



# Dein Schlüssel zum leichten Aussitzen

Heute erkennst du den  
Hauptgrund deiner Sitzprobleme  
und findest deine Prio Nr. 1 !



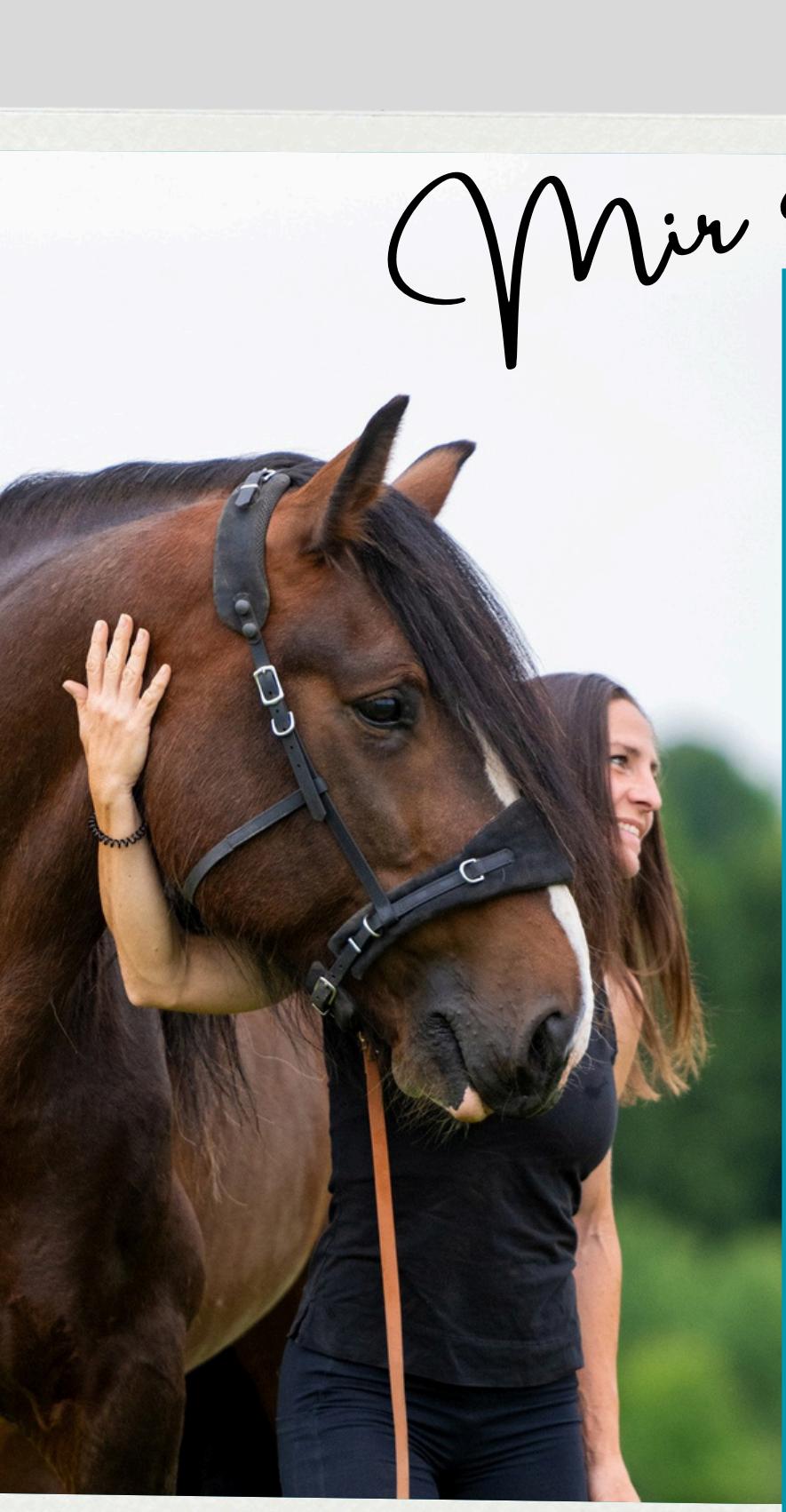
ZWEI KÖRPER - EINE VERBINDUNG

# Lass uns ehrlich hinschauen:

## Wie fühlst du dich beim Aussitzen?

Wahrscheinlich befindest du dich gerade an einem Punkt, den ich selbst gut kenne. Du wünschst dir, dass Aussitzen leichter und harmonischer wird. Du spürst, dass festhalten oder „durchhalten“ nicht der Weg ist, weißt aber noch nicht, woran es genau liegt oder wo du ansetzen kannst.

vor allem möchtest du deinem Pferd nicht unangenehm in den Rücken fallen oder etwas falsch machen – und genau dieser Anspruch erzeugt manchmal unbewusst Anspannung.



**Wenn im Unterricht dieser Moment kam: „Und jetzt aussitzen“, zog sich in mir sofort alles zusammen. Ich wollte meinem Pferd nicht unangenehm in den Rücken fallen, nichts „kaputtmachen“. Und genau diese Sorge brachte mich in Spannung – obwohl ich eigentlich harmonisch mitschwingen wollte.**

Nach wenigen Trabritten wurde alles anstrengend und fest im Rücken. Ich zählte innerlich die Sekunden bis zum Leichttrab und fragte mich, warum Aussitzen bei anderen so mühelos wirkte, während ich kämpfte. Ich gab wirklich mein Bestes, doch echte Lockerheit blieb immer nur ein kurzer Moment.

Erst als ich verstanden habe, was in meinem Körper passiert – wie es sich auf's Pferd überträgt – wo Beweglichkeit fehlt, wo Stabilität gebraucht wird und wie mein Denken das Mitschwingen verändert – wurde aus Frustration plötzlich Klarheit. Und aus Festhalten Schritt für Schritt mehr Leichtigkeit.

**Heute findest du deine Priorität Nr. 1** – den Grundstein für mehr Leichtigkeit im Aussitzen. Nimm dir Zeit, in jede kleine Bewegung bewusst hinein zu spüren. Ohne Pferd, ohne äußere Einflüsse **schulst du dein Körpergefühl** und entwickelst ein feineres Bewusstsein dafür, was in dir passiert – denn **was du nicht bemerkst, kannst du nicht verändern**.

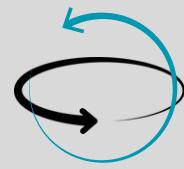
**Mit jeder Erkenntnis entsteht ein bisschen mehr Freiheit** – für dich, für deinen Sitz und für die Verbindung zu deinem Pferd.

# Dein Hüft-Kompass fürs Aussitzen

Finde deinen stärksten Hebel für mehr Leichtigkeit.

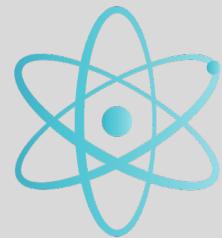
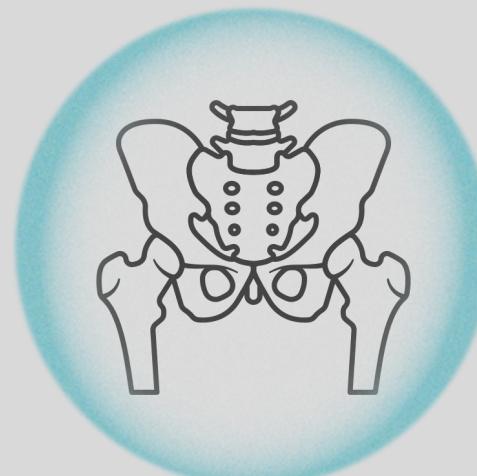
## Balance

macht sichtbar, wie harmonisch du Bewegung aufnehmen und weitergeben kannst. Du erkennst, ob du in deiner Mitte bleibst – oder ins Suchen kommst.



## Mobilität

spürst du daran, wie leicht dein Becken Bewegungen zulässt. Fühlt es sich weich und frei an – oder eher eng und gebremst?



## Mindset

zeigt dir, wie Gedanken deinen Körper beeinflussen. Du spürst, ob innere Anspannung dich festmacht – oder ob du dich innerlich frei fühlst.



## Stabilität

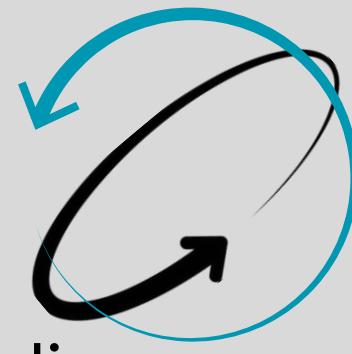
zeigt dir, wie ruhig dein Körperzentrum Bewegungsimpulse halten kann. Du spürst, ob du inneren Halt hast – oder ob dein Körper ausweicht.

Dieser Hüft-Kompass ist deine Orientierung. Scanne den QR Code auf Seite 6 um die folgenden Übungen als Video zu sehen.

Trage nach jedem Test deinen Wert in den Zahlenstrahl ein – so entsteht für dich auf einen Blick ein klares Bild deiner aktuellen Schwerpunkte. Leg am besten direkt los, spüre genau hin und lass deinen persönlichen Schlüssel Schritt für Schritt sichtbar werden.

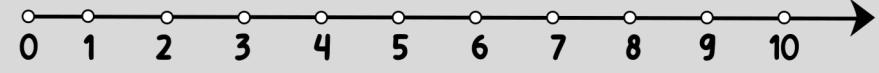
Der **Zahlenstrahl**: 0 bedeutet: Die Bewegung ist kaum möglich oder fühlt sich sehr eingeschränkt an. 10 bedeutet: Du kannst die Bewegung locker, ohne Ausweichmuster (z. B. Hohlkreuz) und mit großem Bewegungsradius ausführen. **Alles ist in Ordnung – es geht nicht um „richtig oder falsch“, sondern um dein persönliches Empfinden.**

# Teste deine Hüft-Mobilität



Mobilität ist die Grundlage dafür, dass dein Sitz die Bewegung deines Pferdes durchlässig aufnehmen kann.

## Mobilität 1 Hüftbeuger (Iliopsoas)



Lege dich flach auf den Rücken, Beine ausgestreckt.

Achte darauf, dass dein unterer Rücken nicht bewusst ins Hohlkreuz gedrückt wird, sondern neutral am Boden liegt.

Ziehe nun ein Knie sanft Richtung Brust. Das andere Bein bleibt locker am Boden liegen.

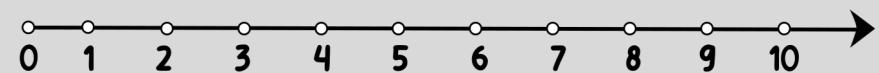
Beobachte genau:

Hebt sich das am Boden liegende Bein mit an, stoppe die Bewegung sofort.

Hier beginnt die Kompensation – und genau hier liegt deine aktuelle Mobilitätsgrenze.



## Mobilität 2 Hüftstretcher (Gluteus Maximus)



Lege dich flach auf den Rücken, beide Beine ausgestreckt.

Lege den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel (4-Form).

Ziehe nun das linke Knie sanft Richtung Brust. Der Rücken bleibt neutral am Boden, das Becken kippt nicht mit.

Beobachte, wie leicht du die Position halten kannst – und wo du Spannung wahrnimmst.



Je schwerer sich das Knie heranziehen lässt oder je stärker das Becken mitkippt, desto eingeschränkter ist die Beweglichkeit in diesem Bereich.

## Mobilität 3 Adduktoren (longus, brevis, magnus)



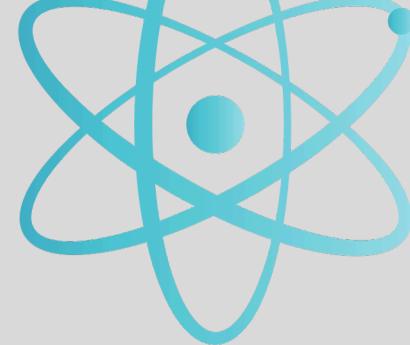
Setze dich aufrecht auf den Boden, mit dem Gesicht zur Wand. Lass deine Beine langsam nach rechts und links an der Wand entlanggleiten, so weit es für dich möglich ist, ohne im Rücken rund zu werden oder dein Becken zu kippen, bleibe im Oberkörper aufrecht.

Beobachte wie sich die Dehnung an der Oberschenkel – innenseite anfühlt.



Zur Orientierung kannst du nun den Abstand deines Beckens zur Wand messen.

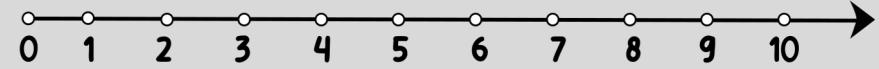
Trage den Durchschnitt der drei Ergebnisse in deinen Hüft Kompass ein



# Teste deine Hüft-Stabilität

Stabilität gibt dein Sitz Halt, ohne dich festzumachen.

## Stabilität 1 Hüftbeuger (Iliopsoas)



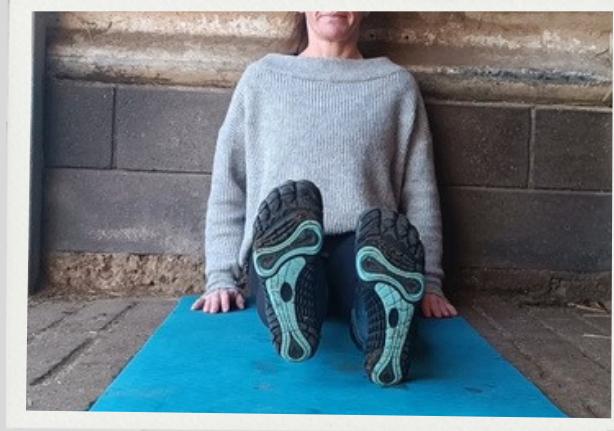
Setze dich aufrecht mit dem Rücken an eine Wand. Beide Beine sind lang nach vorne ausgestreckt.

Dein Becken ist so ausgerichtet, dass sich dein ganzer Rücken entspannt an der Wand anlehnen kann.

Hebe nun ein gestrecktes Bein ein kleines Stück vom Boden ab und versuche, diese Position ruhig zu halten. Dein Oberkörper sollte nicht seitlich ausweichen, dein

**Gesäß am Boden und dein Rücken an der Wand bleiben.**

Zur Orientierung: 0 – dein Bein lässt sich nicht ohne Ausweichbewegung vom Boden abheben. 5 – ein bis fünf cm abheben und ein paar sec. halten. 10 – mehr als zehn cm. abheben und mehr als 10 sec. halten.



## Stabilität 2 Beckenstabilisator (Gluteus medius)



Stelle dich seitlich neben eine Wand. Das Bein zur Wand hin hebst du leicht an. Eine Hand stützt sich locker an der Wand ab, die andere liegt seitlich am Becken Richtung Po.

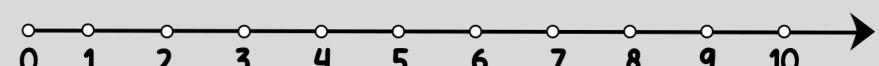
Lass nun dein Becken der Wandseite richtig hängen und hebe es aktiv wieder an so hoch es geht, spüre dabei bewusst, wie die Pormuskulatur des Standbeins aktiv wird.

Wenn sich das stabil anfühlt und ohne Ausweichbewegung im Oberkörper, hebe dein freies "WandBein" ein Stück höher auf ca. 90 grad und führe das Becken erneut kontrolliert rauf und zusätzlich Richtung Wand.



O: Becken nicht ohne Ausweichbewegung in Waage haltbar, 5: Becken kontrolliert anheb- und 5sec. haltbar, 10: Mit 90° gehobenem Knie mind. 10 ruhige Bewegungen Richtung Wand ohne Hohlkreuz oder Ausweichen

## Stabilität 3 Stabilisator Becken & LWS (Transversus Abdominis)



Lege dich in die Rückenlage, die Beine sind aufgestellt. Lege deine Hände locker auf die Beckenkämme.

Ziehe den Bauch sanft nach innen, so als würdest du Luft ausatmen oder „Pipi einhalten“. Dein Becken bleibt dabei in einer neutralen Position.

Hebe nun ein Bein langsam und bewusst an, bis Hüfte und Knie etwa im rechten Winkel stehen halte die Spannung auch beim absenken, während du ruhig weiteratmest.

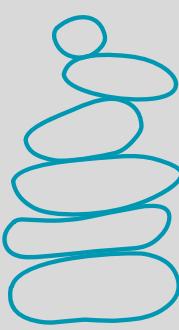
Wenn sich das kontrolliert und ruhig anfühlt, komme in einen 4-Füßlerstand auf dem Rücken liegend und senke nun im Wechsel einen Arm und das diagonale Bein, ohne abzulegen, und führe sie wieder zurück.



O: Spannung geht sofort verloren, Bauch wölbt sich, Becken kippt. 5: Ein Bein kontrolliert haltbar, bei Zusatzbewegung instabil. 10: Diagonale Arm-Bein-Bewegungen ruhig möglich, Bauchspannung bleibt stabil, Atmung gleichmäßig

Trage den Durchschnitt der drei Ergebnisse in deinen Hüft Kompass ein

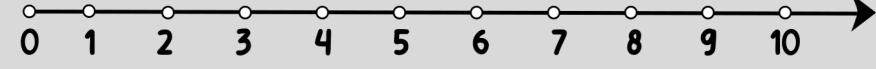
# Teste deine Hüft-Balance



Balance entsteht, wenn Beweglichkeit und Stabilität zusammenarbeiten – und du auch in Bewegung ruhig in deiner Mitte bleibst.

## Balance in allen Dynamiken

Beinachse – Rumpf Hüft Kopplung – Rotation



Finde in den Einbeinstand. Das Standbein ist leicht gebeugt. Führe das freie Bein nun kontrolliert in verschiedene Richtungen:  
nach vorne kreuzend vor dem Standbein, nach vorne oben, diagonal vorne, seitlich, diagonal hinten und nach hinten.  
Bewege dein Bein ruhig, ohne Schwung.



Wechsel dein Standbein. Strecke beide Arme seitlich vom Körper weg, die Handflächen zeigen nach oben, die Schultern bleiben entspannt und tief.  
Rotiere deinen Oberkörper kontrolliert nach rechts, kehre zur Mitte zurück und rotiere dann nach links.  
Dein Becken bleibt dabei nach vorne ausgerichtet.



Wechsel dein Standbein, es bleibt leicht gebeugt, das freie Bein wird etwas nach vorne angehoben. Lege deine Hände locker an die Hüfthöcker.  
Kippe dein Becken kontrolliert vor – zurück und rechts – links. Dann in kontrollierten, kleinen Kreisbewegungen.  
Der Fuß des freien Beins bleibt dabei möglichst ruhig.  
Für alle Dynamiken gilt:



Bringe dein Becken zwischendurch immer wieder in neutrale Position zurück. Achte darauf, nicht ins Hohlkreuz oder in andere Ausweichbewegungen zu fallen.  
Die Bewegungen sollten bewusst, kontrolliert und klar sein, das ist effektiver als „möglichst groß und weit“.

Zusatz: Blickrichtung als spielerische Erweiterung

Du kannst zusätzlich mit deiner Blickrichtung spielen – nach rechts, links, oben oder unten schauen. Diese Variante wirkt stärker über den visuellen Einfluss und weniger direkt über deine reine Hüft-Balance. Deshalb fließt die Blickrichtung nicht in deine Bewertung ein.

Mit Blickvariationen testest du zusätzlich:

- sensorische Integration
- Gleichgewichtsverarbeitung im Nervensystem
- Reaktionsfähigkeit bei Störungen

Scanne den QR Code für die  
Videoanleitung

Oder "[klick hier](#)"



Trage im Hüft Kompass den Wert ein, der deinem gesamten Balance-Gefühl über alle Richtungen entspricht.

# Dein mindset zum Aussitzen



Wie innere Haltung und Körperspannung miteinander wirken.



## Reflexionsfrage 1)

Wo genau in meinem Körper entsteht bei mir zuerst Spannung, wenn ich beginne auszusitzen?

---

---

---

## Reflexionsfrage 2

Wie fühlt sich mein Atem dabei an ?

---

---

---

## Reflexionsfrage 3

Welche Gedanken tauchen bei mir auf, wenn ich „Jetzt aussitzen“ höre?

---

---

---



Bewerte auf der Hüft Kompass Seite, wie sehr dich deine Gedanken im Aussitzen unterstützen – oder eher in Spannung bringen, negativ beeinflussen.

# Großartig ! Feier dich !



- Für'sehrliche Hinschauen beidirselbst, das ist eine dergrößten Herausforderungen, um die uns unser Pferd leise bittet.

Es ist möglich, dass du im Hüft-Kompass, mehr als eine Baustelle entdeckt hast. **Das ist völlig in Ordnung !**

Vielleicht, wenig Beweglichkeit, wenig Stabilität, eine mittelmäßige Balance – ein mentales Thema?

Das ist kein Zeichen dafür, dass „zu viel nicht stimmt“.

Im Gegenteil: **Dein Körper ist ein grandioses funktionales System.**

- Er versucht jeden Tag, dir all die Anforderungen, die du ihm stellst, möglich zu machen. Alles hängt miteinander zusammen.
- Jetzt hast du **ganz wertvolle Erkenntnisse gewonnen** – und kannst es deinem Körper leichter machen.
- Du musst nicht an allem gleichzeitig arbeiten.
- **Du beginnst an einer Stelle – und die anderen Bereiche reagieren mit.**

Ein Beispiel:

Durch viel Sitzen ist dein Hüftbeuger verspannt. Das Becken kippt ins Hohlkreuz, der untere Rücken wird empfindlicher. Gleichzeitig ist die Gesäßmuskulatur eher schwach.

Stärkst du nun gezielt den Po, hilft er dir, das Becken wieder aufzurichten. Der Rücken wird entlastet – und der Hüftbeuger kommt nach und nach in eine natürlichere Länge zurück. Danach lässt er sich auch besser mobilisieren.

So greifen die Zahnräder ineinander:

Du arbeitest an einem Punkt – und veränderst mehrere.

**Du musst nicht alles auf einmal lösen.**

Du darfst Schritt für Schritt vorgehen.

Fühle für dich: Wo ist deine Priorität Nr. 1 ?

- Gibt es einen Bereich, der für dich besonders heraussticht?
- Wenn alles auf einem ähnlichen Level ist: Welcher Bereich wäre am einfachsten für dich, als erstes zu verbessern? – beginne dort.

**Beginne am besten direkt heute – mit nur 5 Minuten an deiner Priorität.**

Für dich. Für dein Pferd. Mach daraus eine kleine tägliche Routine, liebevoll und verlässlich. Du wirst überrascht sein, was 5 bewusste Minuten an der richtigen Stelle bewirken können – oft mehr als jedes 30-Minuten-„Hauptsache irgendetwas“.

# Und wenn du deinen Weg nicht allein gehen möchtest ...



**Du hast jetzt deinen Schlüssel in der Hand.**

Nicht theoretisch – sondern gespürt, getestet, erlebt.

Du weißt, wo deine Priorität liegt.

Und genau hier zeigt sich oft die nächste Frage:

Wie gehe ich jetzt sinnvoll weiter – ohne mich zu verzetteln?

Es gibt **nicht die eine richtige Übung für alle.**

Es gibt **nur den nächsten stimmigen Schritt für dich.**

So kannst du mit mir weitergehen **\*Sit & Smile\*** Mein 6-Wochen-Online-Umsetzungsrahmen, in dem ich mit dir, im 1:1 aus deiner Priorität eine alltagstaugliche Routine entwickele – mit funktionalen Übungen, die genau zu dir und deinem Körper passen. Nicht, um möglichst viel zu tun. Sondern um das Richtige zu tun. Mit **Struktur, Klarheit und individueller Begleitung**, damit neue Bewegungen Schritt für Schritt sicher entstehen können – und alte Muster weniger Raum bekommen, sich wieder einzuschleichen.



**Mit DuoDynamic  
darf Bewegung wieder leicht werden.  
Im Körper und im Kopf.**

**Ich freue mich, wenn du diesen Weg mit mir gehst.**

Bleib gern in meinem Feld. Über meinen Newsletter kannst du:  
auf dem Laufenden bleiben,  
Impulse für deinen Weg mitnehmen  
und mich, meine Art zu arbeiten, besser kennenlernen.