



Lust auf Erfolg ?

Mental Stark Reiten

Workshops für Reitvereine und Reitanlagen

Christine Lang



Mental Stark Reiten ist lernbar

- Diese Workshops richten sich an Pferdesportler aller Kategorien, die den Nutzen mentaler Stärke in der Zusammenarbeit mit ihrem Pferd verstehen und vertiefen wollen
- Mental Stark Reiten bedeutet:
 - Du kennst deine reiterlichen Fähigkeiten und kannst sie bewusst und zielgerichtet einsetzen
 - Du weisst Angst zu deuten und kannst mit ihr umgehen
 - Du verstehst den Einfluss – im Detail – den dein mentaler Zustand auf deinen vierbeinigen Freund hat
 - Du kannst in brenzlichen Situationen souverän und gelassen bleiben
 - Du kannst deine Konzentration gezielt einsetzen
 - Du empfindest Stress vor Turnierstarts als etwas Positives
- Die einzelnen Module sind frei wählbar und können einzeln gebucht werden
- Die Dauer der Workshops sind in der Regel 1-2h
- Die optimale Anzahl Teilnehmer ist 5-10



Mental Stark Reiten – Die einzelnen Module

Mental Stark Reiten

1 Mach mehr aus deiner Reitstunde

- Welcher Lerntyp bist du?
- Mentales Reiten: Aktives Lernen durch mentale Arbeit
- Aha-Erlebnisse während einer Reitstunde generieren
- Nutze die Zeit zwischen Reitstunden

2 Aus Angst mach Mut

- Angst verstehen
- Komfortzone, Lernzone, Panikzone
- Von der Angst zur Zuversicht
- Manage deine Angst!

3 Gelassenheit im Pferdestall

- Wie bist du drauf?
- Wie kannst du dich selbst motivieren?
- Energie fehlt? Kann nicht sein!
- Ungeduldig, gestresst, genervt? Das kannst du regeln!

4 Konzentration aktiv steuern

- Wie konzentrierst du dich?
- Charaktere und Präferenzen
- Aktive Steuerung der Konzentration
- Konzentration in den letzten Minuten vor einem Turnierstart

5 Trainingsleistung auf dem Turnier abrufen

- Mentale Fallen auf dem Weg zum Erfolg
- Fallen umgehen bzw. verlassen
- Mentales Training für die Turniervorbereitung zu Hause nutzen



Modul 1: Reitstunden effizienter und effektiver machen

Mental Stark Reiten

1 Mach mehr aus deiner Reitstunde

- Welcher Lerntyp bist du?
- Mentales Reiten: Aktives Lernen durch mentale Arbeit
- Aha-Erlebnisse während einer Reitstunde generieren
- Nutze die Zeit zwischen Reitstunden

In diesem Modul geht es um das «selbstbewusste» Reiten. Der Reiter lernt aktiv zu lernen, und durch ein verbessertes Bewusstsein für sein Reiten insgesamt schneller voran zu kommen.

Lernziele sind:

- ✓ **Besseres Verständnis über das eigene Lernverhalten bekommen**
- ✓ **Eigene Reitstunden bewusst und zielgerichtet angehen**



Modul 2: Angstbewältigung

Mental Stark Reiten

2 Aus Angst mach Mut

- Angst verstehen
- Komfortzone, Lernzone, Panikzone
- Von der Angst zur Zuversicht
- Manage deine Angst!

Dieses Modul adressiert ein weit verbreitetes Thema im Pferdesport: die Angst. Reiter bekommen ein Verständnis für Angst und deren Bedeutung. Sie lernen, sich mit ihr auseinanderzusetzen und sie aktiv zu managen.

Lernziele sind:

- ✓ **Die Wissenschaft der Angst: Symptome und Auswirkungen**
- ✓ **Das Pferd in Beziehung zur menschlichen Angst**
- ✓ **Strategien zur Angstbewältigung verstehen**



Modul 3: Gelassenheit im Pferdestall

Mental Stark Reiten

3 Gelassenheit im Pferdestall

- Gut geschlafen – gut drauf
- Wie gehst du durch den Tag, wie kommst du in den Stall?
- Selbstregulation in unterschiedlichen Situationen
- Ungeduldig, gestresst, genervt? Das kannst du regeln!

In hektischen Situationen einen kühlen Kopf bewahren – wie wichtig das ist, weiss jeder Pferdesportler. Aber dort hinzukommen ist gar nicht so leicht.

In diesem Modul untersuchen wir die Ursachen dafür und entwickeln Methoden, um im richtigen Moment cool zu bleiben

Lernziele sind:

- ✓ **Verständnis für die Voraussetzungen für Gelassenheit erlangen**
- ✓ **Selbst-Bewusstsein erlernen, um Triggerpunkte zu erkennen**
- ✓ **Gezielt Methoden zur Selbstregulation einsetzen**



Modul 4: Konzentration aktiv steuern

Mental Stark Reiten

4

Konzentration aktiv steuern

- Wie konzentrierst du dich?
- Charaktere und Präferenzen
- Aktive Steuerung der Konzentration
- Konzentration in den letzten Minuten vor einem Turnierstart

Durch dieses Modul lernen Reiter die verschiedenen Aufmerksamkeitskanäle kennen. Sie erlernen Fähigkeiten und Tricks, ihre Aufmerksamkeit und Konzentration zu lenken. Gerade diese Fähigkeiten können auch in allen anderen Lebensbereichen eingesetzt werden.

Lernziele sind:

- ✓ **Verständnis der verschiedenen Aufmerksamkeitskanäle**
- ✓ **Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und Konzentration verstehen**
- ✓ **Techniken zur Steuerung der Konzentration am Beispiel eines Turnierstarts**
- ✓ **Auswirkung unserer Konzentration auf das Pferd**



Modul 5: Leistung abliefern am Turnier

Mental Stark Reiten

5 Trainingsleistung auf dem Turnier abrufen

- Mentale Fallen auf dem Weg zum Erfolg
- Fallen adressieren
- Mentales Training für die Turniervorbereitung zu Hause nutzen

Warum Reiter so oft nicht in der Lage sind, auf dem Turnier ihre Trainingsleistung abzurufen, wird in diesem Modul behandelt. Sie lernen die Fallen kennen, die ihnen auf dem Weg zu ihrem Turniererfolg auflauern und wie sie sie umgehen können.

Lernziele sind:

- ✓ **Mentale Fallen, die man sich selbst stellt bzw. die einem gestellt werden, erkennen**
- ✓ **Techniken zur Vermeidung und Behebung mentaler Fallen**
- ✓ **Mentale Turniervorbereitung**
- ✓ **Auswirkung auf die Leistung unseres Pferds**



Anmerkungen

- Arbeit im mentalen Bereich ist aufwendig und benötigt Zeit. Daher wird in diesen Modulen ein Anstoss gegeben, sich aktiv mit den jeweiligen Themen auseinander zu setzen. Oft ist es ein Startpunkt für längerfristige Verbesserungen
- Jeder Mensch ist anders. Die Workshops offerieren eine breite Palette von Techniken, aus denen sich die Teilnehmer die für sie einsetzbaren Methoden heraussuchen können
- Es geht in den Kursen um «normale» reiterliche Themen. Die Verarbeitung von Stürzen oder anderen traumatischen Erlebnissen ist sehr individuell und sollte daher bilateral, oder eventuell sogar mit Hilfe eines Psychologen erfolgen.



*Für ein unverbindliches Angebot
freue ich mich auf ihre Kontaktaufnahme*



Christine Lang
Mental Stark Leben

Christine Lang
Betrieblicher und Sport Mental Coach
chrislang@lustauf Erfolg.ch

www.lustauf Erfolg.ch

+41 (0) 79 286 5464