

Leseprobe

Andreas Mamerow

Das Pferd ist dein Spiegel

Besser reiten mit
mentalem Training

Das
Erfolgs-
Programm
JETZT
als Buch!



Andreas Mamerow

Das Pferd ist dein Spiegel

Besser reiten mit mentalem Training

Inhalt



*Alles Kopfsache? –
Mentales Training
im Reitsport*



*Denke wie dein Pferd –
Kommunikation
durch Kompetenz*



*Die Vision vom Reiten –
Das Vorstellungstraining*



*Ich will reiten! –
Erfolgsfaktor Motivation*

Vorwort 4

Für Pferd und Reiter ein Hit – Mentales Training 8
Ganz schön einflussreich – Die Kraft der Gedanken 10
Gut gedacht, Reiter! – So klappt die Kommunikation 12

Dein Pferd, das unbekannte Wesen? – Lern es besser kennen! 16
Eine Frage der Perspektive – Was sieht dein Pferd? 19
Alles Gefühlssache – Emotionale Vierbeiner 26
Gemeinsam sind wir stark – Herdentier Pferd 30
Vertrau mir! – Führung gesucht 32
Der Chef – Bist du ein Anführer? 35

Preisverdächtig – Der Film in deinem Kopf 42
Was siehst du? – Verbessere deine Visualisierung 47
Reiten beschreiben – Das optimale Skript 50
Finde deine Schlüsselstellen – Knotenpunkte und Bewegungsgefühl 54
Endlich loslegen! – Ab sofort wird mental trainiert 59
Kontrolle ist besser – Über die Zeit den Erfolg messen 66
Vergiss alles – Abrufen in der Praxis 68

Jeden Tag ein bisschen besser – Die richtige Herausforderung 72
Was willst du erreichen? – Realistische Ziele setzen 74
Ziel voraus – Der Reiter als Projektmanager 76
Gib ein verbindliches Versprechen – Erfolgsmonitoring 84
Talent ist nicht alles – Bedeutung von Fehlern und Niederlagen 90

Mehr Zeit! – Umfeld- und Zeitmanagement	96
Der innere Schweinehund – So wird er überlistet	102
Komplett erholt! – Schlafoptimierung und Tiefenentspannung	105

Immer voll bei der Sache – Systematisches Konzentrationstraining	116
Der Flow – Reiten optimal erleben	120
Bestens ausbalanciert – Herausforderung und Fähigkeit	122
Die Flow-Pyramide – Stufe für Stufe nach oben	125
Flow erreichen – Übungen von Fundament bis Spitze	128
Vorhang auf – So inszenierst du deine Flow-Show	143

Jetzt musst du dich entscheiden – Zweifeln oder siegen?	150
Was steht dahinter? – Finde deine Erfolgsfaktoren	152
Ein Blick in die Kristallkugel – Prognosetraining	156
Was jetzt? – Handlungssicherheit aufbauen	162
Ich schaffe das! – Selbstgesprächsregulation	166

Alles nach Plan – Turniersituationen erfolgreich meistern	172
---	-----

Danksagung	182
Anhang	184
Zum Weiterlesen	189
Stichwortverzeichnis	190
Impressum	192

Ausgeschlafen und durchorganisiert – Beste Bedingungen schaffen



Persönliche Bestleistung – Dank Konzentration und Flow



Zweifellos gut reiten – Aufbau von mentaler Stärke



Der Weg aufs Siebertreppchen – Mentale Turniervorbereitung



Liebe Reiterin, lieber Reiter,

bereits vor vielen tausend Jahren entwickelte sich eine besondere Verbindung zwischen Mensch und Pferd, die uns bis heute fasziniert. Im Kampf ums Überleben sind wir Freunde geworden und haben Wege gefunden, uns miteinander zu verständigen.

Dabei wird allerdings etwas völlig Entscheidendes übersehen. Wir hätten keine Chance gegen das Pferd, wenn es nicht bereit wäre, mit uns zusammenzuarbeiten. Ginge es mit Hufen und Zähnen auf uns los, was könnten wir ihm entgegensetzen? Wir würden nicht einmal in seine Nähe gelangen, sollte es vor uns davongaloppieren. Das Pferd aber wartet auf uns und schaut uns voll Sanftmut und Vertrauen an. Seine Ohren nehmen jedes Geräusch wahr – unsere leisen Worte, die Schritte im Gras und vielleicht sogar das Klopfen unseres Herzens.

Es gibt keine Beziehung zwischen Mensch und Tier, über die so viele Bücher geschrieben wurden wie über die zum Pferd. Verschiedenste «Reitlehrer» und ihre Methoden, das Pferd gehorsam zu machen, füllen komplette Bücherregale. Trotzdem bleibt es die Kooperationsbereitschaft des Pferdes, die es uns ermöglicht, mit ihm zu kommunizieren. Ich bin immer wieder erstaunt, wie sensibel es unsere Stimmungen spüren kann. Dabei zählt für das Pferd nur, was uns wirklich ausmacht, was übrig bleibt, wenn wir alle Masken fallen lassen. Seine Art, unsere Gedanken und Gefühle widerzuspiegeln, bildet die Basis für unsere gemeinsame Verständigung. Genau an dieser Stelle setzt das mentale Training an. Es hilft dir, deine Gedanken in die richtige Richtung zu lenken. Dadurch wird sich die Kommunikation mit deinem Pferd deutlich

verbessern. Du wirst effektiver trainieren, schnellere Fortschritte machen und einfach mehr Selbstvertrauen aufbauen. Gleichzeitig hast du auch viel mehr Freude am Reiten.

Die hier vorgestellten Methoden beruhen auf den neuesten Erkenntnissen der modernen Sportpsychologie. Suche dir ein paar davon aus und integriere sie in dein tägliches Training – am besten noch heute! Trainiere diese Techniken, bis sie perfekt funktionieren. Das kann zwar einige Wochen dauern, aber ich verspreche dir: Der Erfolg des mentalen Trainings wird bahnbrechend sein. Ich wünsche dir viel Spaß dabei!

Dein

Andreas Mamerow

A photograph of a man in a tan jacket smiling and looking up at a woman in equestrian gear. The woman is seen from the back, wearing a black riding helmet and a dark vest. They are outdoors, with a white building and trees in the background.

*«Für meine Frau Claudia, die immer da ist, wenn ich sie brauche.
Ohne dich könnte ich meine Träume nicht leben.
Dafür liebe ich dich – für immer.»*

Andreas



1. Alles Kopfsache? – Mentales Training im Reitsport



Der Spiegel

Das Pferd ist dein Spiegel. Es schmeichelt dir nie. Es spiegelt dein Temperament. Es spiegelt auch seine Schwankungen. Ärgere dich nie über dein Pferd; du könntest dich ebensowohl über deinen Spiegel ärgern.

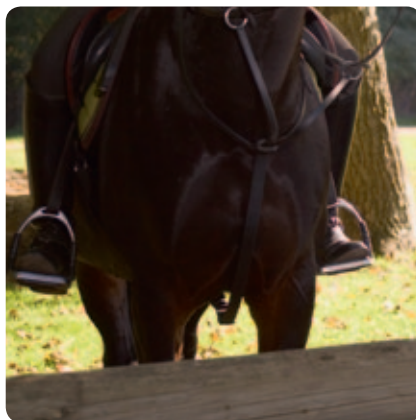
Rudolf G. Binding

Was ist für dich die wichtigste Voraussetzung für erfolgreiches Reiten? Für viele Reiter liegt die Antwort auf der Hand: das Gefühl. Denn obwohl andere Faktoren wie Technik, Talent, Kondition oder ein gut ausgebildetes Pferd eine große Rolle spielen, zeichnen sich die besten Reiter durch einen gefühlvollen Umgang mit ihrem vierbeinigen Partner aus. So stelle ich mir den erstklassigen Reiter vor: Er hat eine weiche Hand, reagiert sensibel mit seinen Hilfen und strahlt Kompetenz und Souveränität aus. Außerdem verfügt er über eine gute Technik und Körperbeherrschung. Trotzdem bleiben Gefühle Kopsache. Wenn die mentale Einstellung des Reiters nicht stimmt, nützt ihm die beste Technik nichts.

Für Pferd und Reiter ein Hit – Mentales Training

Dein mentaler Zustand beeinflusst aber nicht nur dich selbst, sondern wird auch von einer anderen Antenne wahrgenommen: deinem Pferd. Dabei handelt es sich schließlich um ein sehr sensibles Wesen. Es nimmt Gefühlsschwankungen ganz genau wahr und merkt sofort, ob du nervös oder unkonzentriert bist.

Deine Gedanken und Gefühle haben eine entscheidende Wirkung auf das Verhalten deines Pferdes. Dies wissen auch viele Reiter, insbesondere Turnierreiter. In meinen Seminaren bekomme ich auf die Frage, wie viel Zeit die Reiter der persönlichen mentalen Vorbereitung widmen, allerdings Antworten wie «gar keine» oder «wenig». Das mentale Training wird also stark vernachlässigt. Dabei sollten ihm gerade Reiter die gleiche Bedeutung beimessen wie dem praktischen Training.



Esoterik kontra Sportpsychologie

Jeder hat schon mal von mentalem Training gehört. Eine konkrete Vorstellung haben allerdings nur wenige. Schließlich möchten verschiedene Motivationsgurus uns glauben machen, wir könnten alles erreichen. Über glühende Kohlen laufen? Kein Problem – wenn wir nur wollen.

Abgesehen von einem kurzen Gefühl der Unbesiegbarkeit hat man damit aber nichts gewonnen, schon gar keine mentalen Fähigkeiten. Im Gegensatz zu diesen esoterischen Ansätzen basiert das seriöse Mentaltraining auf Erkenntnissen aus dem Bereich der Sportpsychologie. Seine Wirksamkeit konnte hier mehrfach nachgewiesen werden.

Eine positive Stimmung holt das Beste aus dir raus

Konkret hat sich immer wieder gezeigt: Personen, die praktisches und mentales Training kombinieren, machen schnellere Fortschritte und schneiden auch in Wettkampfsituationen besser ab als Personen, die sich auf praktisches Training beschränken.

Der Einfluss unserer Stimmung auf unsere Leistungen konnte ebenfalls wiederholt nachgewiesen werden. Sicher hast du selbst schon oft erfahren, wie sich eine positive Grundstimmung auf deine Konzentration und Gedächtnisleistung, auf deine Entscheidungen und Motorik auswirkt. Auch beim Reiten gilt, dass du mehr Gefühl entwickelst, wenn du in einer positiven Stimmung bist. So kommst du dem Bild des erstklassigen Reiters sehr viel näher.

Kino im Kopf

Bei der Entwicklung und Verbesserung der geistigen Fähigkeiten gibt es zwei Anwendungsmöglichkeiten für das mentale Training. Im engeren Sinne bietet es Antworten auf die Frage «Wie verbessere ich meine Reittechnik?»

Jeder Reiter hat seine Technik im Kopf abgespeichert. Die Bewegungsabläufe lassen sich allerdings stark verbessern, indem man sie intensiv und wiederholt gedanklich durchspielt. Das ist wie ein

Film, der gerade vor dem geistigen Auge abläuft. Bei Rennrodlern oder Skiläufern kann man besonders oft beobachten, dass sie gerade ihr «Kino im Kopf» eingeschaltet haben. Im Reitsport wird diese Mentaltechnik jedoch viel zu selten genutzt.

Im weiteren Sinne beantwortet mentales Training die Fragen: «Wie verbessere ich meine Motivation?», «Wie konzentriere ich mich richtig?» und «Wie bereite ich mich optimal auf ein Turnier vor?»

Mentales Training für alle

Hochleistungssportler setzen mentales Training bereits seit vielen Jahren bewusst ein. Das gilt auch für den Reitsport. Solltest du nicht zu diesem exklusiven Personenkreis gehören, heißt das nicht, dass du dieses Buch jetzt aus der Hand legen musst.

Ambitionierte Turnier- und Freizeitreiter profitieren ebenfalls, wenn sie mit diesen Techniken die Kommunikation zwischen Pferd und Reiter verbessern. Hierbei spielt die Körpersprache eine große Rolle.

Leider sind sich viele Reiter nicht bewusst, was sie damit gegenüber ihrem Pferd ausdrücken. Eine partnerschaftliche Beziehung zu seinem Pferd kann man nur dann aufbauen, wenn man seine Sprache spricht und es davon überzeugt, dass man sein Vertrauen auch verdient.

Durch mentale Techniken lernst du, deine Potenziale und Ressourcen zu nutzen, Blockaden zu überwinden und besser mit Stress und Nervosität umzugehen.

«Jeder Reiter hat seine Technik im Kopf abgespeichert.»



Ganz schön einflussreich – Die Kraft der Gedanken



Hast du schon mal mental trainiert?» So lautet die erste Frage, die ich den Teilnehmern in meinen Seminaren stelle. Häufig lautet die Antwort darauf erst mal «Nein». Dann formuliere ich die Frage etwas anders: «Machst du dir irgendwelche Gedanken, bevor du auf dein Pferd steigst?»

Na klar! Fast jeder Reiter überlegt, wie es heute werden wird oder was er mit seinem Pferd trainieren möchte. Dieses Sich-Gedanken-Machen ist bereits eine unsystematische Vorstufe zum mentalen Training.

Denkst du z. B. vor einem Turnierstart: «Hoffentlich baut mein Pferd keinen Mist!», wirst du garantiert keine optimale Leistung zeigen. Dein Pferd braucht deine Sicherheit, um gute Leistungen zu erbringen. Du musst deshalb dafür sorgen, dass deine Gedanken in die richtige Richtung gelenkt werden. Hier beginnt das systematische mentale Training.

«Machst du dir irgendwelche Gedanken, bevor du auf dein Pferd steigst?»

Von Kopf bis Fuß mental gesteuert

Deine Gedanken beeinflussen dein Verhalten auf vielfache Weise:

Gefühle: Wenn du in einer positiven Stimmung bist, ist deine Leistungsfähigkeit deutlich höher, als wenn du dich über etwas ärgerst, wütend oder enttäuscht bist. Eine Niederlage, z. B. eine schlechte Turnierprüfung, zieht dich entweder emotional runter, oder du lernst aus ihr für die Zukunft. Es hängt davon ab, wie du sie gedanklich verarbeitest.

Körperliche Reaktionen: Wenn du Angst hast, klopft dein Herz schneller, deine Atmung verändert sich. Vielleicht zitterst du sogar. Es kommt auf deine Gedanken an, ob du verkrampft und nervös oder entspannt und locker bist.

Motivation: Deine Einstellung bestimmt, ob du trotz schlechten Wetters zum Reitstall fährst oder lieber gemütlich zu Hause auf deinem Sofa bleibst. Entweder sagst du dir «Bei dem Schmutdelwetter hab ich echt keinen Bock» oder «Reiten kann man bei jedem Wetter. Auf geht's».



Mit den richtigen Gedanken zum Erfolg

Deine Gedanken wirken sich auf deine gesamte Körpersprache aus, ebenso auf dein Erscheinungsbild und dein Selbstbewusstsein. Man kann einem Menschen ansehen, ob er nervös und unsicher ist. Wer jedoch an sich glaubt und die richtigen Gedanken hat, versprüht Selbstsicherheit und Souveränität. Das ist auch im Umgang mit Pferden entscheidend: Ein Pferd wird ausschließlich einem «Herdchef» vertrauen.

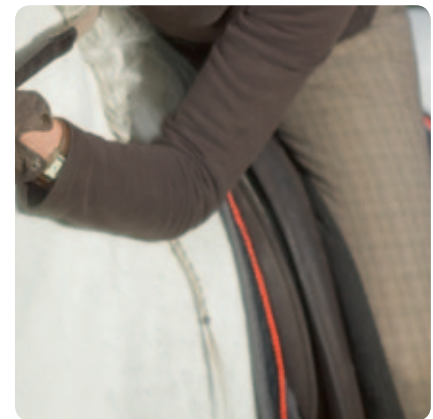
Durch mentales Training lernst du, deine Gedanken in die richtige Richtung zu lenken. «Richtig» sind deine Gedanken immer dann, wenn sie leistungsfördernd sind, denn nur so wirst du deine besten Leistungen abrufen. Wie jede andere Technik kann man auch dies trainieren. Sich mal eben ein paar nette Gedanken zu machen, reicht hier allerdings nicht aus. Es kommt vielmehr darauf an, dass man systematisch und regelmäßig trainiert.

«Es kommt auf deine Gedanken an, ob du verkrampft und nervös oder entspannt und locker bist.»

Gut gedacht, Reiter! – So klappt die Kommunikation

In den letzten Jahren wurden viele Bücher zum Thema «Kommunikation mit dem Pferd» verfasst. Immer mehr «Pferdeflüsterer» erklären uns die Sprache der Pferde. Sie alle zeigen uns eine neue Form des Umgangs mit dem Partner Pferd: Um die Pferd-Reiter-Beziehung zu verbessern, müssen wir die Natur der Pferde verstehen. Das ist gleichermaßen gut für Reiter und Pferd und eine Grundvoraussetzung, um besser reiten zu lernen.

Es reicht aber nicht aus, zu wissen, wie dein Pferd denkt und sich ihm gegenüber richtig zu verhalten. Du musst vor allem die Sprache deines Pferdes sprechen können.



Perfekt vernetzt: Sensorik und Motorik

Du kommunizierst mit deinem Pferd über die Körpersprache, z. B. über Gewichtshilfen, Paraden und Schenkeldruck. Gleichzeitig nimmt dein sensorisches System Informationen auf und leitet sie in dein Gehirn weiter. Hier tritt das

motorische System in Erscheinung, eine Art Steuerungszentrale für Planung, Durchführung und Kontrolle verschiedener Aktionen. Es bearbeitet die eingehenden Daten: *Reagiert mein Pferd auf meine Hilfen? Verhält es sich so, wie ich es von ihm erwarte?* Als Reaktion darauf sendet es Befehle zurück in deinen Körper, die dann in Bewegung und Verhalten umgesetzt

werden. Für diesen Ablauf spielen nicht nur die objektiven Signale eine Rolle. Wichtiger ist vielmehr unsere subjektive Auslegung dieser Informationen.

Gefühlssache: unser Bewegungsgedächtnis

Unser Bewegungsgedächtnis arbeitet emotional: Bewegungsmuster werden in unserem Gehirn nicht als rationale Informationen abgespeichert, sondern als Bewegungsgefühle. Jeder Bewegung wird also ein bestimmtes Gefühl zugeordnet. Da unsere Gefühle von unseren Gedanken beeinflusst werden, müssen wir die *richtigen* Gedanken haben. Nur so können wir das entsprechende Bewegungsgefühl beim Reiten abrufen.

Zusammenfassung

- Der erstklassige Reiter zeichnet sich vor allem durch sein *Gefühl* aus. Dafür braucht es höchste Konzentration.
- Eine harmonische Beziehung zwischen Ross und Reiter sorgt für Bestleistungen und Zufriedenheit auf beiden Seiten.
- Dein Pferd ist ein sensibles Wesen. Es spiegelt deine Gedanken und Gefühle wider und verhält sich dementsprechend.
- Mit Hilfe des mentalen Trainings kannst du Gedanken und Gefühle lenken und so dein Pferd positiv beeinflussen.



Das Pferd ist dein Spiegel

«*Reiten ist vor allem Kopfsache!*»

Welcher Reiter träumt nicht davon, sich blind mit seinem Pferd zu verstehen und gleichzeitig immer erfolgreicher zu werden? Aus Wunsch wird jetzt Wirklichkeit – mit der richtigen Denkweise. Denn das, was du als Reiter denkst und fühlst, hat einen entscheidenden Einfluss auf das Verhalten deines Pferdes.

Mein Praxisratgeber zeigt dir, wie du deine Gedanken mit Hilfe des mentalen Trainings in die ideale Richtung lenkst und ein noch besseres Verhältnis zu deinem Pferd aufbaust. Die richtige Einstellung lässt sich nämlich genauso üben wie der korrekte Sitz oder die weiche Hand. Wenn du sie erst mal beherrschst, kommt der sportliche Erfolg von ganz allein!

Konkret Mit vielen Tipps und Praxisbeispielen

Für alle Vom Amateurreiter bis zum Profisportler

Alltagstauglich Methoden, die jeder umsetzen kann

Umfassend Enthält ein komplettes Trainingsprogramm

Fundiert Modernste Erkenntnisse aus der Sportpsychologie

Andreas Mamerow

Ausgebildeter Mentaltrainer mit eigener
Beratungspraxis, Vorsitzender der Deutschen
Mentaltrainer Akademie (DMA) e. V.,
Pferdezüchter, Turnierreiter und Reitcoach

ISBN 978-3-86243-004-8



9 783862 430048

19,80 € [D] | 20,35 € [A]

© 2010 Draksal Fachverlag, Leipzig
www.draksal-verlag.de

Andreas Mamerow

Das Pferd ist dein Spiegel

Besser reiten mit mentalem Training

ISBN 978-3-86243-004-8
192 S., Großformat
zahlr. u. durchg. farb. Abb.
21,0 x 21,0 cm
Draksal Fachverlag, Leipzig



Draksal Fachverlag GmbH
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Juliane Beier
Täubchenweg 8
D-04317 Leipzig

Tel (0341) 26 528 009 | Fax (0321) 21 253 057
juliane.beier@draksal-verlag.de