

"Reiten im Kopf" - Mentaltraining für Reiter & Trainer mit Antje Heimsoeth

Mentaltraining bereichert ein Reiterleben. Das Mentaltraining bietet unerwartete Möglichkeiten und jeder Reiter kann individuell davon profitieren.

Mentaltraining und -coaching bezieht sich auf Coaching im Sinne des mentalen Ansatzes, also auf alles, was mit dem Geist, dem Denken, dem Gehirn, der mentalen Stärke zu tun hat – wichtige Faktoren im Reitsport wie in allen anderen Sportarten auch. Ohne mentale Stärke machen Reiter immer wieder die gleichen Fehler und geraten in eine negative Gedankenspirale, in der Fachsprache „negativer innerer Dialog“ genannt. Negative Gedanken schaffen Probleme. Sie erzeugen ein negatives Verhalten, welches wiederum durch ein negatives Resultat bestätigt wird. Psychologen nennen das „Selbsterfüllende Prophezeiung“. So setzt sich die Negativspirale in Gang. Der Körper führt das aus, was das Gehirn ihm sagt, ohne zu überprüfen, ob das dem Reiter gut tut oder nicht.

- Wie lernen wir am Besten über unsere fünf Sinne? Mit welchen Sinnen lernt jeder Einzelne leichter und in kürzerer Zeit?
- Warum haben wir Lampenfieber auf Turnieren? Was können wir dagegen tun?
- Was sind meine Ziele? Wir lernen Strategien für den Umgang mit Lampenfieber und wie wir unsere Ziele POSITIV formulieren können.
- Einführung in die Klopftechniken, die man anwenden kann, um ruhiger zu werden und sich besser konzentrieren zu können.
- Entspannungs- und Atemtechniken, die man natürlich auch außerhalb des Reitsports benutzen kann.
- Übung „imaginärer Reitraum“ (Schutzschild – Energiefeld): Du stellst dir vor, du reitest unter einer Glocke, ganz entspannt. Alle Probleme, Ängste und Aufregungen verschwinden. Zuschauer, Fahnen und Schirme blendest du aus. Du bist mit deinem Pferd allein und stellst dir dein positivstes Reiterlebnis vor und reitest mit einem Gefühl der Sicherheit, die alle Gefahren fernhält.

Sie können nicht nur für das Reiten etwas mitnehmen, sondern auch für die Arbeit (oder Schule) und fürs Leben. Das Seminar regt sehr zum Denken über die Bedeutung der eigenen Gedanken und der eigenen Ziele an. Auch werden die Begriffe Wunsch, Vision, Ziel und Wille geklärt und genauer abgegrenzt.

Beginn: 17.04.2010, 09.30 Uhr

Ende: 18.04.2010, 16.30 Uhr

Ort: Berlin Anmeldung : Stahmann-A@gmx.de

Kosten : 275,- € Wiederholungstätter : 200,- € max. 10 Teilnehmer

Homepage: <http://www.sportnlpacademy.de/Reiten-im-Kopf.html>