



Einleitung	10	Finden einer passenden Ressource im Problemkontext	36
Kapitel 1 – Mentales Training	15	Modelling – Modellieren von Ressourcen	36
Mentales Training	16	Ressourcen mobilisieren	37
Definition	16	Ressourcen übertragen	37
Wozu mentales Training im Reitsport?	18	Ressourcen aus der Vergangenheit	37
Wie wirkt mentales Training?	22	Ressourcen testen	37
Worauf wirken Gedanken?	23	Paralleles Leben	37
1 Physiologie	23	Wingwave®-Coaching	37
2 Emotionen & Gedanken	24	Future Pace	38
3 Motivation	25	Physiologische Grundlagen	39
4 Erscheinungsbild und Charisma	25	Wahrnehmung	39
Was gehört noch zum mentalen Training?	25	Rapport zwischen Reiter und Trainer	40
Das Umfeld	27	Varianten des Pacings	42
Ultimative Erfolgsstrategie	31	Führen (Leading)	42
Einschätzungshilfe, persönliches Profil	32	Kommunikation	44
Checkliste	33	Feedback	44
Klein anfangen und allmählich steigern	33	Die goldenen Feedback-Regeln	45
Grundlagen des NLP	34	Aufmerksamkeit und Konzentration	47
Was ist NLP? Wofür steht NLP?	34	Die vier Formen der Aufmerksamkeit	47
Ressourcen	35	Die innere Haltung	50
		Selbsterfüllende Prophezeiung	52
		Überzeugungen verändern	57

Kapitel 2 – Selbstgespräche – Die Macht der Gedanken	60	Kapitel 4 – Ziele	74
Werden Sie zum Architekt Ihrer Gehirnstruktur!	61	Einleitung	75
Den inneren Dialog beobachten	62	Vision, Wunsch, Wille, Ziel	75
Sprich Klartext mit deinem Unterbewusstsein!	62	Langfristige, mittel- und kurzfristige Ziele	77
Entscheidend für Sieg oder Niederlage – die Kontrolle des ›inneren Dialogs‹	63	Ergebnis- und Prozessziele	77
Beispiele für negative Selbstgespräche	63	Vermeidungsziele und deren negative Wirkung	80
Übung Gedankenprotokoll	63	Annäherungsziele (hin zu ...)	80
Wie sollten Gedanken optimaler Weise formuliert sein? – Erstellungsregeln	64	Schritte im Zielsetzungsprozess	80
Was sollten Sie beachten?	64	Zielkriterien für effektive Zielsetzung	
Anwendung Affirmationen	67	Der positive Zielrahmen	81
Umformulieren von negativen Selbstgesprächen	67	Übung: Zielvisualisierung	84
Selbstgespräche verbessern durch: Problembox	68	Hilfreiche Fragen zur Zielformulierung und -festlegung	88
		Ziele setzen	89
		Übungen zur Zielsetzung	89
		Der Zweck des schriftlichen Formulierens von Zielen	90
		Ziele überprüfen	93
		Übung: Zielbalken – über den Balken gehen	94
		Geben Sie sich die Erlaubnis, Ihre Ziele anzupassen	95
Kapitel 3 – Sportmentaltrainingszyklus	69		
Orientierung	70		
Werte- und Wünscheanalyse	71		
Ihre Werte – Wunsch und Realität	72		
Standortbestimmung	73		
Wertekonflikt	73		



Wahrnehmungspositionen	95
1. Position: assoziiert, ICH	95
2. Position: assoziiert, DU	96
3. Position: dissoziiert, Beobachter, Meta-Position	96
Assoziation und Dissoziation verändern das Gefühl!	97
Dissoziations-Techniken	98
Arbeit mit Submodalitäten	99
Visuell	100
Auditiv	100
Kinästhetisch	100
Olfaktorisch/Geruch	100
Gustativ/Geschmack	100
Einsatzmöglichkeiten der Arbeit mit Submodalitäten	100
Submodalitäten und Ziele	101
Stärkenanalyse	102
Stärkensammlung	102
Stärken Sie Ihre Stärken	105
Stärkenverwirklichung	105
Persönliche Bilder zum Selbstvertrauen	106
Emotionale Bindung an Ziele	106
»Musikalische Hausapotheke« – Musik als Motivator	106
Arbeit mit Vorbildern – Modelling	108

Kapitel 5 – Visualisierung	110
Was bedeutet Visualisierung?	111
Anwendungsmöglichkeiten für die Visualisierung	112
Fallbeispiele	113
Schlüssel für wirksame Imagination	115
Voraussetzungen für das Visualisieren	117
Die »subjektive Visualisierung«	118
Die »objektive Visualisierung«	118
Visualisierungsstrategien	120
Vorstellungskraft verbessern	120
Weitere Übungen	122
Der imaginäre Reitraum	123
Zusammenfassung	125



Kapitel 6 – Turniere und reiterlicher Erfolg	126
Der physische und psychische Zustand	127
Zusammenhänge	128
Ziele des Mentaltrainings	128
Vorbereitung außerhalb der Turniersaison	130
Einige Tage vor dem Turnier	130
Mentale Wettkampfvorbereitung	130
Kontrollieren Sie Ihren körperlichen und mentalen Stress	131
Visualisierungsübung: Das Ruhebild	131
Wettkampffähigkeit in der Turnierprüfung	132
Emotionale Vorbereitung	132
Der innere Dialog ist entscheidend für den Erfolg!	132
Meditatives Zählen	133
Routine, Rituale und gute Gewohnheiten einführen	133
Checkliste zur Vorbereitung	133
Turnierprogramme	135
Übung	137
Dressursimulation	138
Simulation einer Springprüfung	139
Simulation einer Geländeprüfung	139
Übung	139

Turnier	140
Vorbereitung und Nachbereitung für Trainer	142
Seien Sie dankbar	142
Die Kraft des Jetzt	142
Drehen Sie Ihre Ansicht um	142
Akzeptieren Sie es	144
Zusammenfassung Turnier	144
Kapitel 7 – Flow	145
Anforderung und Können im Gleichgewicht	146
Die 8 Merkmale des Flow	147



Kapitel 8 – Angst

149

Was ist unter Angst zu verstehen?
Was wissen wir darüber? 150
 Furcht, Schock, Ängstlichkeit, Angst 150
 Unterschiede zwischen Angst und Furcht 151
 Positive Konsequenzen der Angst 153
 Negative Konsequenzen der Angst 153
 Angst kann hinderlich sein 154
Was Angst im Körper auslöst 154
 Angst beschreiben 158
 Fluchtmotivation (weg von ...) 158
 Zielmotivation (hin zu ...) 158
Wie Sie die Angst besiegen 159
 Angst hat Vor- und Nachteile 159
Ängste, die wir haben 160
 Ängste des Menschen 160
 Ängste des Pferdes 160
 Angst vor Versagen 160
 Erfolgserwartungen 160
 Angst vor körperlichen Verletzungen 161
 Angst vor seelischen Verletzungen 161
 Angst vor dem Unbekannten 161
 Die Bedeutung des sportlichen Ereignisses 161

Zuschauer 161
Wie überwindet man Ängste?
Die eigene Angst verstehen und damit umgehen 161
Innere Kommunikation 162
 Bildarbeit – Kraftbilder malen 163
 Was sagt Ihnen Ihre Angst? 163
 Wie schmeckt Ihre Angst? 163
 Wie riecht Ihre Angst? 163
 Auf Ängste richtig reagieren 164
Einfache Atemtechniken zum Abbau von Angst 164
 Physiologische Grundlagen der Atmung 164
 Die 5-4-3-2-1-Übung 165
Weitere Strategien gegen Angst 166
 Was ist der Unterschied zwischen verbessern und beweisen? 168
 Die Kraft der positiven Selbstgespräche (Affirmationen) 169
Gedankenstopp 169
Stoppschilder 170
Handlungsalternativen entwickeln 170
Konzentration auf das, was Sie sich wünschen 170
Die Gedanken neu ordnen 170



A-B-E-R 170
 Ein ANGSTTAGEBUCH führen 170
 Gegenspieler der Angst sind Spaß und Freude 172
Umbewertung 172
Verhandlung mit der Angst 172
Positive Selbsthaltung – Ich bin o.k. 173
Gute Vorbereitung 173
Übertriebene Erwartungen abbauen 173
Emotionale Distanz 173
Der Angst einen Namen geben 173
Stärken stärken 173
Verbringen Sie Zeit mit Ihrem Pferd am Boden 173
In der Gegenwart bleiben 173
Mit einer guten Körperhaltung gegen die Angst 173
Täuschen Sie es vor, bis Sie es schaffen 174
Naturheilmittel 174
Stabiles inneres Gleichgewicht 174
Bedeutung schrumpfen lassen 174
Entspannungsreisen auf dem Pferderücken zur Bekämpfung der Angst 174
»Sicherheitsanker« 175
Positive Absicht der Angst 176
Wunderfrage 177
Dankbarkeit 177

Die Angst in kleinen Schritten (baby steps) überwinden 177
Die energetische Psychologie 177
EFT – Emotional Freedom Techniques 178
 Das EFT-Grundrezept 178
 Unwirksame Strategien gegen Angst 184
 Vorbeugen gegen Rückfälle 184

Schlusswort 185

Zusammenfassung 186

Literatur 188

Die Autorin 191