
Dina egna tankar

Låt oss ta en titt på våra egna känslor och kriteriesättning och hur det påverkar träningen.

Våra egna tankar när vi umgås och tränar med vår häst är det som avgör om vi känner oss nöjda, glada och lyckliga – eller frustrerade, miserabla och ledsna.

Vi har en tendens till att fokusera på och tänka på allt som *inte* funkar. Istället för att vara glada för att vår häst står lugnt och är kontaktbar på stallplan – är vi missnöjda med att den är stressad och okontaktbar på ridbanan eller ute på vägen.

Vi kan inte tänka på det vi vill ha och det vi *inte* vill ha samtidigt. Vi kan inte försöka undvika dåliga saker och samtidigt förvänta oss att bra saker kommer att hända. Vi kan inte fokusera på det som blev fel och det som blev rätt på samma gång.

Det är antingen det ena eller det andra, det är ett val du gör.

Precis som våra hästar så skapar vi gärna mönster, vår hjärna skapar och fastnar i tankemönstren vi repeterar varje dag. När du alltid fokuserar på det som är fel så kommer din hjärna att vänja sig med det som ett mönster och det blir något din hjärna kommer att plocka fram och jobba för, du kommer få mer av det du inte ville ha!

Ganska snart triggas dessa tankar och den förknippade känslan tidigare och tidigare. Istället för att triggas när det faktiskt inte går som vi tänkt oss, så kan den börja triggas så fort vi närmar oss den där platsen, redan när vi ska hoppa upp i sadeln eller så fort vi kliver ur bilen vid stallet....

90% av tankarna vi tänker varje dag är samma som vi tänkte dagen innan. Det är precis som för hästarna jobbigt att lära sig något nytt och tänka nya tankar för oss, det kräver extra energireserver. Därför är det så viktigt att skapa hälsosamma tankar och repetera bilden av det som gör oss glada oftare än bilden på det som gör oss frustrerade.

Speciellt när vi har gett oss ut i det okända och går utbildningar, kurser eller tar lektioner. Att det första vi gör blir ett misslyckande, är värre än när vi har en historik av att vi lyckas. När vi misslyckas med en galoppfattning men vi har i minnet att de senaste 20 gångerna var det inga problem, så låter vi det knappt påverka oss.

Likaså är det lätt att vara självkritisk och grubbla på alla förbättringspunkter istället för att tänka på allt det som gjorde oss glada. Allt det vi såg, hörde eller upplevde som väckte en go känsla inom oss. Vi behöver uppmärksamma allt som gör oss lyckliga, lugna, avslappnade och entusiastiska.

Vilka krav och förväntningar har jag på mig själv som hästägare och min träning? Kan det vara så att jag behöver sänka kraven på mig själv, ändra mina mål eller dela upp det i mindre bitar?

Precis så som vi gör med hästarna, behöver vi fundera över vår kriteriesättning till oss själva!

Många hästägare vi träffar har alldeles för höga krav och det orsakar en känsla av otillräcklighet och misslyckande och kan göra att all glädje i träningen och hästägandet har försvunnit.

Desto bättre vi är på att känna av vad som gör oss glada, desto bättre känsla kommer vi ha genom träningen och hästen kommer känna att den lyckas. Vi kommer då indirekt också att ha mindre kriteriesteg och utgå ifrån det som redan fungerar istället för att börja med något som *borde* fungera. Vi ska testa nya saker för att det gör oss glada, inte för att det förväntas av oss!

Praktiskt innebär det att när du börjar känna en känsla som inte känns bra, det kan vara en gnutta frustration eller tvivel, så frågar du dig själv vad du kan tänka istället, så du kan förändra den känslan. Till exempel när du tänker: "Hästen gör fortfarande inte riktigt som jag hade tänkt mig", kan du tänka: "Jag vet att detta är ett sätt jag kan träna på, jag gör precis som känns rätt för övningen och för stunden, jag använder de hjälper och belöningar jag vet vi båda förstår och jag har nog tränat lite för kort tid för att kunna se den där stora förändringen hos min häst än". Du kan också tänka: "Vad intressant att jag inte har hittat en lösning på detta än, det innebär att det finns fler saker jag kan utforska, lära mig och utveckla hos mig själv. Vad kan det vara att min häst vill visa mig?"

När vi är i en krissituation och vi måste göra något vi helst skulle vilja undvika, bör vi tänka att vi behövde göra detta som krävdes i stunden, och vi kan nu när vi överlevt det där i lugn och ro fundera ut ett annorlunda sätt att göra det på till nästa gång.

När vi känner oss hopplösa och ingenting går som vi vill, stanna upp och sluta. Sluta med allt det som håller kvar dig i den där känslan och gå på jakt efter det som ger dig och din häst en annan känsla. Det spelar ingen roll om det är det mest banala som att stå och beta i hagen, det viktiga är att vi har en go känsla att utgå ifrån, någonting som fungerar och kan ge oss plus på relationskontot. Att ständigt vara missnöjd kan få våra hästar att känna sig otillräckliga och misslyckade.

Genom att börja där det funkar, kan vi i den goa känslan förflytta oss små steg åt gången närmare vår utmaning. För vi ska ju faktiskt träna våra hästar och umgås med dem för att det är roligt och det ger oss mer än vad det ska ta ifrån oss. Vi kan på så vis värdesätta det allra minsta träningspasset där vi bara repeterade saker vi redan kan och kände oss som kungligheter, framför ett pass där vi båda varit osäkra och bitvis nervösa.

Leta alltid efter saker som ger dig ett litet leende, oavsett hur stora eller små de är.

Hur många olika saker kan du räkna som gav dig ett leende under ditt senaste träningspass?

Tänk även på de sakerna vi lätt tar för givet: att din häst kommer till dig i hagen, är okej med att bli sadlad och tränad, ställer upp vid pallen, är cool på uteritterna eller svarar fint för alla hjälper. Vad kan du vara lite extra tacksam för?

De som blivit vana med att träna sina hästar med positiv förstärkning, kan också se på träningen på ett helt annat sätt. Träning som tidigare kunde frustrera ger nu en känsla av tacksamhet och glädje. De har kunnat anpassa sina kriterier så både hästen och tränaren kan

lyckas, varje dag. Att lyckas ger oss själva positiv förstärkning! Därför blir vi också bättre på att leta efter det som kändes bra under träningen istället för att vara självkritiska och negativa. Belöningsbaserad träning är glädjefull träning!