

Dr. Gaby Bußmann/Lena Marie Heinze

### **Mental stark im Pferdesport**

zufrieden – konzentriert – selbstbewusst

Möchte nicht jeder Reiter im Umgang mit seinem Pferd selbstbewusst und mental gefestigt sein? Möchte nicht jeder Reiter die Momente mit seinem Pferd ganz besonders genießen können? Möchte nicht jeder Reiter die Leistung für sich und sein Pferd „just in time“ abrufen können?

Die Zusammenarbeit mit dem Pferd erfordert von Reitern einen fairen Umgang. Dafür ist es entscheidend, dass der Reiter mit seinen Emotionen umgehen kann. Es ist auch wichtig, den richtigen Fokus zu haben, um angemessen auf das Pferd einwirken zu können. Konzentrationsfähigkeit, Gedankenkontrolle, Umgang mit Misserfolg, Bewältigung von schwierigen Situationen und die optimale Trainings- und Turniervorbereitung sind nur einige der Inhalte, die dem Reiter helfen, in unterschiedlichsten Situationen passend zu reagieren.

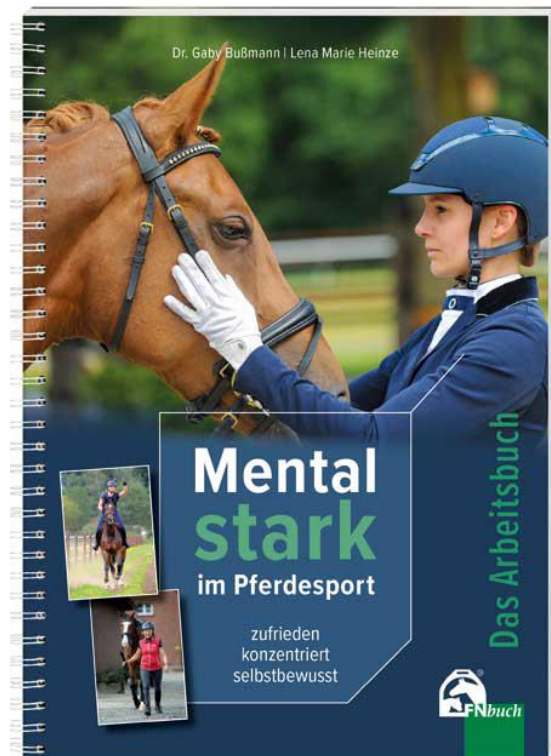
Dieses Buch richtet sich an alle Aktiven im Pferdesport, unabhängig von der Disziplin und der jeweiligen Alters- und Leistungsklasse. Es bietet konkrete Schritte, sich mental besser aufzustellen und selbstbewusst an Herausforderungen heranzugehen.

Durch seinen Charakter als „Arbeitsbuch“ lädt es zur interaktiven Mitarbeit ein und hat Arbeitsvorlagen schnell griffbereit, die jeder Reiter und/oder Trainer für sich nutzen kann.

#### **Autoren**

Dr. Gaby Bußmann, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin und Sportpsychologin, arbeitet seit vielen Jahren im Leistungssport in den unterschiedlichsten Sportarten. Seit 2003 betreut sie die deutschen Kaderreiter, sie unterstützt das Team bei internationalen Championaten wie Welt- und Europameisterschaften sowie Olympischen Spielen. Sie war Leistungssportlerin und nahm an Europa-, Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen teil. Mit der 4x 400m Staffel errang sie bei den Olympischen Spielen 1984 in Los Angeles die Bronzemedaille.

Lena Marie Heinze, Diplom-Sportwissenschaftlerin mit einer Zusatzausbildung zur Sportpsychologie, arbeitet seit 2008 für das DOKR als „Koordinatorin Leistungssport“. Sie hat maßgeblich an der Entwicklung des Sportmotorik-Tests für Reiter mitgewirkt und bereits viele Kader- und Pferdesportler im Bereich der Sportpsychologie im Training, auf Turnieren und Championaten betreut. Sie selbst ist bis zur schweren Klasse im Springen geritten und ist als Trainerin im Pferdesport aktiv.



#### **Bibliographische Angaben:**

Dr. Gaby Bußmann/Lena Marie Heinze

### **Mental stark im Pferdesport**

zufrieden – konzentriert – selbstbewusst

**FN**verlag, Warendorf 2020

1. Auflage 2020

168 Seiten, zahlreiche Abbildungen,



**Fachkompetenz rund ums Pferd**

Postfach 11 03 63  
48205 Warendorf

Kontakt Werbung/Presse:

→ Telefon: +49 (0)2581 6362-221

Fax: +49 (0)2581 633146

E-Mail: [werbung-fnverlag@fn-dokr.de](mailto:werbung-fnverlag@fn-dokr.de)

Kontakt Vertrieb:

→ Telefon: +49 (0)2581 6362-154/-254

Fax: +49 (0)2581 6362-212

E-Mail: [vertrieb-fnverlag@fn-dokr.de](mailto:vertrieb-fnverlag@fn-dokr.de)

[www.fnverlag.de](http://www.fnverlag.de)

Format 168 x 240 mm, Spiralbindung

ISBN: 978-3-88542-359-1

€(D) 22,00

Erhältlich im Buchhandel und in Reitsportfachgeschäften!