

INHALT

	Einleitung	6
1	Zielbestimmung, Vision und Stärken	11
2	Der Prozess danach – Debriefing	20
3	Meine persönlichen Leitsätze	27
4	Erste-Hilfe-Maßnahmen zum Ausschalten von Störgedanken	31
5	Der Weg zu mehr Selbstsicherheit	34
6	Aufmerksamkeit und Konzentration	44
7	Strategien zum Stressabbau und zur Wiedererlangung von Ausgeglichenheit	50
8	Gut erholt, zufrieden und leistungsbereit	54
9	Leistungsmotivation	66
10	Attribution	73
11	Das persönliche innere Drehbuch	79
12	Aktivierungstechniken: Wach und aktiv sein, wenn es losgeht	86
13	Aufmerksamkeitsregulation	90
14	Emotionale Balance im Pferdesport	92
15	Strategien zum Umgang mit Angst und kritischen Situationen	103
16	Strategien zum Umgang mit Misserfolgen und sportlichen Krisen	114
17	Embodiment	117
18	Strategien, wenn es zu viel wird und die Probleme blockieren	124
19	Die Technik des Reframings	127
20	Rituale und Routinen	129
21	Gelassenheit statt Perfektionismus	134
22	Skalierungsfragen: Die Teilerfolge erkennen	138
23	Meinen Erfolg planen	141
24	Training von besonderen Situationen	143
25	Flow	146
26	Pegasus: Über Hindernisse fliegen	154
27	Evergreens für den Unterricht, das Training und das Turnier	156
28	Logistischer Vor-Ort-Plan für Turnierreiter	158
29	Der Trainings-/Turnier-Optimierer	161
30	Strategieplan	165
	Literatur	168

EINLEITUNG



Das Pferd spiegelt den Reiter.

„Erfolg hat drei Buchstaben: TUN!“

(Johann Wolfgang von Goethe)

Warum klappt eine Übung oder eine Lektion an dem einen Tag schon sehr gut und an dem anderen überhaupt nicht? Wieso kann eine Leistung im Training oder im Unterricht wunderbar abgerufen werden und auf dem Turnier schleichen sich immer wieder reiterliche Fehler ein?

„Das Pferd ist der Spiegel des Reiters.“ Dieser in der Pferdeszene oft benutzte Vergleich weist die Verantwortung für die reiterlichen Leistungen und Fehlleistungen vorrangig dem Reiter zu. Aber wie kann das Spiegelbild interpretiert und verbessert werden? Was müssen Reiter lernen, damit die Kommunikation zum Pferd präzisiert und harmonisiert wird? Um dem Pferd näherzukommen, ist es zunächst wichtig, sich selbst gut zu kennen: die eigenen Stärken und Schwächen, Ängste und Freuden, Hoffnungen und Sorgen. Bei der Zusammenarbeit mit dem Pferd gilt es, seine eigenen Gedanken und Handlungen wohlüberlegt einzusetzen. Oft ist einem Reiter nicht bewusst, warum er in bestimmten Momenten so

oder so handelt, warum auf einmal Emotionen ins Spiel kommen, die die Kommunikation zum Pferd stark beeinflussen.

Dieses Buch soll dem Leser ermöglichen, sich selbst besser kennenzulernen und Strategien zu entwickeln, die die Zusammenarbeit mit dem Pferd optimieren. Viele Faktoren wie Selbstvertrauen, Konzentrationsfähigkeit, Disziplin, Umgang mit Misserfolgen und Ängsten beeinflussen den Reiter und damit den Umgang und die Harmonie mit dem Pferd. Ein losgelassenes Pferd erfordert einen losgelassenen Reiter. In diesem Buch liegt der Fokus auf der mentalen Losgelassenheit, die selbstverständlich nicht unabhängig von der physischen Verfassung gesehen werden kann. Faktoren wie die Koordination, Beweglichkeit und Kondition des Reiters sind natürlich entscheidend, um die richtige Hilfengebung einzusetzen.



Für eine gute Leistung spielen viele Faktoren eine Rolle.

Besonders die Ausdauerfähigkeit des Reiters beeinflusst die Konzentrationsfähigkeit.

Im Umgang mit dem Pferd, egal ob im täglichen Training, beim Ausreiten, Führen oder auf dem Turnier, ist es entscheidend, den richtigen Fokus zu haben. Das erfordert vom Reiter eine stetige Präsenz, die richtigen Gedanken und das passende Aktivitätsniveau. Aber warum kommt es immer wieder zu Situationen, bei denen diese Konzentration nicht gegeben ist? Warum ist der Reiter, der sich mit seinem Pferd weiterentwickeln, vielleicht sogar Erfolge erringen möchte, abgelenkt? Warum reagiert er falsch oder traut sich plötzlich etwas nicht mehr zu? Und das, obwohl er so gern mit dem Pferd viel Zeit verbringt. In den meisten Fällen hängt dies mit der mentalen Verfassung des Reiters zusammen. Gedanken und Emotionen können auf einmal die Situation in eine ungewollte Richtung lenken, die bei Unaufmerksamkeit plötzlich nicht zu dem gewünschten Ziel führt und einen verzweifeln lassen. Die besondere Herausforderung für Reiter ist es sicherlich, seine negativen Emotionen auszublenden beziehungsweise auf ein möglichst niedriges, kontrolliertes Level zu bekommen.

Warum fliegt manchen Reitern einfach alles so zu und andere müssen sich alles hart erarbeiten?

Es ergeben sich somit viele Fragen. Das Buch liefert aus den unterschiedlichsten Perspektiven wie der Sportpsychologie, der Trainingswissenschaft, der Reitlehre und verschiedenen psychologischen Fachrichtungen Antworten dazu, die nicht nur für Reiter, sondern auch für Trainer gut genutzt werden können. Somit gibt es auch gute Anregungen, die der Trainer bei seinen Schülern anwenden kann. In diesem Arbeitsbuch sind die theoretischen und praktischen Erfahrungen der Autorinnen, die über viele Jahre gesammelt wurden, zusammengefasst. Die gute Nachricht dabei ist: Mentales Training und mentale Gelassenheit sind lernbar und die hier vermittelten Techniken sind in vielen Lebensbereichen einsetzbar. Allerdings ist das Entscheidende bei allen Empfehlungen und Übungen: Sie sollten mit viel Fleiß und Geduld geübt und häufig wiederholt werden. Über das regelmäßige Üben trainiert der Reiter, wie er das Gelernte in unterschiedlichsten Situationen beim Reiten und im Alltag anwenden kann, und macht weitere neue Erfahrungen. Damit wird die Selbstwirksamkeit (es selbst bewirken) gestärkt und die Erfolgsergebnisse erhöhen weiter die Motivation.

Nicht jede Übung passt zu jeder Person, deswegen ist es wichtig, dass jeder Leser für sich individuell entscheidet, mit welchen Hinweisen er sich identifizieren kann und welche Übung ihm entspricht. Vielleicht hat man ja auch schon gute Vorerfahrungen mit einzelnen Übungen. Diese sollten dann beibehalten und in das erweiterte Programm eingebaut werden.

Auch in den Fallbeispielen werden mehrere Herangehensweisen vorgeschlagen, die miteinander verbunden, eine individuelle Lösung ergeben können. Das heißt, jeder Reiter sollte für sich sein eigenes Programm erstellen, welches zu ihm persönlich passt.

Es sollte dem Leser bewusst sein, dass viele Eigenschaften, besonders leider diejenigen, die verändert werden sollen, sich oft über Jahre oder gar Jahrzehnte eingeschlichen haben und es deswegen besondere Disziplin erfordert, diese langfristig umzustellen. Das ist wie mit einer falsch gelernten Bewegung. Hat sich diese erst einmal festgesetzt, ist es oft schwerer, sie wieder zu verändern, als neu zu lernen. Es gibt eben nicht den Lichtschalter, der einfach angeschaltet oder umgelegt werden kann. Dieser Prozess ist eher vergleichbar mit einem Dimmer, der immer ein bisschen mehr Licht ins Dunkle bringt. Das heißt: kleine Schritte anerkennen, bei Rückschritten weiter dranbleiben und Teilerfolge wahrnehmen. Die häufigste Form ist dabei sicherlich die Zickzack-Entwicklung, das heißt, es zeigen sich viele Fortschritte, aber dazwischen kommen immer auch mal kleinere Rückschritte. Am Ende wird es allerdings auf jeden Fall besser beziehungsweise „heller“!

„Lernen ist das Aufnehmen, Verarbeiten und Umsetzen von Informationen. Lernen ist ein lebenslanger Prozess.“

(Schilling, 1997, S. 159)



Meine persönlichen Leitsätze

Ein alter Indianer erzählt seinem Enkel: „In meiner Seele wohnen zwei Wölfe: Einer ist der Wolf der Dunkelheit, der Angst, des Misstrauens und der Verzweiflung. Der andere ist der Wolf des Lichts und der Liebe, der Lust und der Lebensfreude.“ Der Enkel fragt: „Und welcher der beiden gewinnt?“ Der Indianer antwortet: „Der, den ich füttere.“

(Indianische Weisheit)

Häufig werden Wünsche/Träume nicht weiter verfolgt oder Herausforderungen nicht weiter angenommen, weil der innere Dialog umkippt und der „innere Zweifler“ mit seinen negativen Botschaften dominiert. Typische Aussagen dazu sind: „Ich schaffe das heute

nicht, das ist zu schwer für mich“ oder „Ich kann mich heute einfach nicht konzentrieren.“ Derartige negative Gespräche, die oft mit Ratlosigkeit und Ängsten gekoppelt sind, gehen mit einem schwächeren Ergebnis einher. Energie wird verbraucht und mentale Ermüdung wird herbeigeführt. Positive Selbstgespräche beziehungsweise Leitsätze dagegen erhöhen die Anstrengungsbereitschaft. Sie verbessern die Aufmerksamkeit auf die wesentlichen Reize/Dinge, das Selbstvertrauen und die Stimmung. Sie unterstützen auch die Erholung nach einer Verletzung. (Vgl. Beckmann & Elbe, 2008, Mayer, 2018.)

Gemäß dem vorherigen Zitat ist es wichtig, dass die individuellen Leitsätze erarbeitet werden, damit der Reiter sich das richtige „Futter“ gibt. Für die Leitsätze gilt, sie sind immer positiv und handlungsorientiert, in Gegenwartsform und persönlich formuliert. Die positive und handlungsorientierte Formulierung meint, dass beschrieben wird, was der Reiter genau tun will. In diesem Sinne wird sich selbst ein Kommando gegeben „Schenkel ran, Hand tief, Kopf hoch“. Die Formulierung erfolgt in der Gegenwartsform, persönlich und mit den eigenen Worten, sodass der Reiter in dem entscheidenden Moment etwas verändern beziehungsweise optimieren kann. Bei den Leitsätzen können alle Sinnesmodalitäten (d.h. Sinnessysteme wie Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken) genutzt werden. Kurze und einfache Leitsätze mit einer klaren Aussage sind sehr wirkungsvoll. Gedanken und Gefühle beeinflussen sich, wobei Gedanken die Gefühlswelt und Emotionen lenken. Über die Gedanken können somit auch die Emotionen gesteuert werden. Damit werden weitere Energie und Kräfte freigesetzt. (Vgl. Porter & Foster, 1988; Lurz & Fargel, 2012; Mayer, 2018.)

Erarbeitung der Leitsätze und Training des inneren Dialogs

Zur Verbesserung des inneren Dialogs sollte vorab erkannt werden, wie der Reiter selbst mit sich spricht. Diese Arbeit lohnt sich ganz bestimmt, denn wenn der Reiter sich oft genug das Scheitern einredet, dann wird es im Sinne von sich selbst erfüllenden Prophezeiungen auch passieren. Das gilt zum Glück auch im Umkehrschluss. Positive Selbstgespräche führen dazu, dass die Ziele eher erreicht werden und sich ein besseres Gefühl einstellt. Deshalb: Ran an die Arbeit! Dazu wird ein DIN-A4-Blatt senkrecht in zwei Hälften gefaltet. Auf die linke Seite werden alle typischen negativen Selbstgespräche geschrieben. Diese werden dann auf der rechten Seite durch geeignete positive Sätze ergänzt, ebenso werden die bereits bestehenden positiven Sätze hinzugefügt. Es gilt: „Sprich mit dir selbst so, wie du willst, daß andere mit dir sprechen.“ (Lazarus & Lazarus, 2014, S. 17). Dabei werden die vorher aufgeführten Anregungen beachtet. (Vgl. Beckmann & Elbe, 2008.)

Die Leitsätze kann man in der Marketingsprache oder sportlicher formuliert auch „selbst-bezügliche Werbe-Claims“ (Bohne, 2010, S. 23) nennen. Die erarbeiteten Sätze werden



„Gleich lässt mein Pferd mich bestimmt wieder hängen.“

„Ich habe einen genauen Plan, was wir heute reiten.“

„Jetzt dreht mein Pferd wieder ab, oh je, und alle sehen das.“

„Ich habe durch meinen Trainer gelernt: Zügel nachfassen, aufrecht sitzen und mit dem inneren Schenkel weitertreiben.“

„Heute ist ihm zu kalt, er klemmt total.“

„Ich löse mein Pferd länger und reite vermehrt Trab-Galopp-Übergänge bis es losgelassener wird.“

„Er sieht mal wieder in jeder Ecke Gespenster.“

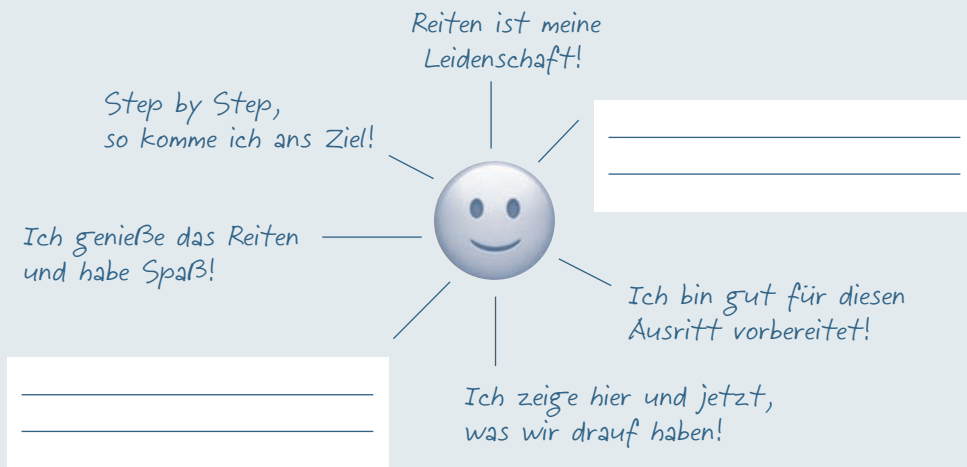
„Ich muss die Ecke konsequent im Schulterherein anreiten.“

„Heute hat er wieder keine Lust.“

„Ich signalisiere ihm meine Freude am Reiten und lobe ihn.“

„Eigentlich kann er das, er veräppelt mich wieder.“

„Mit meiner Unterstützung zeigt er das, was er kann.“



systematisch trainiert, in das Training/die Unterrichtsstunde eingebaut und sind damit in unterschiedlichsten Situationen beim Reiten abrufbar. Es gilt ab jetzt Gedankenkontrolle beziehungsweise Gedankendisziplin. Die über die Gedanken erzeugten positiven Emotionen geben weiteren Rückenwind. (Vgl. Beckmann & Elbe, 2008; Bohne, 2010; Lazarus & Lazarus, 2014; Lurz & Fargel, 2012.)

FALLBEISPIEL

Die richtige Distanz ist das „A“ und „O“ für Springreiter. Erfahrenen Reitern fällt dies sicherlich als Amateuren. Dieses Problem plagte eine Reiterin, die während des Parcoursreitens ständig von den Zweifeln einer falschen Distanz eingeholt wurde. Daraus resultierte, dass sie im Parcours vergaß, ihre Pferde vorwärtszureiten und im Rhythmus zu bleiben, sodass sie häufig eine zu dichte Distanz erwischte und auch zwischen Distanzen einen Galoppsprung mehr ritt als eigentlich vorgesehen.

- **TIPP:** Nachdem der Trainer ihr den Tipp gab, immer an das kleine Wörtchen „weiter“ zu denken, führt sie sich dieses im Parcours immer wieder vor Augen und baut es in ihr Selbstgespräch ein. Somit werden die Zweifel gegen eine positive Anleitung, in diesem Fall „Weiterreiten!“, ausgetauscht. Nach einigen Übungseinheiten konnte sie so ihren Rhythmus im Parcours und auch ihr Distanzgefühl verbessern (siehe Seite 79, Modul „Das persönliche innere Drehbuch“).

Aktivierungstechniken: Wach und aktiv sein, wenn es losgeht

„Wer aufhört, besser werden zu wollen, hört auf, gut zu sein.“

(Marie von Ebner-Eschenbach)

Psyching-up

Zur Erbringung von guten Leistungen wird eine passende körperliche und psychische Anspannung benötigt. Ein Faktor für eine gute Hilfengebung auf dem Pferd ist das abgestimmte Zusammenspiel, also die An- und Entspannung der Muskulatur. Auch beim mentalen Training ist das Wechselspiel zwischen An- und Entspannung eine zentrale Fertigkeit. Die optimale Leistung (siehe Seite 100 „Yerkes-Dodson-Gesetz“) ist bei einer mittleren Anspannung zu erwarten und variiert individuell und je nach sportlicher Aufgabe, das heißt, es gibt ein personen- und sportartspezifisches Optimum. Sowohl die Person als auch die sportliche Aufgabe sind somit von Bedeutung. So hat der aktivere Mensch eine etwas höhere Anspannung als der eher ruhige Mensch. Eine versammelte Lektion beim Dressurreiten bedarf einer anderen Anspannung als ein frischer Galopp. Die Kunst dabei ist es, für die jeweilige reiterliche Aufgabe den richtigen Aktivierungsgrad zu erreichen. Techniken zur Erhöhung der Aktivierung und zur Beseitigung von Müdigkeit, Lethargie und Trägheit werden unter dem Begriff „Psyching-up“ zusammengefasst. (Vgl. Beckmann & Elbe, 2008; Eberspächer, 2001.)

Aktivierungstechniken

Motorische Aktivierung:

- diagonales Gegenstrecken von Arm und Bein
- Aktivierungsatmung (die Betonung liegt auf der Einatmung, tief und kräftig durch die Nase einatmen, kurz den Atem anhalten und die Ausatmung automatisch geschehen lassen)
- abrupte, schwunghafte und schnelle Bewegungen
- Stand-Sprint-Steigerung
- Abklatschen von Beinen, Armen, Brust und Gesicht



Sportliche Aktivitäten, bei denen die Schnelligkeit gefördert wird, aktivieren auch den Geist.





Schöne Erinnerungen auf Fotos lösen positive Emotionen aus.

- Reaktionsübungen (z.B. mit kleinem Gummiball)
- Ein aus den Kindertagen bewährtes Abklatschspiel zu zweit: Die Fingerspitzen werden zueinander gehalten, dann versuche ich die Hände meines Gegenübers abzuklatschen, er/sie versucht gleichzeitig, diese wegzuziehen, nach einem Treffer wird gewechselt
- Für Kartenspieler: das Hochgeschwindigkeitskartenspiel „Speed“

Mentale Aktivierung:

- Mobilisierende Emotionsbilder: denn Bilder sagen mehr als tausend Worte. Besonders im Pferdesport gibt es so viele tolle Bilder von den Pferden, zum Beispiel ein Bild vom Pferd beim Grasens oder ein Bild von Pferd und Reiter, das positive Emotionen und Erinnerungen auslöst.
- Pep Talk: Die Aktivierung erfolgt über Selbstmotivierungsgespräche (z.B. „Hier und jetzt gib alles!“, „Richtig Gas geben!“, „Volle Konzentration!“ und „Ich kann das!“) und Durchhalteparolen (z.B. „Immer dranbleiben!“ und „Jetzt durchhalten!“) vor und auch während der Durchführung des Trainings/Ritts.
- Erfolgsvision: Visionen erhöhen die Motivation und dazu stellt der Reiter sich seinen persönlichen Erfolg mit dem Pferd vor (siehe Seite 141, Modul „Meinen Erfolg planen“).
- Einsatz von Power-Vokabeln: zum Beispiel dynamisch, stark, kraftvoll und erfolgreich.
- Sprüche, ein Symbol und Motto einsetzen. Dadurch können zusätzliche Kraftreserven

mobilisiert werden, die Aktivierung der rechten Gehirnhälfte über den Einsatz des Mottos erzeugt einen positiven Handlungsimpuls und macht Mut.

Aktivierende Düfte:

Den Geruchssinn für Erinnerungen an aktivierende Ereignisse nutzen. Aktivierende Düfte sind zum Beispiel Eukalyptus, Pfefferminze, Citrus, Limette, Menthol und Kaffee.



Mottosteine

Aktivierende Musik:

Musik beeinflusst die Stimmung und aktiviert, dazu wählt man Lieder aus, die die Motivation und Erfolgszuversicht anregen.

(Vgl. Bauer & Hegemann, 2010; Beckmann & Elbe, 2008; Bender & Draksal, 2011; Eberspächer, 2001.)

Hier sollte jeder Reiter für sich erproben, was zu ihm und gegebenenfalls auch zu seinem Pferd passt. Mentales Training ist sehr individuell und kann zudem variabel eingesetzt werden. Es gibt Momente, wo Musik zur Aktivierung hilfreich ist und zu anderen Zeitpunkten besser ein Motto passt.

Meine Playlist

Meine Lieblingsmottos
