

Diese E-Mail zusammenfassen



Jutta & Denise | Reitgeist <newsletter@reitgeist.de>  
an mich

Di., 12. Mai, 20:47 (vor 2 Tagen) ☆ 😊 ↶ ⋮

Tach Denise,

### Das Wichtigste in Kürze:

Druckpunkt ist unser neuer wöchentlicher Newsletter. In dieser Ausgabe liest du: warum er jetzt startet, was meine (Denises) Ruheherzfrequenz damit zu tun hat – und warum das auch für dich und dein Pferd relevant ist.

Seit dem 1. April haben wir unsere Pferde als Selbstversorger gleich bei uns um die Ecke stehen. Ein eigener kleiner Offenstall. Das Ausreitgelände direkt vor der Nase. Wir nennen es liebevoll unser kleines „Kitschparadies“.

Seit dem 2. April ist meine Ruheherzfrequenz deutlich gesunken – und das ist bis heute so geblieben.

Und ganz ehrlich: Das hat mir kurz die Mistgabel aus der Hand gehauen.

Ich hatte nämlich überhaupt nicht auf dem Schirm, wie viel Stress der alte Stallalltag für mich in meiner „Freizeit“ bedeutet. Andere Einsteller. Fremde Pferde. Gespräche, die man nicht führen will, aber trotzdem führt. Stimmungen, die irgendwo in der Luft hängen bleiben. Stallfunk. Nebenbei-Drama. Diese andauernde Thermik. Ich hätte das zwar nicht Stress genannt. Das war halt einfach so.

Selbstversorger zu sein bedeutet nicht weniger Arbeit. Im Gegenteil. Es ist mehr Arbeit, mehr Verantwortung und definitiv nochmal was ganz anderes. Aber es ist offensichtlich das, was mich entspannt und meinen Kopf und meinen Körper zum „Runterfahren“ bringt. Nur unsere Pferde, Jutta und ich. Und dazwischen ist viel weniger von dem, was mich vorher ständig unbemerkt beschäftigt hat.

Mein Kopf dachte jahrelang: „Selbstversorger? No way! Zu anstrengend. Zu zeitaufwändig. Zu eingeschränkt.“

Meine Smartwatch zeigte am 26. April: oh yes. Endlich Ruhe.

### Butter bei die Fische:

**Manchmal merkst du erst, wie sehr dich etwas belastet hat, wenn's plötzlich weg ist.** Druck ist nicht immer gleich Drama. Manchmal ist Druck genau das, was du seit Jahren still aushältst, weil es eben dazugehört.

Achte nicht nur auf das, was dich sowieso anspringt. Achte auf das, was dich jeden Tag unbemerkt begleitet – im Stall, im Job, in deinem Körper.

Kennst du das? Der Körper funkt und funkt und du merkst es im Alltag erst gar nicht. Bis es dir irgendwann mit der Wucht eines nassen Schweifs um die Ohren fliegt. Und dann denkst du: Wie hab ich das so lange übersehen?

### Genau darum gibt's jetzt den Druckpunkt.

Jede Woche, immer donnerstags. Eine Sache: eine Erkenntnis, eine Einordnung, eine unbequeme Frage. Immer aus der Praxis – knapp, auf den Punkt.

Du bekommst diese Mail, weil du dich für unseren Newsletter eingetragen oder eine Dienstleistung bei uns gebucht hast.

Wenn das nichts für dich ist: Der Abmeldelink ist unten. Uns ist eine klare Liste lieber als ein Postfach, in dem wir höflich nerven.

Bis nächsten Donnerstag – pünktlich zum ersten Kaffee.

Jutta & Denise

**PS:** Ab nächster Woche wird's etwas fester im Format. Mal zerlegen wir einen Mythos, mal übersetzen wir ein Körpersignal, mal stellen wir eine Frage, bei der du vermutlich kurz schnaubst. Wenn du ein Thema auf dem Herzen hast, antworte einfach direkt auf diese Mail. Und wenn du jemanden kennst, für den Druckpunkt interessant sein könnte – leite diese Mail gerne weiter.



Jutta & Denise | Reitgeist  
@reitgeist

Versendet von @reitgeist

Reitgeist – Jutta & Denise Beckmann GbR  
Ernsdeltener Str. 47  
48565 Steinfurt Nordrhein-Westfalen  
DE

[Impressum & Datenschutz](#)

[Austragen](#)