Wenn Du zum richtigen Zeitpunkt deine Ressourcen nicht zur Verfügung hast, reichen Dir dein Talent und Training für deinen Erfolg nicht aus. In den meisten Fällen entscheidet der Kopf, ob wir eher auf der Gewinner- oder der Verliererseite stehen.

Fünf mentale Techniken

die Dich auf Deinem Weg mit Deinem Partner Pferd erfolgreich begleiten können

Autorin: Insa Schülzke, Zentrum für mentale Stärke im Reitsport

> Nicht der Wille zu gewinnen ist wichtig, den kann jeder entwickeln. Entscheidend ist der Wille, sich auf das Gewinnen vorzubereiten. (Paul William „Bear“ Bryant)

Der Kopf entscheidet

Wenn Du zum richtigen Zeitpunkt deine Ressourcen nicht zur Verfügung hast, reichen Dir dein Talent und

Training für deinen Erfolg nicht aus. In den meisten Fällen entscheidet der Kopf, ob wir eher auf der Gewinner- oder der Verliererseite stehen.

Wie reagierst Du in stressigen Situationen? Steckst Du solche Situationen locker weg, gehst Du vielleicht sogar noch gestärkt daraus hervor und wirkst, als könnte dich nichts erschüttern?

Oder tust du dir schwer, siehst Schwierigkeiten, wo vielleicht gar keine sind, und nimmst dir alles zu Herzen?

Dann fehlt Dir vielleicht, mentale Stärke…?

Doch was steckt hinter dieser famosen Eigenschaft, mit der sich scheinbar nicht nur das eigene Leistungspotenzial besser ausschöpfen lässt, sondern auch gleich noch Geist, Gefühle und Seele in Einklang bringen lassen?

Inhaltsverzeichnis

- Was ist mentales Training
- Die Macht der Gedanken
- Was kannst Du tun: fünf mentale Techniken, die Dich auf Deinem Weg mit Deinem Partner Pferd erfolgreich begleiten können
- Tipp 1: Lächeln
- Tipp 2: Motiviere Dich selber
- Tipp 3: Achte auf deine Gedanken und Worte
- Tipp 4: Finde Deine ureigene Problemlösungsstrategie
- Tipp 5: Visualisiere Dein Vorhaben – Drehbuch
- Plus: weitere Methoden

Mentales Training…

- ist eine wirksame Strategie zur Aneignung und Verbesserung körperlicher, geistiger und emotionaler Techniken.
- ist für jeden geeignet, der seine Fähigkeiten, die Belastbarkeit, sein Selbstbewusstsein oder sein Wohlbefinden steigern möchte.
- ist arbeiten mit der Vorstellungskraft.
- ist ein einfacher, aber sehr wirksamer Weg, wie Du lernen kannst, negative Selbstgespräche durch eher positive zu ersetzen.
- ist sehr wirkungsvoll, individuell und effektiv.

Kurz gesagt:

Mentales Training hilft, sich wie auf Knopfdruck in einen positiven Zustand zu versetzen.

Ein kleines Experiment dazu, das Dir die Macht der mentalen Bilder näherbringt:

- Stelle Dich im Abstand von ca. 10 cm an eine Wand.
- Stelle Dir vor, dass hinter Dir ein kuscheliges Bett steht, in das Du nun hineinfallen willst.
- Stelle Dir vor, wie Du in das Bett fällst.

Wenn Du dir das Ganze bildhaft vorgestellt hast, dann ist folgendes passiert:

- Du bist ins Schwanken gekommen

Du erlebst: Alleine die Vorstellung, in ein Bett zu fallen, reicht aus, um genauso zu reagieren, als würdest Du tatsächlich ins Bett fallen.

Die Macht der Gedanken

Die Macht der Gedanken, wer kennt sie nicht, – die Gedanken die alleine schon beim Denken, aussprechen oder hinhören Reaktionen und Gefühle auslösen können…?

Denkst Du manchmal,…

- … Dein Pferd und Du verstehen sich nicht?

- … Du verlierst die Kontrolle?
- … Du hörst jetzt schon das Geräusch von angeschlagenen Stangen?
- … das schaffe ich nicht?
- … Ich möchten etwas verändern, weiss aber nicht wie und tue immer das Gleiche?

Was machen diese Gedanken mit Dir?

Vielleicht

- denkst Du, wieso sollte ich mich bemühen, wenn die Veränderungsmöglichkeiten ohnehin so gering sind?
- denkst Du, ob es das richtige Pferd für Dich ist?
- zweifelst Du an dir und Deinen Fähigkeiten?
- kommen Angst und Unsicherheit hoch?
- Verkrampfst Du dich?

Oft blockieren wir uns dadurch bewusst oder unbewusst selber. Die Gedanken umkreisen und lähmen uns und wir machen uns selber klein.

Wenn wir selber außer Balance sind, wir selber nicht an unsere Fähigkeiten glauben und uns selber nicht vertrauen, wie dann das Pferd?

[adsense:responsive:1720544193]

Wie reagiert Dein Pferd auf diese Gedanken und Dein Verhalten?

- Übernimmt es die Führung?
- Zappelt es nervös herum?
- Reagiert es anders als früher, als Du noch mit Freude und Spaß dabei warst?

Immer wieder treffe ich im Coaching auf dieselben Herausforderungen: den Reitern fehlt es oft gar nicht an Training, Fachkenntnissen oder sozialen Fähigkeiten, um die Ziele bzw. Ergebnisse zu erreichen.

Oft sind es die externen Auslöser, wie

- Zeitdruck,
- das Umfeld,
- die eigenen meist unbewussten Verhaltens- und Gefühlsmuster,
- die Emotionen beim Training,
- Ängste,

die sie auf Ihrem Weg blockieren. Haben sich bereits erste Blockaden und Stress eingeschlichen, kann es für den Reittrainer ohne Kenntnisse von mentalen Techniken schnell zu einer Herausforderung im Unterricht werden.

Was kannst Du tun?

Tipp 1: Lächeln

Lächeln führt dazu, dass unser Gehirn Endorphine produziert, die das Wohlbefinden steigern.

Tipp 2: Motiviere Dich selber

Springe über Deinen imaginären Schatten und lobe dich doch mal selber oder feuere dich an.

Tipp 3: Achte auf deine Gedanken und Worte

Worte entstehen aus unseren Gedanken und wirken. Damit beeinflussen sie unseren Körper, unser Empfinden, Verhalten und letztlich unser Leben.

Worte und Gedanken,

- motivieren oder blockieren uns
- halten uns gesund oder machen uns krank
- geben Mut oder verursachen Ängste

Suche Dir aufbauende Worte und Gedanken

- Welche Worte und Gedanken können Dich positiv aktivieren und in schwierigen Situationen wiederaufbauen? Verwende diese Worte und Gedanken so oft wie möglich, z.B. Freude, Spaß, Gesundheit, Harmonie, Erfolg, Glück.
- Nutze das Wort „gut“

Mit dem Wort „gut“ werden Worte wie positiv, schön, wohltuend, okay, heilsam, etc. assoziiert. Starte aufmunternd jeden Tag mit kleinen Sätzen, wie „Ich bin gut“, „Ich handle gut“, Ich fühle mich gut, „Ich schaffe das“….

Tipp 4: Finde Deine ureigene Problemlösungsstrategie

Was kann ich tun, um eine Situation zu bewältigen?

- „Gut, hier habe ich einen Fehler gemacht; abgehakt, aber der Tag ist noch lange und beim nächsten Hindernis / Ritt / Übung wird es besser“
- Analysiere den Tagesablauf erst später
- Selbstreflexion und positive Veränderung der Schlussfolgerung

Nimm dich selber bewusst in bestimmten Situationen wahr und reflektiere Dein Verhalten, Deine Emotionen und Gedanken. Mit dem Ziel: Das eigene Handeln zu erkennen, zu verstehen und daraus Veränderungsbedarf ableiten zu können. Z.B.

- In welcher Situation tritt die Veränderung mit welchen Gedanken und Gefühlen wo im Körper auf?
- Was genau ist wann passiert und wie reagiere ich im Umgang mit meinem Pferd?
- Welche Gründe gibt es für die Entstehung der Gedanken und Gefühle bei mir?
- Wozu brauche ich diese Gefühle und wo können sie nützlich sein?

Verändere Deine Schlussfolgerung zum Positiven

- Mental (was denke ich)
- Verhalten (wie verhalte ich mich)
- Emotion (was fühle ich)

Beispiele:

In einem Kurs reagiert dein Pferd nicht so wie Du es erwartet hast, und alle schauen dich – so dein Gefühl – komisch an.

- **Mental**: Gut, jetzt weiß ich, woran ich mit meinem Pferd noch arbeiten sollte
- **Verhalten**: Ruhig bleiben, im „Hier & Jetzt“ sein, entspannen, bewusst die Atmung wahrnehmen und lächeln

- **Emotion**: Freude

Am Abend vor dem Wettkampf ist im Nachbarzimmer im Hotel laute Musik bzw. eine Party

- **Mental**: Ah gut, dass ich Ohropax dabei habe
- **Verhalten**: Ansprechen, alternativ: Rezeption, Ohropax, Kopfhörer mit Musik
- **Emotion**: Freude

Vermeintlich schwache Reiter zeigen in der Prüfung eine unerwartete gute Leistung und legen einen hohen Wert vor – bevor du selber reitest

- **Mental**: Visualisiere deinen perfekten Ritt, und denke „meine Reiterkollegen haben sich toll weiterentwickelt“
- **Verhalten**: Ruhig bleiben im „Hier & Jetzt“, entspannen, bewusst die Atmung wahrnehmen
- **Emotion**:Freude

Tipp 5: Visualisiere Dein Vorhaben – Drehbuch

Je klarer Du im Vorfeld eine Vorstellung davon hast, was Du in einer bestimmten Situation wie tun willst, desto besser kannst Du in der Situation reagieren.

Erstelle dein fiktives Drehbuch über den richtigen Verlauf in einer kritischen Situation, wie bei einem Daumenkino*, das bedeutet, dass eine Bewegung der anderen folgt. Suche Dir eine ruhige Ecke und stelle Dir jeden Bewegungsablauf, den Du für die Aufgabe benötigst, vor. Egal ob es eine kleine Aufgabe wie „Wie galoppiere ich korrekt an“ oder „Wie reite ich den Parcour“ ist.

**Ein Daumenkino ist ein Abblätterbuch, das sich – wie das Kino – die Stroboskopische Bewegung zunutze macht und dem Betrachter ermöglicht, eine Sequenz von Einzelbildern als fortlaufende Bildfolge zu betrachten. Quelle: wikipedia*

Weitere Methoden

Zusätzlich gibt es diverse weitere Methoden, die von ausgebildeten Coaches angeboten werden und dich unterstützen können:

- Emotions- und Leistungscoaching – Wingwave®
- Reitcoaching mit NLP
- Klopfakkupressur – EFT® / MFT
- BrainGym®
- Feldenkrais
- Hypnose
- u.w.

Reite deinen Weg mit Freude und Spaß

Mit diesem Motto arbeitet Insa Schülzke als Mental- und Emotionscoach mit ängstlichen Reitern, damit diese wieder Spaß am Reiten finden. Sie bietet Impuls-Vorträge, Workshops, Webinare und (Online-) Einzelcoachings für Angstreiter, mentales Training, pferdegestützte Persönlichkeitsentwicklung und Emotionsmanagement für Reittrainer an.

Insa Schülzke arbeitet sowohl auf ihrem Reiterhof am Niederrhein in Sonsbeck als auch im gesamten

deutschsprachigen Raum.