

---

Liz Heer

---

Plane den heissesten Ritt,  
den durch Dein Leben.



Teil 1

**Die Vorbereitung**

Ein Buch von Teachinghorse – Leader auf Trab

# Impressum

© 2018 Teachinghorse, Liz Heer

*Herausgeberin*

*Teachinghorse - Leader auf Trab®  
Geschäftsführerin Liz Heer  
Via Surpunt 20b  
7500 St. Moritz  
Schweiz*

*seminare@teachinghorse.ch  
www.teachinghorse.ch*

*Sie finden Liz Heer und Teachinghorse.ch auf  
Instagram  
Facebook  
Linked In*

*Fotos:*

*Liz Heer, Verena Albertin, Conny Amman, Estber Kaiser, Iwan Weidmann*

Das E-Book ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ist ohne Zustimmung der Herausgeberin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

**Sie finden mein E-Book lesenswert?**

Dann dürfen Sie es gerne Ihren Freunden zum Downloaden weiterempfehlen. Das hilft mir bei der Verbreitung meiner Broschüre und Sie tragen direkt dazu bei, dass viele Menschen davon profitieren können.

Sagen Sie es weiter, herzlichen Dank!

Liz Heer



# Anwendung

## **Werden Sie von Ihrem Leben geritten oder reiten Sie Ihr Leben?**

Pferde fordern uns heraus. Klar zu kommunizieren, ruhig und gelassen zu handeln, bewusst zu reagieren, sicher aufzutreten und eine positive, progressive und natürliche Haltung einzunehmen. Und das alles in kürzester Zeit, denn Pferde denken und handeln schnell.

Das Training mit Pferden besteht aus einer Aufwärmphase, einer konzentrierten Phase und einem cool down. Betrachten Sie dieses E-Book als IHRE Aufwärmphase. Es ist aus meiner Passion heraus entstanden, in Ihrem Leben etwas zu bewegen. Sie aus der «Box» zu holen, Sie eine Zeit lang auf Trab zu halten, Ihren Wünschen eine Perspektive zu geben, Ihr Potenzial zu entfalten, Sie zu stärken, Ihren Fokus zu schärfen, damit Sie bereit sind für den heissesten Ritt – den durch Ihr Leben.

## **Ich empfehle Ihnen folgende Vorgehensweise, um dieses Buch effizient nutzen zu können:**

Lesen Sie jedes Kapitel aufmerksam durch und tragen Sie Ihre Gedanken und Antworten direkt auf dem Blatt ERFOLGSTIPPS ein. Sie werden sieben Erfolgstipps erhalten und daraus am Schluss eine Zusammenfassung kreieren. Mit diesen Erkenntnissen gehen Sie an den Start, um in Ihrem Leben etwas zu bewegen. Dies ist der Anfang, Ihre Aufwärmphase. Bereiten Sie sich vor, um dann mit meinem zweiten E-Book auf Ihrem Ritt voranzutreiben.

## **Stellen Sie sich gerade die Frage: Was soll «heiss» an diesem Ritt sein?**

Wenn Sie bis hierher gelesen haben, dann ist genau jetzt der richtige Moment für Sie, Farb- und Bleistift zu fassen, zurückzulehnen und mein E-Book nicht nur zu lesen, sondern es aktiv anzuwenden, denn

## **Ihr Leben kann nur so heiss sein, wie das Feuer, das in Ihnen brennt.**

Ich wünsche Ihnen viel Spass und Inspiration.

**Liz Heer**

## P – PROAKTIV



### 1. Wissen, was sie wollen

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, Sie stehen an der Startlinie und kennen die Rennstrecke gar nicht? Sie fragen sich, für was Sie angetreten sind. Ihr Blick geht in alle Richtungen, und irgendwie macht Sie kein Weg glücklich. Sie haben das Ziel aus den Augen verloren. Oder haben Sie gar kein Ziel definiert?

#### **Ein junger Mann sitzt vor mir.**

«Ich habe einigen Mist gebaut, überhaupt baue ich den immer wieder – jetzt weiss ich nicht mehr, was ich machen soll. Wieso passiert mir das immer wieder?»

Ich frage ihn: «Sag mal, was willst Du überhaupt in Deinem Leben erreichen, was genau wünschst Du Dir?» Er schaut mich an und sagt: «Ich möchte glücklich sein und mit meiner Familie leben.»

Ich war überrascht, das kam wie aus der Pistole geschossen. Er hatte Tränen in den Augen, mit einem solch realen Blick, wie ich es noch nie bei ihm erlebt hatte.

Glücklich sein zu wollen, ist wohl das meistgewünschte Ziel überhaupt. Sie können sich vorstellen, wie viel Papier wir gefüllt haben, um seinen «Ritt» auf die richtige Strecke zu bringen. Und das Bewusstsein zu erlangen, dass dieser Wunsch wohl an einer ganz anderen Startlinie beginnt, liess ihn innehalten. Seine Ziele zu definieren und sein Handeln klar darauf auszurichten, fiel ihm schwer. Denn es gibt da noch jemanden, den jeder ständig mit sich herum-schleppt: den inneren Schweinehund.

## A – AUSARBEITEN



1. Wissen, was sie wollen
2. Werden sie zum Visionär

Nun, da Sie wissen, was Sie wollen, was ist Ihre Vision?

*«Eine Vision ist eine für realisierbar gehaltene Utopie.»*

### **Endlich dürfen Sie träumen!**

Wenn ich in meinen Seminaren darauf komme, rauchen die Köpfe. Visionen zu haben ist vielen Menschen fremd. Sie glauben, dies sei nur Firmengründern vorenthalten. Jeder sollte eine Vision haben, denn sie treibt uns an. Machen Sie es sich einfach. Nehmen Sie sich zehn Minuten, nicht länger, nicht weniger (stellen Sie die Uhr!) suchen Sie sich ein schönes Plätzchen und starten Sie Ihren ersten Visionsangriff.

Ihre Wünsche sind Etappensiege, Ihre Vision ist das Kraftfutter auf Ihrem Ritt. Sie schärfen Ihren Fokus, werden ihm treu bleiben und verlieren ihn nicht mehr aus den Augen. Mit Ihrer ersten Vision müssen Sie nicht ein 160-Kilometer-Distanzrennen durch die Wüste gewinnen. Beginnen Sie mit einem kurzen Ritt, der Sie durch schöne Gegenden führt, Ihnen Freude bereitet, auf dem Sie erste Erfahrungen sammeln können, sich und Ihre Möglichkeiten kennenzulernen.

Fordern Sie sich, treten Sie aus der Komfortzone, ohne gleich in der Panikzone zu landen. Die Vision, Ihre Ziellinie muss so gross und deutlich sein, dass Sie diese aus allen Positionen sehen, kein Hindernis kann sie verdecken, kein Mensch einfach wegreden, kein Schmerz Sie davon abhalten und nichts kann Sie zwingen abzusteigen. Weil es für Sie so wichtig wird wie das Atmen.