogelijke andere opties. Bijvoorbeeld: Laat ik eens proberen om goed te luisteren naar wat mijn vriendin te vertellen heeft".
5. Herhaal punt 3 en 4, totdat er een situatie ontstaat die voor jou goed voelt.
6. Bekijk welk effect dit proces heeft op jouw paard, door er na een bepaalde tijd weer eens over na te denken en bewust van te blijven.