



NOBLE EQUITATION

Vertrouwen komt van 2 kanten.

Een eerste kennismaking. Zes inzichten om met meer aandacht naar jezelf en je paard te kijken.

01 / AANDACHT

We willen allebei begrepen worden.

Je vraagt iets aan je paard en krijgt een reactie. Soms is die wat je verwachtte, soms niet. Voor je de volgende hulp geeft, kun je jezelf afvragen: wat zag ik eigenlijk gebeuren? En was mijn vraag zo duidelijk als ik dacht?

Voor mij begint vertrouwen bij aandacht voor beide kanten van die uitwisseling. Deze gids helpt je daar bewuster naar te kijken. Het is geen test waarmee je kunt vaststellen hoeveel je paard je vertrouwt.



EVEN STILSTAAN

Wanneer voelde jullie samenwerking prettig? Beschrijf het moment zonder er meteen een conclusie aan te verbinden.

Dit gebeurde er:

Wat ik bij mezelf en mijn paard opmerkte:

02 / WAARNEMEN

Vertrouwen is geen vinkje.

Een fijn moment zegt iets over dat moment. Een lastige dag vertelt ook niet het hele verhaal. Kijk naar de situatie, de omgeving en je eigen aandeel. Wat vroeg je? Wat gebeurde daarvoor? Wat deed je daarna?

Schrijf op: wat heb ik echt gezien, en wat denk ik dat het betekent? Door die twee uit elkaar te houden, maak je ruimte om verder te kijken.

KIJKEN VOOR JE INVULT

“Mijn paard deed een stap achteruit” is een waarneming. “Mijn paard wil niet samenwerken” is een interpretatie. Begin bij wat je werkelijk zag.

Wat ik echt zag:

Wat ik denk dat het betekent:

Wat ik nog niet weet:

03 / DUIDELIJKHEID

Duidelijkheid en luisteren horen bij elkaar.

Vertrouwen betekent voor mij niet dat alles zomaar kan. Ik wil duidelijk zijn over wat ik vraag, terwijl ik aandacht houd voor de reactie. Leiderschap begint daarbij ook met verantwoordelijkheid voor mijn eigen keuzes.

Vraag jezelf af: weet ik zelf wat ik op dit moment wil vragen? Of verander ik mijn bedoeling terwijl ik al bezig ben? Als je eigen plan onduidelijk is, is dat een waardevol punt om eerst bij stil te staan.



Mijn bedoeling in één zin:

Waar mijn vraag duidelijker kan:

04 / LICHAAMSTAAL

Je communiceert met meer dan één hulp.

In Noble Equitation kijken we naar lichaamstaal, houding, timing en verwachtingen. Niet om overal direct een verklaring voor te geven, maar om bewuster te worden van wat je zelf meebrengt.

Beschrijf een bekend, rustig moment. Waar stond je? Wat deed je met je lichaam? Wanneer veranderde je iets? Wat zag je daarna bij je paard? Je hoeft niets nieuws uit te proberen om al meer te kunnen opmerken.

TERUGKIJKEN OP EEN RUSTIG MOMENT

Waar ik stond en hoe ik me hield:

Wat ik veranderde:

Wanneer ik dat deed:

Wat ik daarna zag:

05 / HULPGEVING

Blijf kijken naar de reactie.

Een hulp is geen losse knop. Er is een bedoeling, een vraag, een reactie en een volgende keuze. Wat vertelt de reactie je over hoe je verder wilt? Misschien wil je verduidelijken, iets eenvoudiger maken of juist stoppen en hulp vragen.

Neem één moment uit je laatste training. Schrijf eerst op wat je wilde bereiken en daarna wat er werkelijk gebeurde. Houd het klein en concreet.

BEDOELING > VRAAG > REACTIE > VOLGENDE KEUZE

Wat ik wilde bereiken:

Wat ik vroeg:

Wat er werkelijk gebeurde:

Mijn volgende keuze en waarom:

Jouw eerste stap begint met een vraag.

Je hoeft vandaag niets te bewijzen. Begin met één vraag die je mee wilt nemen. In Het Ruiterspad bouwen we daarop verder met lessen, praktijkbeelden en ruimte voor je eigen ervaringen.

VUL DE VIER ZINNEN AAN

Ik wil beter begrijpen...

Ik zag...

Ik weet nog niet...

Mijn volgende vraag is...

Bewaar deze pagina. Pak hem er na een volgend rustig moment opnieuw bij en kijk wat je inmiddels hebt opgemerkt.



NOBLE EQUITATION ONLINE

Samen verder op jouw pad.

Ontdek Het Ruiterpad: lessen, praktijkbeelden en ruimte voor je eigen ervaringen. Op de website lees je wat er nu beschikbaar is en hoe je op de hoogte blijft.

robincooijmans.nl