



Monique de Rijk

Voorwoord

Tijdens mijn werk als instructrice wordt ik helaas vaak geconfronteerd met gedrag jegens paarden waar ik niet altijd achter sta en wat in mijn ogen niet zo had gehoeven. Gebeurt dit bij een lesklant, dan kan ik daar als instructeur op inspringen en proberen de betreffende persoon een ander **inzicht** te geven en te helpen. Echter zie ik het vooral gebeuren bij de stalgenoten van die lesklanten, die in de zelfde omgeving bezig zijn als wij tijdens de les.

Bijna altijd weer is de conclusie dat men geweld gebruikt uit **onmacht**. Er gebeurt iets en eigenlijk in een reflex handelt men. Het gevolg voor dit gedrag is vaak nog meer spanning en/ of stress bij het paard. Dit kan er dan weer voor zorgen dat de eigenaar zijn **frustratie** nog meer tot het paard richt. Eindresultaat, beide zitten met een rotgevoel. Het plezier en de harmonie is ver te zoeken. Het wordt een strijd, waarin het paard altijd de verliezer is. Dit hoeft niet zo te gaan. Je kunt leren wat je er aan kunt doen om dit (eindresultaat) te voorkomen.

In dit e-book ga ik je een formule leren, die ervoor kan zorgen dat jouw leven totaal verandert! Als je het leert toepassen, kan alles anders worden. Zowel op je werk, als in je privéleven, maar vooral ook in het **contact** met je paard en tijdens de training.

Het is een zeer **interessante** formule, die eigenlijk té simpel voor woorden is. Het klinkt eigenlijk heel logisch en eenvoudig, maar je zal merken dat het niet altijd gemakkelijk zal zijn om het ook daadwerkelijk te doen. Echter als je het gaat toepassen, zal je absoluut **positief** veranderen als persoon en **nooit** meer hetzelfde zijn.

Dit e-book bevat nog geen 10 pagina's. Er is niet veel voor nodig om uit te leggen hoe het werkt. Iedereen zal het begrijpen, alleen het ook daadwerkelijk doen, daar zal voor vele de **uitdaging** liggen!

Deze formule zal je helpen om een veel betere eigenaar en trainer te worden van je paard.

Laat liefde en verantwoordelijkheidsgevoel jegens het paard al uw handelingen bepalen!

Nuno Oliveira (1924-1987)

LET OP:

U mag dit e-book gratis weggeven.

Dit e-book mag uitsluitend in deze vorm worden verspreid. Het is niet toegestaan de inhoud en/ of de opmaak te wijzigen.

Plaats dit gratis e-book gerust op uw website, hyves, twitter of facebook of geef het aan de leden van uw mailinglijst.

Disclaimer

Bij het samenstellen van dit e-book is de grootste zorg en aandacht besteed aan de correctheid en juistheid van de verstrekte informatie.

Monique de Rijk kan echter niet aansprakelijk gesteld worden voor enige onjuistheid betreffende de informatie. Monique de Rijk stelt zich niet aansprakelijk voor eventuele schade, als gevolg van onjuistheden, onvolkomenheden of onvolledigheden in dit e-book.



Ik wens u veel lees- en leerplezier met dit e-book!

Monique de Rijk

EVENT + RESPONSE = OUTCOME

Deze **(succes)formule** werkt als volgt:

Event staat voor een gebeurtenis, iets wat je overkomt of meemaakt. De **response** is de reactie die jij daar vervolgens op geeft. En de **outcome** is het (eind)resultaat van deze 2 bij elkaar.

De belangrijkste factor in deze formule is de **response**. Dat is namelijk de enige factor waar jij **volledige invloed** op hebt. Een event is nu eenmaal iets wat je **overkomt** en wat je vaak niet in de hand hebt. Hoe je daarop reageert heb je wél in hand. En juist die reactie maakt hoe de outcome (uitkomst) van de situatie is.

Het klinkt zo eenvoudig en feitelijk is dat ook zo! Ik zal je m.b.v. een aantal voorbeelden toelichten wat ik hiermee precies bedoel en waarom het zo belangrijk is dat je response goed is.

Event:

Je staat 's avonds je paard te poetsen en klaar te maken voor de training, als het dier onverwachts schrikt van een opvliegende vogel. Je paard spring opzij, bovenop jouw teen.

Response:

Jij gaat als een gek te keer, verkoopt je paard een tik en verwijt hem dat hij niet uitkijkt voor jou. Je reageert je woede en frustratie op het paard af en ziet hem als de schuldige van het feit dat jij een blauwe teen oploopt.



Outcome:

De toon is gezet voor vandaag. Je paard is over de zeik vanwege jouw gedrag en jijzelf blijft boos omdat je paard je avond heeft verpest door op je teen te belanden. Door zijn schuld heb jij nu pijn. Beide zullen met een rotgevoel zitten.

→ Zo kan het ook:

Event:

Je staat 's avonds je paard te poetsen en klaar te maken voor de training, als het dier onverwachts schrikt van een opvliegende vogel. Je paard spring opzij, bovenop jouw teen.

Response:

Je baalt van je teen, maar houdt de pijn die dat geeft bij jezelf. Je stelt je paard gerust dat alles veilig en ok is en je zegt tegen jezelf dat hij er ook niks aan kon doen, het niet expres ging. Het kwam doordat hij schrok. Het is vervelend dat je teen nu pijn doet, maar je besluit je avond er niet door te laten verpesten. Dat is het niet waard.



Outcome:

Jij en je paard kunnen, ondanks de blauwe teen, toch nog een leuke positieve avond hebben.

In beide gevallen is de event **exact hetzelfde**, maar door een totaal andere response, is de outcome ook verschillend.

Het is echt niet altijd eenvoudig om in die response **positief** te blijven, sommige mensen moeten dat echt leren. Het is ook best logisch dat je in een **reflex** even je woede richt tot het paard, die immers de oorzaak is van de pijn. Echter kun je leren om jezelf binnen enkele seconden te **herpakken** en te **KIEZEN** voor een andere reactie, die dus **allesbepalend** zal zijn voor wat er daarna gebeurt.

Je hebt dus **altijd** een keus als het gaat om de response.



Nog een herkenbaar voorbeeld.

Event: Je staat 's ochtends op en gaat richting de badkamer. Daar stoot je je teen aan de drempel.

Response: Al vloekend en tierend ga je de badkamer in en zegt tegen jezelf dat het vast een rottag gaat worden. Heb ik dit weer. De dag begint weer lekker.



Outcome: De kans is groot dat je ook daadwerkelijk een rottag gaat hebben, omdat jezelf deze negatieve belading hebt gegeven aan deze dag. Je zal alles zien als een onderdeel van jouw pechdag. Deze dag kan voor jou maar niet snel genoeg voorbij gaan.

→ Zo kan het ook:

Event: Je staat 's ochtends op en gaat richting de badkamer. Daar stoot je je teen aan de drempel.

Response: Oh wat een lomperd ben ik toch zeg je tegen jezelf en je lacht jezelf uit. Dat krijg je ervan als je half slaapdronken je bed uitkomt. Eigen schuld, dikke bult!



Outcome: Los van je zere teen zal dit event verder geen gevolgen hebben voor je dag. Je kiest ervoor dit niet je dag te laten beïnvloeden. Het kan nog de dag van je leven worden.

Herkenbaar?

We kennen allemaal wel de verhalen van mensen die tijdens het uitgaan altijd in de problemen komen. Ze staan in de kroeg met een biertje in de hand, iemand stoot ze per ongeluk aan en het biertje valt op de grond (event). De betreffende persoon reageert woest en ziet dit als aanleiding voor een ruzie, die dan ook volgt (response). Met als gevolg dat meerdere partijen een rotavond zullen hebben en misschien zelfs een blauw oog of een gebroken neus (outcome).



Als deze persoon ervoor had gekozen om anders te reageren, dan was de outcome ook totaal anders geweest. Hij had ook kunnen zeggen; 'geef niks joh, kan gebeuren. Ik koop wel een nieuw biertje'. De outcome zal dan waarschijnlijk zijn dat de persoon die tegen hem aanbotste aanbiedt om een biertje voor hem te kopen en ze staan nog even gezellig te kletsen. Er bloeit een nieuwe vriendschap op en beide hebben een zeer geslaagde avond.

Het verschil in outcome is gigantisch, maar dus wel alles **bepalend** voor het leven dat je lijdt. En dus ook hoe jij reageert op de verschillende gebeurtenissen die je overkomen als je met je paard bezig bent. Vraag jezelf eens af:

- heb jij altijd **strijd** met je paard?
- ga je nooit **voldaan** bij je paard weg?
- heeft het paard **geen zin** in jou als je bij de wei aan komt om hem te halen?
- heeft je paard bij jou altijd **spanning** in een bepaalde hoek en bij een andere die hem rijdt niet?
- heb je het idee dat je paard vaak dingen **expres** doet om jou te pesten?

Misschien is dan dit het moment om eens kritisch naar jezelf te gaan kijken en naar hoe jij reageert op een event. Misschien speel jij wel een veel grotere rol, dan jijzelf denkt.



Als je leert bewust een response te geven, maak je bewuste keuzes en kies je voor een **positieve outcome**.

Als je dit kan, dan wordt je een veel **krachtiger, positiever** en **gelukkiger** persoon. Je leert dat jij niet op alles wat je overkomt invloed kunt hebben, maar wel op **wat** je ermee doet. En dat is dus veel belangrijker en waardevoller.

Je bent zelf **100% verantwoordelijk** voor je eigen **succes**. Jij bepaalt namelijk hoe je **reageert** (response) op de dingen die je meemaakt (events). Zodoende bepaal jij je eigen **eindresultaten** (outcome).

Succes is dus een keuze!



Door op een andere manier te reageren op de dingen die je overkomen, kun je ook de uitkomst bepalen en zodoende de resultaten die je behaalt in je leven.

Door standaard op de juiste manier te reageren bepaal je zelf je eigen mate van succes en geluk, zodoende is succes dus een keuze! Deze formule is simpelweg de sleutel naar succes!

Klinkt als een hele simpele wijze les, maar het werkt wel!

Wat nu als je een keer een outcome hebt die je niet leuk vind en liever niet had gehad. Dan kun je daarvan **leren**, door terug te gaan kijken naar je response. Wat is daar **misgegaan**?

→ Stel:

Je gaat met je paard op wedstrijd, maar deze weigert de trailer in te gaan (event), terwijl dat voorheen nooit een probleem was. Uiteindelijk heb je met veel woede, bombarie en stress het paard op de wagen gezet (response). Op het wedstrijdterrein aangekomen is je paard helemaal zeiknat van het zweet en is een en al stress. Het losrijden en de proeven gaan ruk en ook het laden voor de terug reis is 1 groot drama. Als uiteindelijk alles achter de rug is, zit je thuis totaal uitgeput op de bank en gaat de dag eens evalueren. Waar is het toch misgegaan?

Waarschijnlijk kom je tot de **conclusie** dat je response niet correct was. Jullie waren al een beetje te laat en toen ook nog eens je paard niet wilde laden, naast het feit dat je al last had van gezonde wedstrijdspanning, werd alle frustratie op het paard afgereageerd, met als resultaat de hele

dag naar de filistijnen. Als je pech hebt, zal het paard de volgende keer als hij de trailer ziet, nóg meer weerstand bieden, vanwege zijn **negatieve ervaring**.

Hier kun je dus van **leren**. Probeer voor jezelf te bedenken welke response je beter had kunnen geven. Soms is de juiste response niet altijd de **makkelijkste** en werkt het niet altijd even goed op de korte termijn, maar uiteindelijk heb je er veel meer aan.

Zo had je in dit geval best even kunnen balen, maar vervolgens tegen jezelf kunnen zeggen; 'ok, mijn paard heeft duidelijk ineens een probleem met de trailer. Ik ga ervoor zorgen dat zijn vertrouwen hierin weer terug komt, zodat dit me niet nog een keer gaat gebeuren'. Dat kan betekenen



dat je de wedstrijd voor die dag af moet zeggen. Heel vervelend voor de mooie strakke knotjes van je paard en je prachtig opgepoetste laarzen, maar op de lange termijn wel effectiever. Als je namelijk die dag de rust en het



vertrouwen rondom te trailer had terug gewonnen bij je paard, zou je hoogstwaarschijnlijk die week erop probleemloos weer op wedstrijd kunnen.

Door de agressieve houding die je nu hebt getoond naar het paard, heeft hij alleen maar meer spanning en stress ontwikkeld rondom de trailer en heb je hem dus eigenlijk bevestigd in zijn idee dat de trailer een onveilige en onplezierige plek is. Dat oplossen kan vele malen meer tijd in beslag gaan nemen, dan die eerste twijfels van het paard over de trailer (wat natuurlijk ook een hele logische reactie is voor een vluchtdier). Wij moeten hen juist leren dat de trailer ok is. Niet bevestigen in hun angst door agressie toe te passen. Dat werkt averechts.



Moraal van dit verhaal. Vraag jezelf in een dergelijke situatie af of de outcome anders was geweest als je anders had gereageerd!

Veel mensen zijn er heel erg goed in om het altijd over de response van de **ander** te hebben. Ja maar hij doet dit, of zij doet dat. Leer om de vinger naar **jezelf** te wijzen. Wat doe jij? Hoe reageer jij? En hoe kun je het beste reageren om de outcome zo leuk mogelijk te maken? Neem het heft in eigen handen en stop met naar een ander te wijzen. Wijs de vinger naar jezelf! Je kunt de reactie van een ander niet beïnvloeden, wel die van jezelf, dus steek daar tijd en energie in dat is veel meer waard.

Neem je verantwoordelijk voor je eigen geluk en laat dat niet over aan een ander. Je leven zal dan veel leuker worden!



Ik wens je veel plezier en succes met het toepassen van deze formule!

Monique de Rijk