

Tu, was du LIEBST!

WOHER KOMMT DER ANTRIEB, NACH FEIERABEND BEIM PFERD ALLES ZU GEBEN? WIE SCHAFFT MAN ES AUS EINEM MOTIVATIONSTIEF HERAUS? MIT DIESEN ZEHN SCHRITTEN!

TEXT: KIRSTEN AHRLING FOTO: STEFAN LAFRENTZ

1 Ziele setzen

Aber man muss sie aufschreiben! „Sonst sind es keine Ziele, sondern nur Wünsche“, sagt Motivations-Coach Antje Heimsoeth. Es gilt: Handlungsziele sind motivierender als Erfolgsziele. „Am Ende der Saison eine L-Dressur reiten“ ist ein Erfolgsziel. Das Handlungsziel definiert den Weg dorthin. Zum Beispiel: Jede Woche eine weitere Reitstunde nehmen. Lob des Trainers stärkt die Motivation zusätzlich.

Über Erfolge reden

„Man muss sich Erfolge, wie einen guten Ritt, zugestehen“, sagt Antje Heimsoeth. Oft neigen wir dazu, Erfolge schlechtzureden. Nach dem Motto: „Ja, der Mitteltrab war schon ganz gut, aber ...“ Nein, der Mitteltrab war super! „Im Nachgang kann man analysieren, was man beim nächsten Mal noch besser machen kann.“ Heimsoeths Tipp: Schlechte Ritte auf Video nur einmal anschauen und dann löschen. Gute Ritte kann man sich gar nicht oft genug anschauen.

3 mit Musik

„Musik hilft immer“, sagt Antje Heimsoeth. „Man kann sich auf dem Weg zum Stall schon mit der richtigen Musik in gute Laune versetzen.“ Heißt: zum Lieblingslied im Geiste Verstärkungen reiten, im Takt traben.

4 Glücksgefühle konservieren

„Schreibe zehn Erfolge der letzten Zeit auf.“ Die Aufgabe, die Antje Heimsoeth stellt, klingt einfach. Der Schein trügt. Leichter ließe sich in Worte fassen, was alles schief lief. „Man muss diese generelle Unzufriedenheit abschalten und sich stattdessen fragen: Was habe ich heute getan, um ein kleines bisschen besser zu sein als gestern?“ Das können Momente voller Vertrauen sein, ein harmonischer Ritt, ein gelungener Galoppwechsel – aufbewahrt in Form eines Fotos oder Videos. Wer sie zu Hause aufhängt, bei dem wächst eine „Wall of success“ – der Motivationskick für jeden Tag.

5 Lachen

„Die Muskeln, die beim Lachen aktiv sind, sorgen dafür, dass im Gehirn Endorphine ausgeschüttet werden“, erklärt Antje Heimsoeth. Lachen macht glücklich. Alternativ kann man einen Stift zwischen die Zähne klemmen, der die Mundwinkel hochschiebt. Ein echtes Lachen sieht natürlich tausend Mal besser aus.

6 Der Morgen macht den Tag

„Man kann sich morgens im Bett, kurz vor dem Aufstehen ein paar Minuten Zeit nehmen und überlegen, wie einen dieser Tag weiterbringt – näher ans Ziel“, beschreibt Heimsoeth. Oder man vervollständigt den Satz „Ich freue mich heute auf ...“. Klappt auch nach einem anstrengenden Arbeitstag ehe man in Richtung Stall aufbricht. Sich bewusst zu freuen, auf Stallkollegen, den frischen Galopp im Gelände oder eine Krauleinheit mit dem Pferd. Tschüss Motivationstief!

7 Kopfkino einschalten

Wer auf dem Weg zum Stall an schöne Bilder denkt, gibt sich selbst den Last Minute-Motivationskick. Das können Bilder vom letzten Ausritt sein, vom gelungenen Parcours, vom Mitteltrab wie auf Wolken oder von dem Moment als das Pferd entspannt in seiner Box lag und man sich zu ihm setzen konnte. „Alles, bloß kein Negativ-Film“, sagt Antje Heimsoeth. Es taugen sogar Bilder, die nichts mit Pferden zu tun haben. Wie wär's mit einem mentalen Kurzurlaub am Strand?

Optimist werden

„Das Gehirn ist plastisch veränderbar“, sagt Antje Heimsoeth. „Optimistisch denken kann man lernen.“ Unzufriedenheit hat im Sattel nichts zu suchen, sie ist Gift für den Kopf, die Seele, die Motivation. Vor dem Parcourspringen zu denken: „Am Wassergraben parkt der eh ...“ wird zur selbsterfüllenden Prophezeiung. Freude statt Frust, lautet die Devise. Bezogen auf den Parcours: Tschakka – wir schaffen das!

8

9 Danke sagen 10 Weg mit dem Ballast!

Jeden Abend drei Dinge aufschreiben, für die man an diesem Tag dankbar war. Antje Heimsoeth macht das seit 13 Jahren. Man kann dankbar sein für Gesundheit oder dafür, sich ein Pferd leisten zu können. Tipp: Mal ein Buch vollschreiben. Für schlechte Tage.

Ablenkungen bremsen aus. Die Gegenmaßnahme: Vor der Reitstunde alles aufschreiben, was einen beschäftigt: anstehende Telefonate, der Wocheneinkauf, der Ärger mit dem Chef... Den Zettel beim Trainer zwischenlagern und sich nach der Reitstunde um diese Dinge kümmern.