

WORKBOOK



7 EINFACHE STRATEGIEN

um Dein Nervensystem zu regulieren, wenn Du bei
Deinem Pferd bist

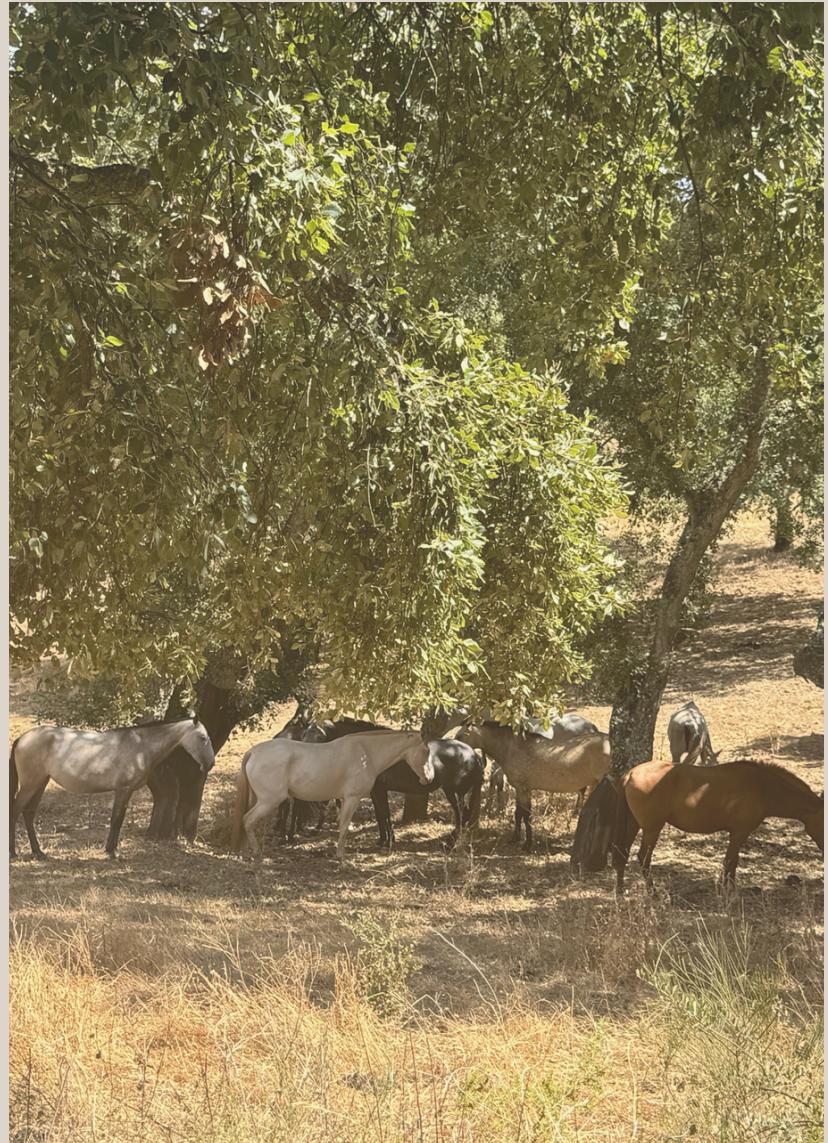
Kurs mit 7 Modulen
+ einem Workbook
+ Memo-Sheet für
das Auto oder den
Sattelschrank

von
Silke Katharina
Kaiser

WELCOME

Ich freue mich so, Dich zu diesem Kurs willkommen zu heißen. Ich teile mit Dir alles, was Du wissen musst, um Dich bei Deinem Pferd selbst regulieren zu können.

Dieses Wissen ist absolut kostbar, weil es einen grundlegenden Schlüssel zu einer tiefen Verbindung zu Deinem Pferd darstellt. Wenn Du und Dein Pferd Euch begegnet, geschieht weit mehr als ein äußerlicher Kontakt zwischen zwei Individuen, sondern in jedem Moment dieser Begegnung findet eine subtile, oft unbewusste Kommunikation auf neurophysiologischer Ebene statt: Ein Austausch zwischen zwei Nervensystemen.



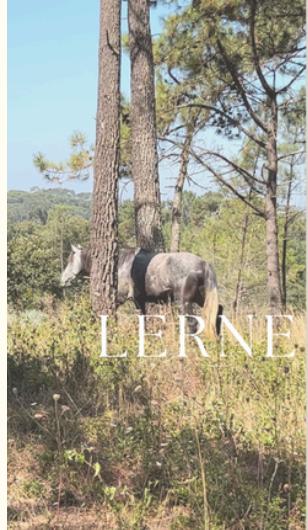
Lass uns beginnen!

Deine Silke

© 2025 Silke Katharina Kaiser

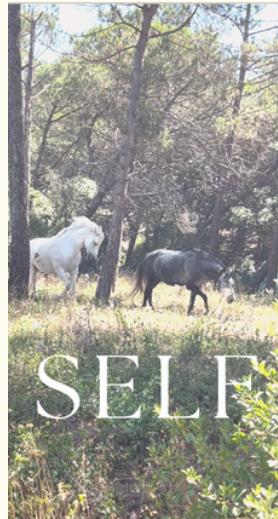
Alle Inhalte dieser Plattform und des Workbooks – einschließlich Texte, Grafiken, Illustrationen, Videos, Audioaufnahmen und sonstiger Materialien – sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Zugänglichmachung, Bearbeitung, Weitergabe, Screenshot-Erstellung, Download (mit Ausnahme des Workbook + Sheet) oder kommerzielle Nutzung ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung des Rechteinhabers ist strengstens verboten. Die Nutzung der Inhalte ist ausschließlich für persönliche Lernzwecke gestattet. Jede andere Nutzung stellt eine Verletzung des Urheberrechts dar und kann zivil- und strafrechtlich verfolgt werden. Für Anfragen zu Nutzungsrechten wende Dich bitte an: info@derrufderpferde.de

In diesem Modul erfährst Du, was das autonome Nervensystem ist, warum es für unser Lebensgefühl so eine entscheidende Rolle spielt und wie unser Nervensystem die Beziehung zu unserem Pferd beeinflusst. Außerdem erfährst Du, was das Window of Tolerance ist und wie Du den Zustand Deines eigenen Nervensystems erkennen kannst.



O1

LERNE DEIN NERVENSYSTEM NAVIGIEREN

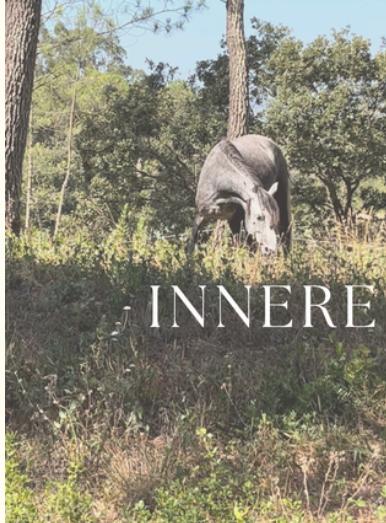


O2

SELF CHECK-IN

Im Self-Check-In erkläre ich Dir, wie Du erkennst, ob Dein Nervensystem überaktiviert oder untererregt ist. Außerdem lernst Du, Dein Aktivierungslevel zu skalieren, um Dich selbst zu regulieren.

Du lernst drei Übungen mit Variationen kennen, mit denen Du Dich regulieren kannst, wenn Dein Nervensystem überaktiviert ist.



O3

INNERE RUHE HERSTELLEN BEI ANSPANNUNG

04
Du lernst eine Übungsreihe kennen, mit der Du Dich aktivieren kannst, wenn Dein Nervensystem sich im Shut-Down (Untererregung) befindet und fünf kleine Übungen, um Deine innere Lebendigkeit wieder herzustellen.



04 AKTIVIERUNG BEI SHUT DOWN



05 VERBINDUNG

Drei essenzielle Übungen im Beisein von Deinem Pferd, um ein Gefühl von Verbundenheit herzustellen und so den ventralen Vagus zu aktivieren.

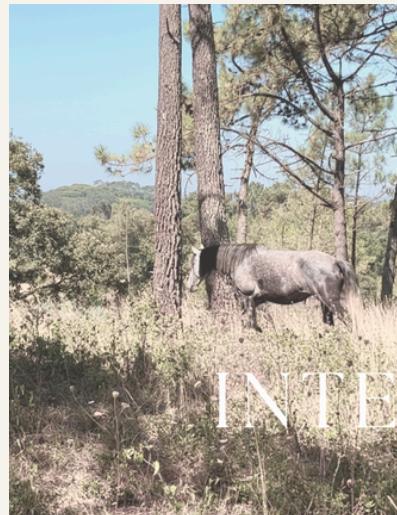
06
Im Notfall-Kit erwarten Dich zwei bewährte Übungen, um im Fall von intensiven Emotionen oder starker Angst Deine Handlungsfähigkeit beizubehalten bzw. wieder herzustellen.



06 NOTFALLKIT

07

Hier dreht sich alles um
Neuroplastizität und darum,
dass unser Gehirn in der
Lage ist, sich umzubauen.



07

INTEGRATION

Intuitive Notizen

Notiere, welches der Module Dich am meisten anspricht und Dich am meisten interessiert.
Wenn Du damit Gefühle verbindest, notiere auch diese. Gibt es einen Körperbereich, der
damit in Resonanz geht? - Schreibe einfach auf, ohne nachzudenken!



ABOUT ME

Ich bin Autorin, habe an der Filmhochschule in Babelsberg Dramaturgie und Drehbuch studiert, mit Auszeichnung abgeschlossen und viele Jahre sehr erfolgreich in der Filmbranche gearbeitet. Durch eine schwere Krankheit hat sich mein Leben stark verändert. Dank meiner Pferde habe ich begonnen, die tieferen Zusammenhänge zu verstehen und 2009 mit meinen Aus- und Weiterbildungen im Bereich Coaching, Stressprävention und traumabbezogener Arbeit begonnen. Mittlerweile durfte ich Hunderte von Pferd - Mensch - Paaren in diesem Bereich begleiten.

Ich bin Stresspräventionstrainerin und EMDR Coach und wurde 2012 von der Society of NLP zertifiziert. Derzeit befindet ich mich in meiner Ausbildung TSB® (traumasensibles Begleiten). Darüberhinaus verfüge ich über zahlreiche Aus- und Weiterbildungen im Bereich Pferdetraining sowie energetischer Arbeit mit Pferden und Menschen.

Mein erstes Buch in diesem Bereich, "Der Ruf der Pferde" hat mit seiner ersten Auflage viele tausend Leser:innen erreicht.

16+
Jahre Erfahrung

WERDE ZUR NAVIGATOR:IN DEINES NERVENSYSTEMS

1

DAS AUTONOME NERVENSYSTEM VERSTEHEN

Das autonome Nervensystem ist ein Teil des peripheren Nervensystems, das unbewusst viele Körperfunktionen steuert. Dazu gehören z.B. Herzschlag, Atmung, Verdauung, Blutdruck, Stoffwechsel, Drüsentätigkeit und Pupillenreaktionen. „Autonom“ heißt: Es läuft automatisch, ohne dass wir darüber nachdenken müssen.

Sieh' Dir zu den unter den Punkten 1 bis 3 aufgeführten Zusammenhängen auch unbedingt das erste Tutorial von Modul 1 an. Du findest es in der Kursplattform.

DAS AUTONOME NERVENSYSTEM

SYMPATHIKUS



SYMPATHIKUS

Aktivierung

- Erhöht Herzfrequenz und Schlagkraft
- Weitet Bronchien (für mehr Sauerstoffaufnahme)
- Hemmt Verdauungsvorgänge
- Aktiviert Schweißdrüsen
- Fördert Freisetzung von Glukose (Energie)

Bereitet den Körper auf Kampf- oder Fluchtbereitschaft vor

PARASYMPATHIKUS



VENTRALER VAGUS

Verbindung / Sicherheit / Präsenz

- Kontrolle von Herz, Lunge, oberen Atemwegen, Kehlkopf und Stimmbändern
- Flexible Anpassung der Herzfrequenz (Herzratenvariabilität)
- Feinabstimmung der Atmung
- soziale Interaktion

flexible &
adaptive Regulation



DORSALER VAGUS

Extremer Rückzug

- Kontrolle der unteren Organe (Magen, Darm, Blase)
- Verlangsamung der Herzfrequenz bei extremem Ruhe- oder Energiesparmodus
- Reflexsteuerung viszeraler Funktionen (Verdauung, Ausscheidung)

Erstarrung/Schlaf
evolutionär sehr alt

WERDE ZUR NAVIGATOR:IN DEINES NERVENSYSTEMS

2

DIE RELEVANZ FÜR DIE INTERAKTION VON PFERD & MENSCH ERKENNEN

Neue wissenschaftliche Studien belegen, dass Pferde unseren Herzschlag wahrnehmen (Wienhold, S. et al. 2025). Mittlerweile ist sogar belegt, dass sowohl eine physiologische als auch eine emotionale Synchronisation beider Partner stattfindet. (Scopa, C., et al. 2023)

Was bedeuten diese Ergebnisse nun für uns als Menschen im alltäglichen Umgang mit unseren Pferden? Kurz gesagt: viel! Ein Mensch, dessen Nervensystem sich in einem Zustand von Übererregung (Sympathikus-Aktivierung) oder Untererregung (dorsale Vagus-Dominanz) befindet, kann vom Pferd nicht nur als unsicher, unvorhersehbar oder gar bedrohlich wahrgenommen werden, sondern das Pferd geht mit dem Nervensystem seines Menschen in Resonanz. Sein Nervensystem passt sich entsprechend dem Zustand des Nervensystems des Menschen an. Besonders bei Bezugspersonen konnte das im Rahmen von Studien beobachtet werden.

Pferde unterscheiden also nicht zwischen „emotionaler Echtheit“ und „beherrschter Fassade“ sondern reagieren auf das, was tatsächlich in unserem autonomen Nervensystem geschieht. Ein gut reguliertes Nervensystem wirkt auf das Pferd wie ein stabiler Anker, der Orientierung und Vertrauen bietet. Sind wir hingegen dysreguliert, wird die beste Methode in unseren Händen nicht zum gewünschten Ziel führen.

Ich kann diese komplexen Zusammenhänge in diesem Rahmen nur anreißen. Wenn du mehr darüber wissen und tiefer einsteigen möchtest, empfehle ich Dir mein Buch „Feine Verbindung – Pferde traumainformiert und nervensystemsensibel begleiten“, welches im Mai 2026 erscheint.

WERDE ZUR NAVIGATOR:IN DEINES NERVENSYSTEMS

3

CO-REGULATION VERSTEHEN

Bevor wir uns selbst regulieren können, brauchen wir Co-Regulation. Damit ist gemeint, dass sich unser Nervensystem über den Kontakt mit anderen Nervensystemen beruhigt oder aktiviert. Besonders als Kinder sind wir darauf angewiesen: Ein Baby kann sich nicht selbst beruhigen. Es braucht eine erwachsene Bezugsperson, die es hält, ruhig spricht, Blickkontakt herstellt und Sicherheit vermittelt. Das Nervensystem des Kindes „leiht sich“ sozusagen die Regulation des Erwachsenen. Durch diese wiederholten Erfahrungen lernt das kindliche Nervensystem: Ich bin sicher. Meine Gefühle sind aushaltbar. Stress geht vorbei. Diese Erfahrungen werden nicht bewusst gespeichert, sondern körperlich – im Nervensystem selbst.

Die Art und Weise, wie wir aufgewachsen sind, hat deshalb einen großen Einfluss darauf, wie unser Nervensystem heute auf Stress reagiert und wie gut uns Co-Regulation gelingt.

- Waren Bezugspersonen emotional verfügbar, ruhig und verlässlich, konnte sich das Nervensystem eher stabil entwickeln. Nähe wirkt dann auch im Erwachsenenalter beruhigend, und Unterstützung von anderen wird als hilfreich erlebt.
- Waren Bezugspersonen selbst stark gestresst, unberechenbar, abwesend oder überfordernd, musste sich das kindliche Nervensystem anpassen. Manche Kinder werden darum sehr wachsam und angespannt, sie lernen quasi den Raum zu lesen, andere ziehen sich zurück oder „schalten ab“. Nähe kann dann später eher Stress auslösen als Sicherheit.

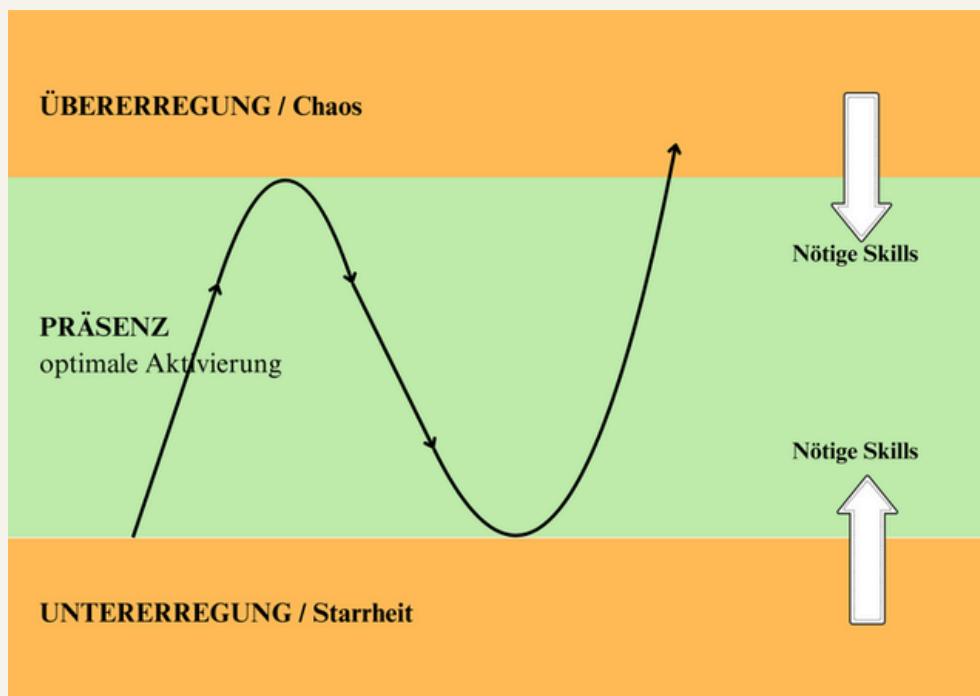
Diese Anpassungen waren für uns als Kinder überlebenswichtig und sinnvoll – sie sind keine Schwächen. Doch sie prägen, wie wir heute Beziehungen erleben, wie schnell wir in Stress geraten und ob wir Hilfe annehmen können oder der Meinung sind, alles alleine schaffen zu müssen.

WERDE ZUR NAVIGATOR:IN DEINES NERVENSYSTEMS

4

DAS WINDOW OF TOLERANCE ERKUNDEN

Der Neuropsychiater Dr. Daniel J. Siegel prägte das Konzept des Window of Tolerance (Regulationsfenster), um zu beschreiben, wie das Nervensystem in gesunden Zuständen mit Stress, Emotionen und Herausforderungen umgeht. Das Window of Tolerance bezeichnet den optimalen Aktivierungsbereich des autonomen Nervensystems, innerhalb dessen ein Mensch (und höher entwickelte Säugetiere) emotional reguliert, präsent, lernfähig und beziehungsfähig ist. In diesem Zustand kann eine Person auf innere und äußere Reize flexibel reagieren ohne überflutet oder abgeschaltet zu werden. Im zweiten Tutorial von Modul 1 erfährst Du alles, was Du über das Window of Tolerance wissen musst.



WERDE ZUR NAVIGATOR:IN DEINES NERVENSYSTEMS

4

DEINE AKTIVIERUNG SKALIEREN

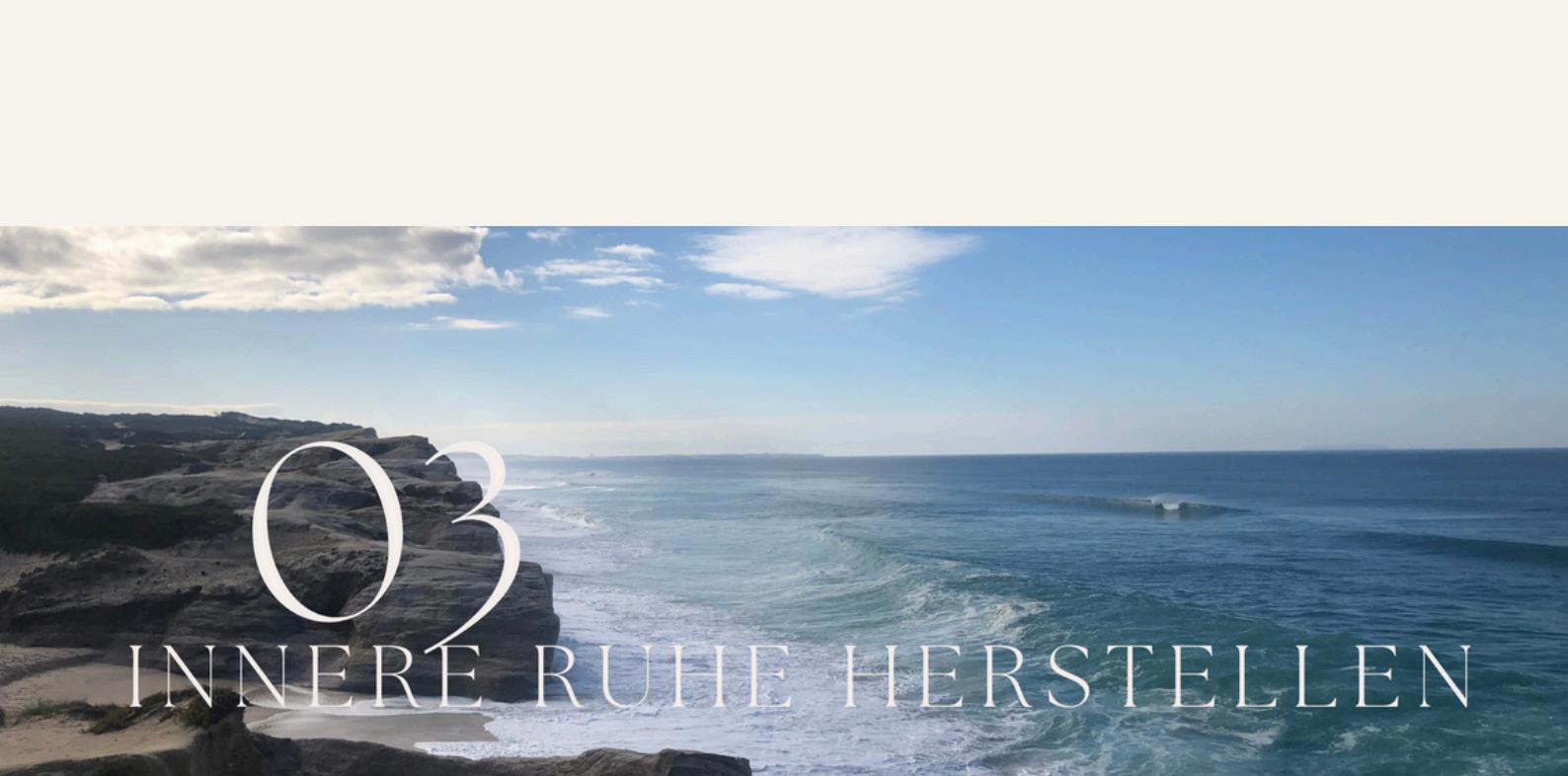
Das Verständnis für das Window of Tolerance hilft dir, den Erregungszustand deines eigenen Nervensystems einschätzen zu können.

Die Skalierung macht es Dir möglich, zu entscheiden, was Dein Nervensystem benötigt, um wieder in einen regulierten Zustand zu kommen.

Im regulierten Zustand ist der ventrale Vagus aktiv. Das schafft die Basis dafür, dass nicht nur Du dich wohl und sicher fühlst, sondern auch Dein Pferd sich bei Dir sicher fühlen kann. Das ist der Ausgangspunkt für tiefe Verbundenheit. Sieh dir hierzu auch unbedingt das Tutorial von Modul 2 "Self-Check-In" in der Kursplattform an.

AKTIVIERUNGSKALA





03 INNERE RUHE HERSTELLEN

In diesem Modul findest Du auf der Kursplattform verschiedene Übungen, die Du anwenden kannst, um Deine innere Ruhe herzustellen. Die einzelnen Übungen sind Angebote. Wähle die Übung, zu der Du den größten Zugang hast, und mit der Du Dich wohl fühlst. Mache diese Übung immer dann, wenn Du merkst, dass Du in der Übererregung bist. Mit diesen Übungen kannst Du Dich regulieren und den ventralen Vagus aktivieren. Du kannst die Übung auch ganz kurz machen. Nicht die Länge ist entscheidend, sondern die Wahrnehmung. Somatiche Übungen können längerfristig dazu beitragen unser Stresstoleranzfenster nachhaltig zu vergrößern.

ÜBERERREGUNG



04 AKTIVIERUNG BEI SHUT-DOWN

In diesem Modul findest Du auf der Kursplattform verschiedene Übungen, die Du anwenden kannst, wenn Du Dich in der Erstarrung befindest, um so Deine innere Lebendigkeit wieder herzustellen. Wenn wir im Shut-Down oder Freeze sind, ist der erste Schritt die Aktivierung des Sympathikus. Das kannst Du Dir vorstellen, wie beim Klingeln eines Weckers. Das System fährt erst einmal hoch, um sich dann wieder zu beruhigen und in der verbundenen Ruhe einzupendeln. Der Weg aus der Erstarrung zur ventralen Vagus Aktivierung führt über die Aktivierung. Also über den Sympathikus. Es ist wie ein Schubs, den das Nervensystem braucht. Von da aus können wir dann in den ventralen Vagus kommen. Der Zustand, in dem wir entspannt tätig sein können. Die optimale Aktivierung also.

UNTERERREGUNG

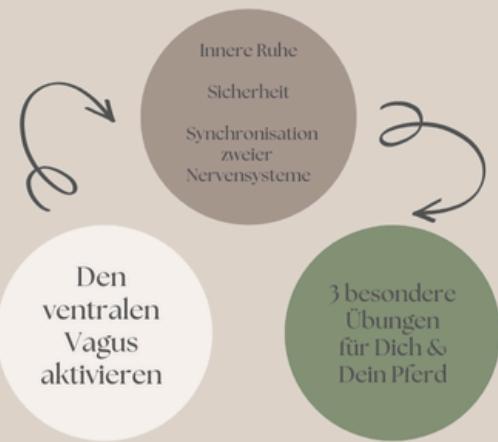


05 VERBINDUNG



In diesem Modul geht es um Verbundenheit. Wir Menschen sind, genauso wie unsere Pferde, soziale Wesen. Wir benötigen die Nähe und Verbundenheit mit anderen Lebewesen, um uns sicher zu fühlen und entspannen zu können. Kurz gesagt: unser Nervensystem sucht immer die Verbindung zu einem anderen Nervensystem. Diese Verbindung ist etwas physiologisches und benötigt daher auch die reale Anwesenheit eines anderen Nervensystems. Uns geht es also nicht anders, als unseren Pferden - auch wenn wir Raubtiere und sie Herdentiere sind. Auf der Basis unseres Nervensystems suchen wir das Gleiche wie sie: Nämlich eine sichere und regulierte Verbindung. Viel Freude beim Ausprobieren der drei Übungen. Du findest sie auf der Kursplattform unter Modul 5.

VERBINDUNG





DEIN NOTFALL-KIT

Im Notfall-Kit befinden sich zwei sehr effektive Übungen, die Du nutzen kannst, um in zugespitzten Situationen Deine Handlungsfähigkeit wieder herzustellen. Teil

Deines Notfall-Kits ist eine Übung, die auch in Schulen und öffentlichen Einrichtungen bei Angst- und Panikattacken eingesetzt wird. Diese Übung aktiviert bei Angst und starker Unruhe den Neokortex, der das limbische System und das Stammhirn reguliert und uns so wieder ins Hier und Jetzt holt.

Die zweite Übung hilft Dir, bei einem Überschuss an (emotionaler) Energie diese zu regulieren. Wenn wir dazu kein Ventil finden, dann bleibt diese Energie in unserem Nervensystem gespeichert und verhindert, dass wir wieder in einen regulierten Zustand finden können. Wir können uns das so vorstellen, als würde diese Energie den Kanal blockieren, der den Weg wieder frei gibt: Aus der Übererregung in die Entspannung oder aus der Erstarrung in die regulierte Aktivierung. Nutze diese Übung unbedingt, wenn Du Gefahr läufst, dass Dir bei Deinem Pferd oder im Reitstall der sprichwörtliche Kragen platzt.

Du findest beide Übungen in Modul 6 auf der Kursplattform.

NOTFALL-KIT



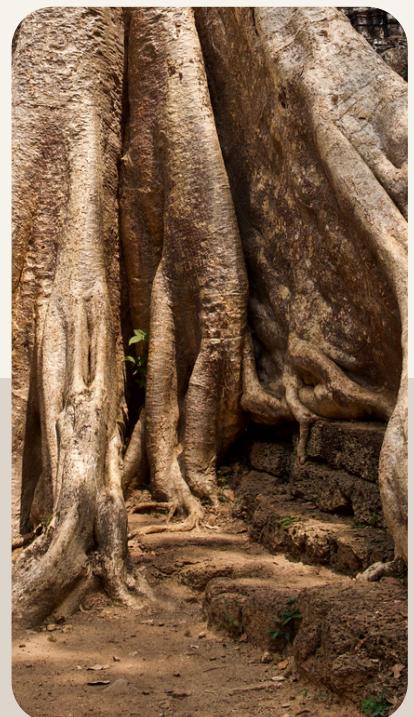


DID YOU KNOW?

DID YOU KNOW?

... DASS DAS NERVENSYSTEM DIE LEBENSLANGE FÄHIGKEIT BESITZT, SICH DURCH ERFAHRUNG, WIEDERHOLUNG UND BEZIEHUNG ZU VERÄNDERN? NEURONALE VERBINDUNGEN WERDEN JE NACH NUTZUNG GESTÄRKT, ABGESCHWÄCHT ODER NEU GEBILDET.

BENEFITS



01 FLEXIBILITÄT

Ein reguliertes Nervensystem ist in der Lage, sich schnell an wechselnde Situationen anzupassen.

02 INNERE RUHE

Das Nervensystem lernt, auch in herausfordernden Momenten stabil zu bleiben.

03 VERBINDUNG

Selbstregulation stärkt die Verbindung zu sich selbst und zu anderen, weil das Nervensystem empfänglicher und ausgeglichener wird.

“



Mach dein Nervensystem stark!

... und werde so Schritt für Schritt zu einer
wirklich verlässlichen und sicheren
Partner:in für Dein Pferd.

DREI WICHTIGE TIPS AUF DEINEM WEG ZUR
NAVIGATOR:IN DEINES NERVENSYSTEMS:

1. Mache es Dir zur Gewohnheit **bewusst wahrzunehmen**, was in Dir vorgeht.
2. Wende die Übungen täglich an, um Dich zu regulieren. Auch wenn es nur wenige Sekunden sind: **Integriere die Übungen in Deinen Alltag** wie das Zähneputzen.
3. Bleibe dran!
Veränderung braucht Zeit. Jede Übung, auch wenn sie kurz ist, unterstützt Dein Nervensystem nachhaltig.

Sei stolz auf Dich!

Deine

Silke

“



A photograph showing the back of a person with long brown hair wearing a dark coat, walking alongside a large, light brown horse. They are in an outdoor setting with trees and a fence in the background.

“
UNSER
NERVENSYSTEM

trägt die Weisheit unserer Erfahrung.

Wer ihm zuhört, findet den Schlüssel

zu Selbstregulation und innerer

Balance.“

Silke Katharina Kaiser

Feine Verbindung



PFERDE TRAUMINFORMIERT
UND NERVENSYSTEMSENSIBEL
BEGLEITEN

Dieses Buch lädt zu einer Reise zu mehr Ruhe, Klarheit und Verständnis im Zusammensein mit Pferden ein. Im Mittelpunkt steht das Nervensystem als Schlüssel für die Interaktion von Pferd und Mensch.

Verwoben mit Erkenntnissen aus Bindungstheorie, Neurophysiologie und Traumaforschung zeigt "Feine Verbindung", wie Schieflagen im Umgang mit Pferden entstehen und wie wir zu einer Haltung der Feinfühligkeit finden, die Achtsamkeit, Vorhersehbarkeit und gegenseitigen Respekt als Basis für eine sichere Bindung in den Mittelpunkt stellt.

COMING SOON COMING SOON COMING SOON COMING SOON COMING SOON

[JOIN NOW](#)

S I L K E K A T H A R I N A K A I S E R

THANK YOU

Danke, dass Du Dir die Zeit genommen hast, Dein Nervensystem besser zu verstehen und Selbstregulation in Deinen Alltag zu integrieren. Jede kleine, bewusste Regulation ist ein Schritt hin zu mehr Verbundenheit mit Deinem Pferd.

Deine
Silke Katharina Kaiser



COPYRIGHT NOTICE

Copyright 2025 Silke Katharina Kaiser

Alle Inhalte der Kursplattform und des Workbooks – einschließlich Texte, Grafiken, Illustrationen, Videos, Audioaufnahmen und sonstiger Materialien – sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Zugänglichmachung, Bearbeitung, Weitergabe, Screenshot-Erstellung, Download (mit Ausnahme des Workbook + Sheet) oder kommerzielle Nutzung ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung des Rechteinhabers ist strengstens verboten. Die Nutzung der Inhalte ist ausschließlich für persönliche Lernzwecke gestattet. Jede andere Nutzung stellt eine Verletzung des Urheberrechts dar und kann zivil- und strafrechtlich verfolgt werden. Für Anfragen zu Nutzungsrechten wende Dich bitte an: info@derrufderpferde.de

DANKE!