



Lust auf Erfolg ?

Mental Stark Reiten auf dem Turnier
Online Webinar Serie



Das 4-Wochen Online Erfolgsprogramm

Mental Stark Reiten auf dem Turnier

1 Setze deinen Fokus!

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

2 Visualisieren, aber richtig!

Lerne, die erfolgreichste mentale Trainingsmethode für dich selbst anzuwenden

3 Trainingsleistung auf dem Turnier abrufen

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

4 Zoom-In! Das Prüfungsspiel

Nervös vor dem Start? - die letzten Minuten vor dem Start optimieren



Mental Stark Reiten – Modul 1

Halte deinen Fokus

Halte deinen Fokus

- Setze Ziele – aber richtig!
- Wie konzentrierst du dich?
- Steuere 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

Nie mehr den Fokus verlieren!



Mental Stark Reiten – Modul 2

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 3

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 4

Zoom-In! Das Prüfungsspiel

Zoom-In! Das Prüfungsspiel

- Wir simulieren einen Turnierstart mithilfe eines Spiels
- Lerne die verschiedenen Phasen für die letzten Minuten bis zum Start kennen
- Wende sie auf deinen eigenen Turnierstart an

In diesem Modul lernst die letzten Minuten vor dem Start zu optimieren

Du wirst danach

- Eine klare Strategie haben, wie du vom Abreiteplatz an den Start gehst

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