

Workbook für Reiter

Deine 5 Schritte
zu FOKUS,
ERFOLG und
LEICHTIGKEIT
im Sattel.

Äußere Einflüsse AUS,
volle Konzentration AN!



Mentaltraining

URSULA WEBER

Warum Mentaltraining?



Hallo! Ich bin Ursula Weber und hab am eigenen Leib erfahren dürfen, wie es ist, beim Reiten an seine mentalen Grenzen zu stoßen. Nachdem ich in meinem Umfeld niemanden gefunden habe, der mir helfen konnte, entwickelte ich durch viele Aus- und Weiterbildungen meine ganz eigene Art und Weise, wie ich

Reitern zu mentaler Stärke ver helfe.

Mit dem folgenden 5-Schritte-Workbook bekommst du nicht nur einen Einblick in meine Arbeit, sondern lernst auch, dich von Leistungsdruck und Versagensängsten zu befreien. Du sitzt mit Leichtigkeit und Mut im Sattel und deine Beziehung zu deinem Pferd wird inniger und vertrauensvoller.

Fokussiere dich auf das Wesentliche - auf DICH!

Deine

Ursula

Mentaltraining

URSULA WEBER

Du kämpfst mit diesen Herausforderungen?



Hilfe, an der Bande stehen schon wieder die „Experten“!



Oh nein, wenn DIE am Start ist, hab ich sowieso keine Chance!



F****, bei dem Wind brauch ich erst gar nicht aufsteigen!

Bei solchen oder ähnlichen Gedanken bist du im AUSSEN, also nicht bei dir und somit auch nicht bei deinem Pferd.

Die folgenden 5 Schritte helfen dir,

- dich voll und ganz auf dich und dein Pferd zu konzentrieren,
- souverän auf dem Turnier abzuliefern,
- dich von Leistungsdruck und Versagensängsten zu befreien und Ablenkungen wie Zuschauer, Wetter und sonstige Umwelteinflüsse auszublenden.

Mentaltraining

URSULA WEBER

Schritt 1

Um ins INNEN zu kommen, also zu dir, zu deinem Pferd und zu voller Konzentration schreibe im **1. SCHRITT** deine Sätze (egal wie viele), auf, um dir bewusst zu machen, was dich blockiert. Nutze hierzu die Beispiele von der vorigen Seite.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Schritt 2

Nimm dir nun im 2. SCHRITT vor, bei allen **Zweifeln** zu hinterfragen, ob es auch schon einen **Erfahrungswert** gibt, wo **diese Behauptung entkräftet** werden kann.

BEISPIEL

VON: *Bei dem Wind brauch ich erst gar nicht aufsteigen.*

ZU: *Letztes Jahr war meinem Pferd der Wind beim Turnier XY egal.*

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Schritt 3

Im 3. SCHRITT denke darüber nach, was du brauchst, um das Problem zu lösen.

BEISPIEL

Ich weiß, dass ich auch bei dem Wind das Turnier reiten kann, wenn...

...ich...

...ich...

...ich...



TIPP



Denke hier auch an Equipment und an innere Bilder:
Wann ist für dich Wind positiv? zB.: eine leichte Brise, etc.



Denk auch daran, was dich positiv beeinflusst: eine aufmunternde Trainerin kann sehr unterstützend sein, ein nervöses Elternteil die Probleme eher verstärken.

Schritt 3

Deine Lösungsansätze:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Schritt 4

Wenn du nun für dich positive Formulierungen und Lösungsansätze für dich gefunden hast, probiere im 4. SCHRITT deine Lösungsansätze im „Trockentraining“ aus. Nutze hierzu einen Tag, an dem du deinem Problem nicht ausgesetzt bist. Stresssituationen übt man, wenn man NICHT gestresst ist.

BEISPIEL

Ich weiß, dass ich auch gut reiten kann, wenn an der Bande „Experten“ stehen, wenn ich mir flüsternd vorsage, was ich reiten möchte.

ANWENDUNG

Reite nun in gewohnter Umgebung und zu einer Uhrzeit, zu der bei dir im Stall wenig oder gar nichts los ist. **Sage dir laut vor**, was du reiten möchtest (Lektion, Dressur-aufgabe, Galoppsprünge zählen, Übergänge,...) und **was du körperlich dafür tun musst** (Bein dran, Fäuste schließen, Oberkörper aufrichten,...).



Sprechen, auch wenn es nur Flüstern ist, fördert das aktive Atmen. So kommt mehr Sauerstoff in dein Gehirn und du läufst nicht Gefahr, die Luft anzuhalten.

Schritt 4

Schreibe dir nach der Reiteinheit dein Fazit auf und nimm dir für das nächste Mal wieder konkret etwas vor.

Dein Fazit:

Schritt 5

Hast du in stressfreier Situation deine Herausforderung ein paar Mal probiert und fühlst dich wohl damit, wage nun den **5. SCHRITT** in die bisherige Stresssituation.

BEISPIEL

Du reitest zwar wieder in deiner gewohnten Umgebung, aber diesmal zur Stoßzeit. Es reiten außer dir noch andere Einsteller, irgendwer hat Training und am Rand stehen einige Zuschauer. In dir machen sich wieder Zweifel breit, weil genau die eine Person zuschaut, von der du denkst, dass sie nichts Gutes über dich zu sagen oder denken hat.

ANWENDUNG

In dem Moment sage dir selber laut **STOPP** und besinne dich auf deine Lösungsansätze. Sprich sich laut für dich aus und reite weiter. Und notiere hinterher wieder dein Fazit.

Schritt 5

Wiederhole diesen Vorgang nun solange, bis du deine Stress-situation aufgelöst hast und es sich immer leichter anfühlt.

Dein Fazit:

Dieses 5 Schritte-System kannst du auf **jede Herausforderung** anwenden, der du dich in deinem (Reiter)leben stellen musst.

Mentaltraining ist Training! Sei nachsichtig mit dir. So, wie du auch nicht nach der ersten Reitstunde reiten konntest, ist es auch mit deiner mentalen Stärke! Wenn du dranbleibst, wirst du schnell merken, dass du dich immer weniger von äußeren Dingen beeinflussen lässt und auch in schwierigen Situationen immer besser auf deine wirklichen Fähigkeiten vertrauen kannst.



*Ich empfehle dir in Anlehnung an Schritt 4 und 5 ein **Reittagebuch** zu führen, in dem du dir täglich dein Fazit notierst und dir für die nächste Reiteinheit etwas Neues vornimmst, was du optimieren möchtest. So bleibst du **positiv ausgerichtet** und bringst **Konstanz** in dein Mentaltraining.*

Lust auf mehr?

Na, was hat sich durch diese 5 Schritte bei dir und deinem Partner Pferd getan?

Hast du gemerkt, wie schnell man positive Veränderungen hervorrufen kann, wenn man an seiner mentalen Stärke arbeitet?



Foto: Jan Frohne

@juliseventer und viele andere Kunden haben ihre Ziele durch Mentaltraining mit mir erreicht! Möchtest du auch endlich abliefern, wenn es darauf ankommt oder einfach wieder mehr Spaß im Sattel haben?

Dann ist die *“Winterarbeit”* genau das Richtige für dich.

Dein mentales **Wintertraining**, in dem du in **5 monatlichen 1:1 Coachings** mit mir lernst, dich von Leistungsdruck und Versagensängsten zu befreien, um mit Leichtigkeit und Mut souverän im Sattel zu sitzen.

Reserviere dir **HIER** dein unentgeltliches Erstgespräch



Mentaltraining

URSULA WEBER