horsebrain

Der Horsebrain-Selbstcheck

Stresssignale, Reflexe & Selbstregulation



Dein Pferd zeigt dir mehr, als du vielleicht denkst.
Lerne, hinter das sichtbare Verhalten zu schauen und
zu erkennen, was dein Pferd dir damit sagen möchte.

Schau nicht nur auf das Verhalten

Dein Pferd macht nichts einfach „nur so“. Erschrecken, Drängeln, Steigen, Erstarren oder scheinbares Abschalten sind nicht einfach Verhaltensweisen, die wir abstellen müssen. Sie sind Informationen.
In meiner Arbeit zeigen sie mir, wie das Pferd mit einer Situation umgeht und wo innere Spannung vorhanden ist.
Ziel ist, dass das Pferd Spannung abbaut und sich aus sich selbst heraus reguliert. **Dadurch wird es gelassener und selbstbewusster.**

Es gibt vier Schutzreflexe, die ein Pferd bei Gefahr (Angst – innere Anspannung) durchläuft.

1. FLUCHTREFLEX
2. KAMPFREFLEX
3. TOTSTELLREFLEX
4. UNTERWERFUNG

Sie sind angeboren und werden autonom aktiv.
Die Reihenfolge ist festgelegt und immer gleich, lediglich bei Pferden, bei denen das System schon länger im Schutzmodus ist, kann das System zwischen den Schutzreflexen wechseln.
Das trifft insbesondere für den Totstellreflex und die Unterwürfigkeit zu.

Reflexe genauer erklärt →

Reflexe genauer erklärt

Fluchtreflex

Der Fluchtreflex ist aktiv, wenn das Pferd versucht, Distanz zum Auslöser herzustellen – deutlich durch **Wegspringen** oder **Losrennen** oder bereits in kleineren Reaktionen.
Wichtig: Der Fluchtreflex wird wahrgenommen und nicht einfach unterbunden.

Kampfreflex

Der Kampfreflex ist aktiv, wenn der Fluchtreflex wiederholt nicht wahrgenommen oder unterbunden wird.
Das Pferd geht in die nächste Reaktion und **beginnt, sich zu wehren**.
Das zeigt sich zum Beispiel durch **Beißen, Treten oder Steigen.**

Totstellreflex

Der Totstellreflex ist aktiv, wenn der Kampfreflex wiederholt unterbunden oder nicht wahrgenommen wird.
Erlebt das Pferd, dass auch der Kampfreflex keinen Ausweg schafft, folgt der Totstellreflex.
Das Pferd **erstarrt und sichtbare Reaktionen nehmen stark ab. Still bedeutet hier nicht entspannt.**
Dieser Reflex wird leider oft mit Entspannung, Wohlfühlen und Ruhe verwechselt.

Unterwerfung

In meiner Arbeit ist Unterwerfung keine Entspannung. Das Pferd wird sehr passiv, **zeigt keine eigenen Reaktionen und wirkt mental abwesend, d.h. es nimmt seine Umwelt nicht mehr wahr.**
Äußerliche Ruhe darf deshalb nicht mit innerer Regulation verwechselt werden und es muss **genau auf die Signale des Pferdes geachtet werden.**

7 Signale erkennen • verstehen • richtig reagieren

1. Erschrecken

Das siehst du: Dein Pferd erschrickt, springt zur Seite, beschleunigt, möchte weg oder stellt Distanz her.

In meiner Arbeit bedeutet das: Der Fluchtreflex ist aktiv. Dein Pferd steht unter Spannung und versucht, über Distanz mit der Situation umzugehen.

Schau genauer hin: Was ist unmittelbar davor passiert? Wo beginnt die Spannung? Gib deinem Pferd die Möglichkeit, aus dieser Spannung wieder herauszufinden, indem du einen Schritt zurück gehst und schaust, was ihm Angst bereitet. Zwinge es nicht, durch die Situation hindurchzugehen oder auszuhalten. Dadurch kann die Anspannung nicht verschwinden.

2. Beißen

Das siehst du: Dein Pferd kommt stark in deinen Raum und beißt dich.

In meiner Arbeit bedeutet das: Der Kampfreflex ist aktiv. Dein Pferd steht unter Spannung und möchte diese an dir loswerden.
Deshalb schaue ich nicht auf vermeintlich fehlenden Respekt, sondern auf den Zustand des Pferdes und den Auslöser.

Schau genauer hin: Nicht das Beißen bestrafen oder korrigieren. Beobachte, wann es beginnt und wodurch die Spannung ausgelöst wird. Was ist unmittelbar davor passiert? Wo beginnt die Spannung? Gib deinem Pferd die Möglichkeit, aus dieser Spannung wieder herauszufinden, indem du einen Schritt zurück gehst und schaust, was ihm Angst bereitet.
Sehr wichtig, sich selbst zu schützen!

3. Steigen

Das siehst du: Dein Pferd steigt am Strick oder beim Reiten.

In meiner Arbeit bedeutet das: Der Kampfreflex ist aktiv. Dein Pferd steht unter starker Spannung (Angst) und möchte diese loswerden.
Deshalb denke ich nicht, mein Pferd will mich dominieren, sondern frage mich, warum es das macht, was ist der Auslöser.

> **Schau genauer hin:** Nicht das Steigen bestrafen oder korrigieren.
> Wann beginnt es? Was ist unmittelbar davor passiert? Was verändert sich, wenn die Anforderung zurückgenommen wird?

4. Buckeln

Das siehst du: Dein Pferd buckelt beim Training oder beim Reiten.

In meiner Arbeit bedeutet das: Der Kampfreflex ist aktiv. Dein Pferd steht unter starker Spannung (Angst) oder Schmerzen beim Reiten und möchte diese loswerden. Deshalb denke ich nicht, mein Pferd hat keine Lust und ist bockig, sondern schaue auf den Zustand des Pferdes und den Auslöser.

> **Schau genauer hin:** Nicht das Buckeln bestrafen oder korrigieren.
> Wann beginnt es? Was ist unmittelbar davor passiert? Was verändert sich, wenn die Anforderung zurückgenommen wird?

5. Ohren anlegen

Das siehst du: Dein Pferd legt die Ohren an – kurzzeitig oder über einen längeren Zeitraum.

In meiner Arbeit bedeutet das: Der Kampfreflex ist aktiv. Dein Pferd steht unter starker Spannung (Angst) und möchte diese loswerden.
Angelegte Ohren sind ein wichtiges Signal für Abwehr und Spannung und werden immer zusammen mit der restlichen Körpersprache betrachtet.

> **Schau genauer hin:** Was passiert unmittelbar davor? Wie verändern sich Augen, Schweif, Körper und Reaktionsfähigkeit gleichzeitig?

Wenn „ruhig“ nicht entspannt bedeutet

6. Erstarren / Stehenbleiben z.B. beim Führen

Das siehst du: DeinPferd bleibt stehen, wird unbeweglich oder wirkt am Anbindeplatz oder beim Führen mental abwesend.
Die sichtbaren Reaktionen nehmen ab: kein oder kaum Blinzeln, halb geschlossene Augen, kein Schweifschlagen, wenig bis keine Reaktion.
Es lässt vieles mit sich machen.

In meiner Arbeit bedeutet das: Der Totstellreflex ist aktiv.
Wenn Flucht und Kampf oft unterbunden wurden und das Pferd erlebt, dass diese Reflexe keinen Ausweg gebracht haben, zieht es sich aus der aktiven Reaktion zurück. Die fehlende Bewegung bedeutet nicht, dass die innere Anspannung verschwunden ist.

Schau genauer hin: Ist dein Pferd wirklich ansprechbar und reguliert – oder ist nur die sichtbare Bewegung verschwunden? Nimmt es seine Außenwelt noch wahr? Achte darauf, ob es aktiv wahrnimmt, reagiert und mit seiner Umgebung in Kontakt ist.

7. Pferd macht im Training die Übung teilnahmslos mit

Das siehst du: Dein Pferd wirkt sehr passiv, zeigt kaum Eigeninitiative und wirkt auffällig „brav".

In meiner Arbeit bedeutet das: Unterwerfung, es ist keine Entspannung.
Das Pferd hat seine aktiven Reaktionen stark zurückgenommen und kann trotzdem unter hoher innerer Spannung ruhig stehen.

Schau genauer hin: Achte besonders auf Augen, Ohren, Blinzeln, Schweif, Reaktionsfähigkeit und mentale Anwesenheit, ob es seine Umwelt noch wahrnimmt.

Achte besonders auf: angelegte Ohren • leicht geschlossene Augen • auffällig häufiges oder sehr seltenes Blinzeln • fehlendes Schweifschlagen • kaum sichtbare Reaktionen • mentale Abwesenheit
Blinzeln: In meiner Arbeit nutze ich etwa 12 Blinzler pro Minute als Orientierungswert. Deutliche Abweichungen nach oben oder unten bewerte ich zusammen mit den weiteren Signalen und der jeweiligen Situation als innere Anspannung.

Selbstregulation (Stress loswerden) in stressigen Momenten deines Pferdes:

Knabbern
am Strick, am Menschen, an der Box oder sonstigen Dingen

Schubsen
am Menschen - mit dem Kopf wegschupsen oder drängeln

Wälzen
beim Training

Gras fressen
beim Führen, wenn dein Pferd ständig zum Gras zieht oder beim Training auf dem Platz oder im Roundpen

Als Übersprungshandlungen versteht man einen Spannungsabbau im System, der durch ein im Außen sichtbares Verhalten erkennbar wird.

Scharren, Gähnen oder Jucken am Bein.

Diese Übersprungshandlungen kommen dann, wenn zwei entgegengesetzte Impulse im Pferd entstehen.

Wenn dein Pferd aus einer Situation raus möchte, aber gelernt hat (konditioniert wurde) stehen zu bleiben.

Stresssignal erkannt – was jetzt?

Nicht das Signal wegtrainieren.
Verstehe, was dahintersteckt.

WAHRNEHMEN → **VERSTEHEN** → **ANPASSEN** → **SELBSTREGULATION**

WAHRNEHMEN

Beobachte, was dein Pferd tatsächlich zeigt – auch die kleinen Signale.

VERSTEHEN

Erkenne, wo die Spannung beginnt und welcher Reflex gerade aktiv ist. Was möchte mir mein Pferd damit sagen?

ANPASSEN

Mehr Druck ist nicht die Lösung. Die Situation und das Training werden so angepasst, dass das Pferd wieder Spannung abbauen kann.

SELBSTREGULATION

Das Ziel ist nicht, das Pferd lediglich ruhigzustellen. Es lernt, Spannung abzubauen und sich zunehmend aus sich selbst heraus zu regulieren.

> Das Ziel ist nicht, dass dein Pferd es aushält.
> Das Ziel ist, dass es für dein Pferd kein Problem mehr darstellt.

Erkennst du bei deinem Pferd mehrere dieser Signale oder gerät es immer wieder in Stress und innere Anspannung, setzt hier mein individuelles Selbstregulationstraining an. Ich schaue mir dein Pferd, seine Reaktionen und die Situationen, in denen Spannung entsteht, genau an. Darauf aufbauend erstelle ich einen individuellen Trainingsplan für dein Pferd – angepasst an seinen aktuellen Zustand und sein Tempo.

Mein Horsebrain-Selbstcheck

Datum: _____

Situation: _____

Was zeigt mein Pferd heute?

- ☐ Flucht / Erschrecken
- ☐ Beißen
- ☐ Erstarren / Stehen bleiben
- ☐ angelegte Ohren
- ☐ Steigen
- ☐ Buckeln
- ☐ mentale Abwesenheit / Still stehen
- ☐ Unterwerfung

Was ist unmittelbar davor passiert?

_____

_____

_____

_____

Wann habe ich die erste Veränderung wahrgenommen?

_____

_____

_____

_____

_____

Welche kleinen Signale habe ich vielleicht vorher übersehen?

Wo entsteht gerade Spannung?

Du erkennst dein Pferd in mehreren dieser Signale wieder?

Dann schauen wir im kostenlosen Erstgespräch gemeinsam genauer hin.
Ich analysiere dein Pferd, seine Reaktionen und eure aktuelle Situation.
Auf dieser Grundlage entsteht der individuelle Selbstregulations-Trainingsplan für dein Pferd.
So arbeiten wir nicht nur am sichtbaren Verhalten, sondern dort, wo die Spannung entsteht.



Schau nicht nur, **WAS** dein Pferd macht.
Verstehe, **WARUM** es das macht.

---

www.horsebrain.de

info@horsebrain.de

Instagram: @horsebrain_

Telefon: 0170 2160572