

Michaela Kronenberger

Selbstbewusst Reiten

Das Arbeitsbuch für emotionale Stärke im Reitsport

Vom „Abreiteweltmeister“ zum stressfreien Performer, das ist der Traum vieler Reiter.

In den schwierigsten Momenten die Ruhe behalten, Gelassenheit auch unter größtem Stress und Leistungsdruck zeigen, Selbstbewusstsein ausstrahlen, an sich glauben, Selbstzufriedenheit und weniger Selbstzweifel haben, das wird in diesem praxisorientierten Arbeitsbuch für Menschen mit Pferd und alle Pferdesportbegeisterte dynamisch und flexibel erarbeitet.

Durch das Buch führt die illustrierte Lara mit ihrem Pferd Ruby. Sie zeigt, wie sie es bei ihren mentalen und emotionalen Fallstricken geschafft hat, mit emotionaler Stärke maximal erfolgreich zu werden. Lara gibt Hilfe und Ideen zur reiterlichen, emotionalen, mentalen und selbstbewussten Entwicklung, verdeutlicht Zusammenhänge, liefert praktische Gedankenbilder und Trainingstipps. Ihre Geschichten und Probleme sind wahre Begebenheiten aus dem Leben vieler Reiter. Laras Übungen und Aufgaben kann der Leser in diesem Arbeitsbuch selbst durchführen, um seinen Selbstreflektionsprozess und seine Selbstwirksamkeit bewusst herzustellen.

Die angebotenen Tools und Techniken sind psychologisch fundiert und basieren weitgehend auf der Emotionalen Intelligenz und emotionalen Stärke, Skills des Persönlichkeitscoachings, Mentaltrainings und Emotionscoachings, die es dem Reiter ermöglichen, dysfunktionale Emotionen zu steuern und neue Erfolgsstrategien für sich und für das psychische Wohlbefinden seines Pferdes herzustellen.

In vier Schritten erarbeitet sich der Leser seinen Weg zum selbstbewussten Reiten:

- Schritt 1: Entdecke dich neu. Bemerke deine Trigger und gib deinem Kopf eine Pause.
- Schritt 2: Verwandle deine Selbstsabotage. Deaktiviere deinen Stress und erzeuge zahlreiche Möglichkeiten, dich mental und emotional auf Erfolgskurs zu bringen
- Schritt 3: Steuer deine Emotionen. Lasse los, was dir nicht guttut.
- Schritt 4: Erlebe deinen mentalen und emotionalen Durchbruch! Gib dir selbst Wert und beginne, selbstbewusst zu reiten und kristallklar an dich zu glauben!

Verblüffend, spannend, aufklärend, anschaulich, beispielhaft erzählend mit realen Problemstellungen aus der Pferdewelt, quer lesbar, verständlich und emotional geschrieben. Im Wesentlichen auf der Grundlage persönlicher Erfahrungen. Emotionale Stärke macht den Reiter selbstbewusst, handlungsfähig, lösungsfokussiert und fair zu seinem Pferd. Dieses Arbeitsbuch ist eine inspirierende Schatzsuche zu seiner eigenen Persönlichkeit.

Autorin: Michaela Kronenberger ist Expertin im Umgang mit Emotionen. Sie ist Pferdewirtschaftsmeisterin Reiten, RichterIn, Grand-Prix-Reiterin und Ausbilderin, studierte Medienwissenschaftlerin und Kommunikationspsychologin M.A., psychologische Beraterin, Mentaltrainerin und Emotionscoach. Sie unterstützt Menschen in ihrer ganz persönlichen Entwicklung zu einem Higher Spirit Team mit sich selbst und ihrem Pferd.

www.michaela-kronenberger.de / www.trainercoaching-reiten.de

Bibliografische Daten:

Michaela Kronenberger

Selbstbewusst Reiten

Das Arbeitsbuch für emotionale Stärke im Reitsport

1. Auflage 2023

192 Seiten, farbige Illustrationen

Format 210 x 297 mm, kt.

€ (D) 20,00, € (A) 20,60

ISBN: 978-3-88542-860-2

Erhältlich im FNverlag, im Buchhandel und in Reitsportfachgeschäften!



**FNverlag**
der Deutschen Reiterlichen Vereinigung GmbH

Fachkompetenz rund ums Pferd

Postfach 11 03 63
48205 Warendorf

Kontakt Werbung/Presse:

→ Telefon: +49 (0)2581 6362-223

Fax: +49 (0)2581 6362-212

E-Mail: 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

www.fnverlag.de