



Lust auf Erfolg ?

Mental Stark Reiten auf dem Turnier

Online Webinar Serie



Das 4-Wochen Online Erfolgsprogramm

Mental Stark Reiten auf dem Turnier

1

**Trainings-
leistung auf dem
Turnier abrufen**

Was du brauchst,
um auswärts
genauso gut zu
reiten wie zu Hause

2

**Booste dein
Selbstvertrauen!**

Was du tun musst,
um an dich und
deine Fähigkeiten zu
glauben

3

**Visualisieren, aber
richtig!**

Lerne, die
erfolgreichste
mentale Trainings-
methode für dich
selbst anzuwenden

4

Zoom-In!

Wie du deine
Konzentration auf
dein Ziel richtest
und den Fokus nie
mehr verlierst

© Ingo Wachter Images
www.iw-images.de



Mental Stark Reiten – Modul 1

Trainings- leistung auf dem Turnier abrufen

Trainings- leistung auf dem Turnier abrufen

- Erkenne deine mentale Fallen auf dem Weg zum Erfolg
- Erlerne Methoden zur Umgehung deiner Fallen
- Entwickle dein mentales Training für die Turniervorbereitung zu Hause

In diesem Modul lernst du alles, was du mental brauchst, um auswärts genauso gut zu reiten wie zu Hause!

Du wirst danach

- Deine Erfolgsfallen kennengelernt haben
- Vorgehensmodelle haben zur Vermeidung deiner Fallen
- Strategien parat haben, um auch an Prüfungen cool zu bleiben

Erbringe deine Leistung auch unter Druck!



Mental Stark Reiten – Modul 2

Booste dein Selbstvertrauen!

Glaub an dich!

- Was gehört zum Selbstvertrauen?
- Lerne deine Fähigkeiten kennen
- Sprich mit deinem inneren Schweinehund
- Lerne an dich selbst zu glauben

In diesem Modul lernst du Zuversicht und den Glauben an dich selbst!

Du wirst danach

- wissen, auf was du alles vertrauen kannst
- ein Gegenmittel für die inneren negativen Stimmen haben
- Dir selbst in den wichtigen Momenten des Lebens genügend Selbstvertrauen geben können

Glaub an dich, wenn's drauf ankommt!



Mental Stark Reiten – Modul 3

Visualisieren, aber richtig!

Visualisieren, aber richtig!

- Mach einen Sinnestest
- Lerne dich selbst besser kennen
- Übe Vorstellen wie die Profis
- Erarbeite dein eigenes Vorstellungstraining

In diesem Modul lernst du, die erfolgreichste mentale Trainingsmethode für dich selbst anzuwenden

Du wirst danach

- auf jede knifflige Situation vorbereitet sein
- Vorstellungstraining anwenden können wie die Profis

If you can imagine it, you can achieve it!



Mental Stark Reiten – Modul 4

Zoom-In!

Halte deinen Fokus

- Setze Ziele – aber richtig!
- Wie konzentrierst du dich?
- Steuern deine Konzentration aktiv
- Erstelle dein eigenes Aufmerksamkeitsdrehbuch

In diesem Modul lernst du wie du deinen Fokus nie mehr verlierst!

Du wirst danach

- Klarheit in Bezug auf deine Ziele haben
- Methoden und Werkzeuge erlernt haben, um Aufmerksamkeit und Konzentration aktiv steuern zu können
- Dein eigenes Aufmerksamkeitsdrehbuch haben

Du wirst deinen nächsten Start gar nicht mehr abwarten können!



Christine Lang
Coach/Mental Coach
für Beruf und Sport
chrislang@lustauf Erfolg.ch

www.lustauf Erfolg.ch
+41 (0) 79 286 5464