

Thema 1: Umgang mit Niederlagen

Tipp: Frühestens 48h später

Leider geht nicht immer alles so, wie man sich das vorstellt im Leben. Am Sonntag endete ein fataler Fehlentscheid beim Anreiten eines Geländesprungs in der Reise mit dem Heli ins Spital. Der Verdacht auf offenen Unterarmbruch, weil mir das Pferd auf den Arm getreten ist, bestätigte sich zum Glück nicht.

Der Arm konnte geflickt werden und die Sache sollte in 2-3 Wochen verheilt sein.

Und dem Pferd geht es auch gut. Was mir das wichtigste ist.

Aber das Ego hat natürlich einen Knacks. Meins zumindest. Mental Coach hin oder her - auch an mir bleibt vorläufig was kleben, das es gilt, zu verarbeiten.

Es ist das erste Mal in meinem Leben, dass ich mit dem Notarzt vom Platz gefahren werden musste.

Was also geht da vor? Und wie geht man damit um?

Das erste Gefühl ist PEINLICH. Völlig albern eigentlich, aber menschlich. Wer blamiert sich schon gern, wenn so viele zusehen? Aber es ist keine Blamage. Jeder macht Fehler und nur durch die, die uns auch wirklich mal nahe gehen, werden wir am Ende stärker. Also: Blick nach vorn.

Erste Regel ist immer: sich Zeit für die Aufarbeitung geben. Man sagt, nach einem missglückten Start mindestens 48h warten, bis die ersten Emotionen verflogen sind.

Die hab ich ja jetzt. In diesem Fall nehme ich mir etwas mehr Zeit, denn der Arm ist noch emotional zu präsent.

Wie ist es dazugekommen? Was habe ich falsch gemacht? Wie stelle ich sicher, dass das nicht nochmal passiert?

Und vor allem, wie finde ich wieder das Vertrauen in meine Fähigkeiten, dass ich beim nächsten Mal keine Panikattacke bekomme wenn ich ein festes Hindernis anreite?

Aus früheren Stürzen weiss ich, dass das ungute Gefühl und die Sorge beim nächsten Mal einfach da sein wird. Aber ich weiss auch dass dieser Sturz mich auch vorsichtiger macht und meine Vorbereitung besser sein wird. Das allein gibt Zuversicht.

Zusätzlich ist mir bewusst, dass, wenn ich diesen Sport weiter machen will, ich nicht kneifen kann. Je länger ich warte bis zum nächsten Start, desto grösser die potentiellen Sorgen. Daher ist jetzt der Weg für mich klar vorgegeben.

1. Analyse der Situation mit einem guten Trainer und (Mental) Coach wenn mein Hirn etwas zur Ruhe gekommen ist. Zum Glück habe ich das Video des Sturzes, das ich euch hier erspare.
2. Handlungsmöglichkeiten für das nächste Mal an dieser Art Hinderniskombination entwickeln. Diese mental verankern.
3. sich erinnern, dass ich und Pferd diese Art von Hindernissen schon oft problemlos gesprungen sind - und wie wir sie gesprungen sind.
4. und möglichst bald wieder im Sattel dem Pferd und mir das Vertrauen in unsere Fähigkeiten geben. Die Trainingsreise ist bereits in Planung.

In diesem Sinne... aus sowas kommt man besser und stärker raus, als man reingegangen ist 🤪
Bleibt gesund

Thema 2: Leistung unter Druck erbringen

Tipp: Erbringe Leistung, nicht Resultat!

Wie schwer ist es oft, seine volle Leistung abzurufen, wenn man unter Druck steht? Man meint man kann alles - und in dem Moment, in dem es drauf ankommt, geht auf einmal gar nichts mehr!

Dafür gibt es viele Gründe - und viele Lösungen. Mein erster Tipp ist eigentlich eine Frage: Möchtest Du Leistung erbringen oder ein Resultat erzielen?

Wer z.B. der Beste in einem Wettkampf sein will, egal ob das auf der Arbeit in einem gefühlten Wettbewerb mit Kollegen (wer verkauft am meisten Autos?), oder beim Sport unbedingt gewinnen will, tappt in die mentale Wettbewerbs-Falle!

Frag dich einmal: was kannst Du beeinflussen?

Die Leistung der anderen - unter der Annahme, jeder hat dieselben Chancen und du schummelst nicht - kannst du nicht beeinflussen. Und damit hast du auch nur bedingt Einfluss auf das Resultat, nämlich nur über den Umweg über die eigene Leistung. Das Resultat ist immer abhängig von anderen. Die Leistung nicht – die hast du selbst unter Kontrolle.

Wenn du fokussiert auf das Resultat bist, setzt du dich selbst unter unnötigen Druck und lenkst damit deinen Kopf vom Fokus auf "JETZT MEINE BESTE LEISTUNG ERBRINGEN" ab auf etwas, das du gar nicht unter Kontrolle hast.

Daher: Erbringe Leistung, nicht Resultat

Tipp: Vermeide die Unterstützungsfalle

Kennt ihr die Unterstützungsfalle? Das ist eine der ganz fiesen Leistungskiller und sie ist dazu noch unglaublich gut getarnt - in Form eines Umfeldes, das alles richtig machen will und dich für den Zeitpunkt deines Starts oder deiner Leistungserbringung bestmöglich unterstützen möchte. Diese Falle gibt es nicht nur im Sport, genauso auch im Beruf oder Ausbildung. Hier sei es erklärt am Reiten, aber ersetze Reiter mit «Projektleiter-vor-einem-Leitungsmeeting», Parcours mit «Sitzung-in-der-alles-klappen-muss» und Stange mit «im-wichtigen-Moment-die-falsche-Antwort-gegeben». Und dasselbe gilt.

Gute Freunde und Kollegen, Familie, Partner, Reitlehrer. Alle – oder einzelne davon – sind da, wenn du starten möchtest. Sie begleiten dich, wenn du den Parcours abgehst oder warmreitest, geben noch gute Tipps, wie du reiten musst, wo du noch eine Wendung enger nehmen kannst und bestärken dich in deinem Können. Und sie fiebern mit, wenn du startest und wünschen so sehr, dass du Erfolg hast.

Und sie erhöhen damit den Druck, der gefühlt auf dir lastet! Denn wer möchte seinen Reitlehrer, die Mutter, den guten Kollegen, der heute morgen extra für dich um 5 Uhr aufgestanden ist, oder den Partner schon enttäuschen - mit der Stange, die irgendwie von selbst aus dem Löffel gesprungen ist, oder dem Vorbeiläufer, der so unnötig war?

Auf der einen Seite freut es uns ja, wenn wir von Menschen umgeben sind, die uns helfen wollen. Aber sehr oft setzt uns solch ein Umfeld noch mehr unter Druck, als wir das selbst schon genug tun. Bewusst oder unbewusst haben wir Sorge, all diese tollen Menschen zu enttäuschen.

Mein Tipp - eine Frage:

Strahlt mich meine Begleitung an, wenn ich ausscheide oder mit einem Fehler aus dem Parcours komme und mag mich genau in diesem Moment nach dem gefühlten Versagen genauso wie vor dem Start? Wenn die Antwort ein ehrliches «Ja» ist, dann hast du Glück.

In den Fällen jedoch, in denen du das Gefühl hast, gegenüber deinem alles-gut-meinenden Umfeld ein schlechtes Gewissen haben zu müssen, sitzt du in der Unterstützungsfalle. Sorry, aber dann lass sie zu Hause.

Und was können wir tun, wenn wir als Helfer mit Freund/in, Tochter, Kolleg/in an einen wichtigen Start gehen? Wir möchten ja helfen und sicherstellen, dass auch möglichst alles gut klappt und wir meinen es ja wirklich gut? Und natürlich lieben wir ihn/sie auch hinterher noch, auch wenn es schön gewesen wäre, wenn er gewinnt!

Die goldene Regel ist – einfach da sein ohne den Reiter/Athleten zu beeinflussen. Ausser er fragt spezifisch etwas nach. Sie ist schon nervös genug. An ihn und seine Zukunft glauben, gestern, heute, morgen. In 99% der Fälle ist das Heute irrelevant auf dem Weg zu einem langfristigen Ziel. Ihm das Gefühl geben, dass es einfach nur schön ist, diesen tollen Tag mit ihr zu verbringen. Das nimmt Druck weg und ist die grösste Hilfe, die man geben kann.

Das hab ich – ganz ehrlich – selbst auch erst lernen müssen.

Tipp: willst du das Rübli oder brauchst du es?

Kennt ihr die Wenn-Dann Falle?

das ist die Falle die sich Sportler gern selbst stellen oder die uns z.B. unser Verband von aussen stellt. Nicht, dass der es schlecht mit uns meinen würde. Anreize, im Sport oft als Qualifikationen getarnt, sollen uns dazu bewegen, uns wirklich anzustrengen und sehr oft stehen sinnvolle Überlegungen dahinter, nämlich den Sportler – oder in meinem Sport die Pferde - vor Überforderung zu schützen.

- Offiziell heisst es z.B. im FNCH Dressurreglement der Elite
 - Grosse Tour: Um an einem internationalen Turnier der Elite / Grosse Tour zu starten, muss das Paar innerhalb der letzten 12 Monate vor dem Datum des definitiven Nennschluss mindestens 1x 67% im Grand Prix oder Grand Prix Spezial erzielt haben.

Die Frage ist immer, was du für dich daraus machst. Deine Falle kann heissen:

- Wenn ich in den nächsten 12 Monaten mindestens 1x 67% im Grand Prix oder Grand Prix Spezial erziele, dann darf ich an einem internationalen Turnier der Elite / Grosse Tour starten

Hast du dir diese Falle nun gestellt wird dein Belohnungssystem aktiviert, Begehrlichkeiten generiert und der Druck erhöht, möglichst gute Leistung zu erbringen. Man weiß aber aus vielen Studien, dass durch diese sogenannte Anreiz-Falle die Leistung immer schlechter wird, weil wir uns nicht mehr auf das was wir tun konzentrieren, sondern auf die Konsequenzen unseres Tuns. Das lenkt uns ab, die Leistung tritt in den Hintergrund, da wir damit beschäftigt sind über die – so erwünschten - Konsequenzen nachzudenken.

Um sich von diesem Druck zu lösen – stell dir die Frage:

- willst du das Rübli oder brauchst du es?
(Für Nicht-Schweizer: Rübli = Karotte)

Wenn du das Rübli nur *willst*, ist der Druck lange nicht so groß, als wenn du mit dem Wort „Brauchen“ ein wirklich essenzielles Bedürfnis ausdrückst. Wollen ist lediglich ein Wunsch. Wenn du etwas nur haben möchtest, bekommst du immer eine weitere Chance. Mit dieser Einstellung kannst du deinen eigenen inneren Druck stark reduzieren und bist so in der Lage, den Fokus auf die Leistung zu setzen.

Und ist es nicht so? das meiste im Leben brauchen wir nicht wirklich, wir wollen es nur!

Tipp: Finde die Herausforderung

Es gab mal einen deutschsprachigen Song in den 80er Jahren. Ich weiss nicht mehr wer den gesungen hat, aber eine Zeile darin lautete: «du wirst immer nur noch kleiner, wenn du weinst»

Irgendwie ist mir dieser Satz auf ewig in Erinnerung geblieben und mein Hirn holt ihn immer wieder hervor, lustigerweise immer in Situationen, bei denen ich vor etwas Angst oder Mega-Respekt habe. Als Mental Coach ist er mir aber auch eine grosse Hilfe, denn es ist tatsächlich so: Wenn wir eine Bedrohung vor uns sehen - also sagen wir einen 1,20m grossen Oxer, den wir nicht einfach mal so vor dem Frühstück springen – geht unser Hirn in die «Kaninchen im Scheinwerferlicht»-Position. Das bedeutet, wir denken und sehen nur noch die Bedrohung. Der Körper erzeugt Stress, die Cortisol Produktion wird angekurbelt, und der Teil unseres Hirns, der für Emotionen zuständig ist, wird aktiv. Wir «weinen» innerlich. Dafür wird gleichzeitig der Teil, der für Fakten zuständig ist, ausgebremst. Uns kommen Gedanken wie: «das schaffe ich nicht, das kann ich nicht, das geht schief, das ist zu schwer. Der Fokus liegt auf dieser einen Bedrohung. Die Gedanken sind negativ. Und dann geht es oft auch schief! Dieses Phänomen wird auch als selbsterfüllende Prophezeiung bezeichnet.

Wie komme ich da raus? Das ist zugegebenermassen gar nicht so einfach, und in dem Moment des Anblicks des Oxers auch fast nicht mehr zu bremsen. Aber eine Methode ist die der bewussten Bewertung dieses Oxers. Man weiss ja eigentlich schon vorher, dass man springen wird und wenn das Ding auf einmal vor einem steht, gab es einen Grund dafür. Vielleicht traut dein Trainer es dir zu, dass du das schaffst oder du hast es dir, als du die Prüfung genannt hast, in einer mutigen Minute selbst zugetraut. Oder du bist schon mal sowas gesprungen und das ging ja auch gut.

Das heisst: es ist ja tatsächlich eine Herausforderung! Und der Blick auf eine Herausforderung öffnet unser Denken. Wir blicken auf einmal «nach oben» und suchen nach Optionen und Lösungsmöglichkeiten, die vor uns liegende Aufgabe zu bewältigen. Der Teil unseres Hirns, der für Fakten und Lösungen zuständig ist, wird aktiviert und die Emotionen treten in den Hintergrund.

Herausforderungen aktivieren uns, Bedrohungen blockieren uns.

Und schon wird der Oxer zu etwas, das wir durchaus bewältigen können, denn wir denken an das, was wir können, um da rüber zu kommen.

Also: Finde die Herausforderung 😊

Tipp: Spiele das Was-Wenn Spiel

Eine wahre Geschichte einer Reiterkollegin von einem misslungenen Dressurstart kürzlich.

Ihr Pferd ist recht sensibel. Daher zäumt sie ihn immer lieber auf dem Hänger auf. Mit genügend Zeit stieg sie also in den Hänger. Das Pferd, in seinem Heu-Snack gestört, rümpft die Nüstern, presste den Kiefer zusammen und streckte den Kopf bis an die Hängerdecke. Das kann er, er ist nämlich ziemlich gross und hat dazu noch einen langen Hals. Es dauerte also. Die Temperatur der Reiterin stieg – nicht nur wegen der Aussentemperatur. Dann war die Kandare endlich dort, wo sie hingehört. Die Kinnkette baumelte noch. Zeit genug, noch ein Maul voll Heu zu ergattern. Das Unausweichliche passiert: Kinnkette und Heunetz finden Gefallen aneinander, und nun hängt das Heunetz am Pferd. Den unausweichlichen Kampf zwischen Pferd und Heunetz verliert der Haken der Kinnkette. Der ist nun so verbogen, dass die Kinnkette heimatlos ist. Die Temperatur der Reiterin erreicht den roten Bereich, die Zeit bis zur Prüfung wird langsam knapp. An warmreiten ohne funktionierende Zäumung ist nicht zu denken. Der TT wird beauftragt, jemanden mit einer Zange zu finden, so dass der Haken repariert werden kann. Das erweist sich als aussichtslos, wer läuft schon auf einem Dressurturnier mit Zangen durch die Gegend? Schon auf dem Abreiteplatz und 2 Reiter vor dem eigenen Start wird beschlossen, auf Trense zu wechseln. Die hängt noch im Hänger. Temperatur der Reiterin im dunkelroten Bereich. Pferd mindestens genauso genervt. Das Team ist perfekt! Die Prüfung läuft entsprechend.... Alle sind enttäuscht.

Tönt bekannt? Jeder Turnierreiter kennt sowas aus eigener Erfahrung. Trotz Planung und Vorbereitung... mal fehlt was, mal geht was kaputt, mal hat man sich zeitlich verrechnet, das Wetter trotz dem Wetterfrosch usw. usf. Wir nerven uns, und wenn wir uns nerven, nervt sich das Pferd. Dann kann man eigentlich schon vor der Prüfung wieder nach Hause fahren.

Gelassenheit kann man lernen. Wer sich mental auf unvorhersehbare Ereignisse vorbereitet, ist klar im Vorteil 😊 das bedeutet nicht, dass man sich als Wahrsager betätigen muss. An alles kann man nicht denken, braucht man aber auch gar nicht. Aber oft ist unsere Vorbereitung ein reiner Vorwärts-Weg. Erst das, dann das, dann das. Abzweige und Umwege sind zwar irgendwie möglich, aber passieren schon nicht. Ok, man nimmt sich vielleicht die 15 Minuten mehr Zeit am Morgen, im Falle dass.... Aber der Fall selbst wird oft nicht zu Ende gedacht.

Spielt mal das Was-Wenn Spiel. Mit euch selbst oder noch besser geht es zu mehreren. Was machst du wenn völlig unvorhersagbare Ereignisse passieren, die dich zeitlich sehr unter Druck setzen und/oder mental stark belasten, z.B. WENN

- ihr Zeuge eines Unfalls mit Schwerverletzten werdet
- du von der Polizei auf die Waage beordert wirst
- der Steigbügelriemen während der Geländestrecke reisst
- du die Reithosen vergessen hast
- der Starter vor dir einen schweren Sturz hatte und abtransportiert werden musste

In diesem Spiel darfst Du spinnen. Es kann absurd klingen, was du dir an Horrorszenarien ausdenkst. Aber denk sie durch. Mit dem DANN... was machst du ganz konkret um deine Prüfung zu absolvieren? Trotz dem Wenn.

Dann kann nichts mehr passieren, glaub mir. Wenn dann das Pferd beim Aufzäumen den Kopf an die Decke streckt, holst du dir völlig gelassen deine Putzkiste und steigst eine Etage höher. Easy. Auch wenn das keins der Szenarien war, die du dir vorher ausgedacht hast.

Durch dieses Spiel wirst du gelassen, selbstbewusst und lösungsorientiert. Du weisst, du findest ganz sicher einen Weg, noch rechtzeitig an die Prüfung zu kommen – oder du weisst, wann es aussichtslos ist und du dir und dem Pferd den Rest der Prüfung ersparst. Mental belastende Situationen durchzudenken helfen, das im WENN Passierte abzuwickeln und sich DANN wieder auf die Prüfung zu fokussieren. Du hast durch das Spiel den Lösungsweg im Kopf schon frei gemacht. Brauchst ihn dann nun noch zu befahren.

Viel Spass beim Spielen 😊