

## **EINLEITUNG**

### **„SELBSTBEWUSST REITEN“**

Vom Abreiteweltmeister zum stressfreien Erfolgsreiter, das ist der Traum vieler Reiter. In den schwierigsten Momenten die Ruhe behalten, Gelassenheit auch unter größtem Stress und Leistungsdruck, Selbstbewusstsein ausstrahlen, an deinem schlechtesten Tag besser zu performen als alle anderen an ihrem besten Tag, das wirst du mit diesem Buch erreichen.

Ich zeige allen Pferdesportbegeisterten einen Weg auf, Schritt für Schritt ihre Emotionen erfolgsbringend zu steuern, um vom Trainingsweltmeister zum Klasse-Reiter zu werden. Du lernst, wie du Leichtigkeit gewinnst, dein Selbstbewusstsein stärkst, deine emotionalen Verstrickungen beendest, den Knoten im Kopf löst, in den mentalen und emotionalen Flow kommst und emotionalen Stress wie selbstverständlich minimierst und keine Frage mehr in dem Glauben an dich selbst offenlässt, weil du nach dem Lesen des Buches eine Verabredung mit dem Erfolg hast.

Starte mit diesem Trainingsbuch auf eine inspirierende Reise zu deiner einzigartigen emotionalen Stärke, die dich ermächtigt, deine Emotionen, deinen Stress, deinen Erfolg BEWUSST zu steuern und dein Selbstbewusstsein sichtbar zu machen.

Das lernst du in vier einfachen und quer lesbaren Schritten:

- 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:**      **Steuere deine Emotionen. Lass 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!**

Was du davon umsetzt, liegt ganz bei dir. Jeder Pferdemensch hat seine ureigenen emotionalen Verstrickungen auf oder neben dem Pferd. Suche heraus, was zu deinem Problem passt und beginne die Reise zu deiner Zufriedenheit bei dir selbst.

Durch das Buch führt Lara mit ihrem Pferd Ruby. Sie ist eine weibliche Figur, die dem Leser als illustriertes Beispiel dient. Sie zeigt, wie sie es geschafft hat, mit emotionaler Stärke maximal erfolgreich zu werden. Sie hat ihre Probleme gelöst und kann Top-Leistung abrufen. Lara verkörpert typische mentale und emotionale Fallstricke eines Reiters. Die Geschichten und Probleme sind wahre Begebenheiten. Die angebotenen Tools und Techniken basieren auf meinen Erfahrungen als Berufsreiterin, psychologische Beraterin, Mentaltrainerin und Emotionscoach.

Lara begleitet dich reitsportnah durch alle Stationen der Bewusstseinsaktivierungen. An einigen Stellen triffst du auch auf ihre zuweilen kritische Freundin Anna. Sie machen Übungen vor, um

Blockaden zu überwinden, bringen neue Aspekte und interessante Blickwinkel ein und geben Antworten, Anregungen, Aha-Erlebnisse. Zu jedem Thema gibt es eine oder mehrere einfache bis anspruchsvolle Übungen zur Selbstreflexion, die du selbst machen kannst. Ergänze gern Laras Tipps durch deine eigenen Erfahrungen und Hinweise, denn auch Lara kann nicht alles vollumfänglich aus der Fülle der Möglichkeiten validieren.

Der rote Faden ist, dich eigenständig mit den besten Techniken aus psychologisch basierter Persönlichkeitsentwicklung, Mentaltraining und Emotionscoaching zum emotional korrekten Reiter zu entwickeln.

Arbeite alles so ausführlich, detailreich, bildhaft wie möglich aus. Dann wird es für deine unterbewussten Prozesse und für deinen Verstand klarer, bunter, schöner und vor allem einleuchtender, dich selbst und deine Denk- und Verhaltensmuster zu erforschen.

Wenn die Zeilen nicht reichen, lege dir zusätzlich ein Notizbuch parat. Lasse dir Zeit. Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Je ehrlicher du zu dir selbst bist, umso mehr erfährst du, wie du deine Probleme löst und wie du mehr Selbstbewusstsein und weniger Stress bekommst, um auch die mentale Fitness deines Pferdes zu stärken. Das Buch ist sozusagen eine Schatzsuche zu deiner eigenen Persönlichkeit.

Mein Buch bringt dir:

- ✓ **mehr Erfolg durch die richtige Strategie im Umgang mit deinen Emotionen**
- ✓ **mehr Lieblingsgefühle für deine innere Zufriedenheit beim Reiten**
- ✓ **mehr Selbstbewusstsein und ein gestärktes Selbstwertgefühl**
- ✓ **mehr Handlungsfähigkeit im Umgang mit deinen Ängsten**
- ✓ **mehr Durchblick statt Stress und Grübeleien**
- ✓ **emotional korrektes Reiten**

Hi. Ich bin Lara. Das ist mein Pferd Ruby. Komm mit mir auf unsere gemeinsame Reise durch das Buch. Ich zeige dir, wie ich mit emotionaler Stärke meinen Erfolg möglich mache. Das Einzige, was du dafür tun musst, ist, bereit sein, die wichtigste Person in deinem Leben kennenzulernen und dich mit ihr zu verbünden: Du selbst.

Und noch viel mehr. Es wird dein Reiterleben verändern.

Gemeinsam mit meiner Freundin Anna (ich habe sie wirklich gern, aber manchmal ist sie viel zu rational unterwegs ...) zeigen wir dir, wie wir es geschafft haben, zum emotional cleveren Glücksreiter zu werden und wie auch du für dein Pferd und für andere Reiter den selbstbewussten, stressfreien Unterschied machst.



## SCHRITT 1 ERTAPPE DICH

*Entdecke deine Emotionen und deine  
Persönlichkeit neu und du wirst  
Reitprobleme lösen können, von denen du  
vorher dachtest, sie seien unlösbar.*

MICHAELA KRONENBERGER



## Wie bist du reiterlich unterwegs?

In den folgenden Kapiteln des ersten Schritts **Ertappe dich** kommst du deinen unterbewussten Prägungen auf die Schliche. Du ertappst dich, wie du dich durch dein Denken, deine Wahrnehmung, deine Bedürfnisse selbst triggerst und deinen Erfolg regelrecht mental und emotional verhinderst. Du lernst, deinem Kopf eine Pause zu geben. Du bekommst mehr Durchblick, wie du deinen Stress durch bewusstes Denken abstellst.

Im Leben eines Reiters gibt es zwei Wege: der Weg der Angst, der Zweifel und des Stresses und der Weg der Zufriedenheit, des Selbstbewusstseins, des Glaubens an sich selbst. Aber kaum ein Reiter ist sich über diese Wege bewusst, noch weiß er, dass er sich zu jeder Zeit entscheiden kann, welchen Weg er in seiner Reiterei gehen will. Diese Wahlfreiheit hat er. Jeden Tag kann sich Lara neu entscheiden, zu welcher Gruppe sie gehören möchte. Diese Wahl entscheidet immer über ihre emotionale Energie und ihren mentalen Fokus. Über Gelingen oder Misslingen ihrer sportlichen und privaten Ziele.

**Welcher Typ Reiter bist du im Hinblick auf deinen emotionalen Weg?  
Wie bist du unterwegs? Kreuze an.**

☐

**Angst, Selbstzweifel,  
Stress**

☐

**Selbstbewusst, Glaube an sich  
selbst, Zufriedenheit**

Die Reiter des einen Weges, der, den Anna geht, nutzen ihre Energie, um sich das Reiterleben zu erschaffen, von dem sie schon immer träumen. Die Reiter des anderen Weges, der, den Lara geht, lassen sich von ihrer inneren Stimme und von ihrem negativen Umfeld so stark beeinflussen, dass sie Energie produzieren, die eine Verwirklichung ihrer Träume verhindert, indem sie Gründe suchen, warum etwas nicht funktioniert, statt diejenige Energie zu produzieren, in der sie sich wohlfühlen. Sie erkennen die Probleme anderer, aber die eigenen sind unvorstellbar hohe, unüberwindbare Gebirgsketten. Schlimm – schlimmer – am schlimmsten. Ganz anderer Menschentyp.

**Merke: Die Energie, die du für Angst und Zweifel verbrauchst, fehlt an der Stelle von Selbstbewusstsein und Zufriedenheit.**

Lara ist überzeugt, keine gute Reiterin zu sein. Manchmal denkt sie, sich nicht gut genug um Ruby zu kümmern. Zusätzlich hat sie große Angst, den vorgegebenen Werten eines „guten“ Reiters nicht zu entsprechen. Das löst in ihr **angstgeprägte Unsicherheit** aus,

die sehr präsent ist, sobald andere Leute ihr beim Reiten zuschauen. Das wäre aber alles gar nicht so schlimm, wenn da nicht auch noch ihr Kopf wäre, der gelegentlich streikt aufgrund von akutem „Gedankenterror“.

Laras **emotionales Gleichgewicht** ist instabil. Sie steht sich selbst im Weg und kann sich trotz ihres ausbalancierten, technisch weitgehend korrekten Reitens schlecht präsentieren. Sie hat Versagensängste und mächtigen emotionalen Ballast, den sie unbewusst auf ihr Reiten überträgt. Die eigenen emotionalen Blockaden und ihre Verhaltensblockaden nimmt ihr Verstand allerdings nicht bewusst wahr. Sie bleiben ihrem Verstand verborgen, solange er nicht bewusst forscht und sich selbst reflektiert.

Lara bleibt deshalb in ihrer reiterlichen Ausbildung weit hinter ihren Möglichkeiten, weil sie die Ressourcen der mentalen, emotionalen und körperlichen Ebene nicht nutzt.

Seit Jahren mache ich dieselben stressbedingten Fehler, tappe in dieselben reiterlichen Fallen und habe dieselben emotionalen Probleme. Ich habe genug davon! Jetzt will ich wissen, was das mit mir zu tun hat!



Die Reitlehre beherrscht Lara in- und auswendig. Aber es gibt Tage, an denen sie keinen klaren Kopf hat, weil eine Emotion nach der nächsten sie handlungsunfähig macht. Lara trifft eine Entscheidung. Sie macht Schluss mit Kopfkino, Stress und Emotionschaos. Sie braucht eine mentale und emotionale Richtschnur. Die bekommt sie durch **emotionale Stärke**. Lara schaut sich ihre emotionalen Verstrickungen jetzt näher an.

**Emotionale Stärke löst meine emotionalen Verstrickungen und stärkt mein Selbstbewusstsein und mein Selbstwertgefühl.**

Sie befähigt mich, meine Emotionen ausgeglichen zu steuern, statt mich durch die negativen Emotionen zu sabotieren und zu boykottieren. Ich lerne, fühlbar besser zu reiten, weil ich Bewusstheit bekomme, was in meinem Bewusstsein wirkt, während ich im Kopf gefangen bin.



Welche Gefühle machen dir am meisten oder am häufigsten zu schaffen? Kreuze die Skala an.

1 = geringfügig

10 = sehr stark

0 gibt es nicht, weil 99,7 % aller Menschen Emotionen haben, ob sie wollen oder nicht.

### SKALA DER EMOTIONEN

<b>ANGST</b>	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
<hr/>										
<b>ÄRGER über andere</b>	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
<hr/>										
<b>ÄRGER auf sich</b>	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
<hr/>										
<b>WUT</b>	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
<hr/>										
<b>TRAURIGKEIT</b>	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
<hr/>										
<b>SCHAM</b>	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
<hr/>										
<b>NEID</b>	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
<hr/>										
<b>FRUST, RESIGNATION</b>	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
<hr/>										
<b>SELBST- ZWEIFEL</b>	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
<hr/>										
<b>NERVOSITÄT</b>	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
<hr/>										

Zähle deine Punkte zusammen. Trage sie hier ein: \_\_\_\_\_

10-23 Punkte: Probleme haben die anderen. Du hast alles im Griff. Deine Emotionen beeinflussen dein Reiten nicht wesentlich. Dein Kopf ist lösungsorientiert und du hast Erfolge, auch wenn sie noch besser sein könnten.

24-55 Punkte: Du hast Stress und deine Emotionen und Gedanken belasten dich. Dein Reiten ist erfolgsorientiert, aber bei weitem noch nicht an deiner wahren Leistungsgrenze. Du würdest gern noch mehr deine Ziele verfolgen und an dich glauben, wenn du nur wüsstest wie.

56-100 Punkte: Dein zweiter Vorname ist Stress, deine Emotionen geben dir den Rest, dein Kopf grübelt endlos, du wertest dich ab und du nutzt das Reiten, um dir zu beweisen, dass du doch nicht gut genug bist.

### ***Was ist wirklich dein Problem?***

Im Leben eines Reiters, genau genommen in Laras Leben, gibt es drei Arten von Problemen:

- 1. Probleme, die schon immer da und mentaler Natur sind. Zu erkennen sind sie daran, dass Lara sie sich nur einredet, es diese Probleme in Wirklichkeit aber gar nicht gibt, wie den berühmten Knoten im Kopf.**
- 2. Probleme, von denen Lara gar nicht weiß, dass sie diese hat. Zu dieser Kategorie zählen emotionale Verstrickungen, die ihrem Pferd überraschenderweise durch ihre Spiegelung schon lange vorher bekannt sind.**
- 3. Probleme, die jeden Tag neu hinzukommen, von denen Lara als stolze Pferdebesitzerin eines vierbeinigen Prachtexemplars situationsflexibel mehr als genug hat. Da genügt es schon, die Telefonnummer der Stallbesitzerin auf dem klingelnden Display zu sehen.**

Gut, Lara will ehrlich sein. Da gibt es noch einen Haufen anderer Probleme, mit denen sie sich befasst, wenn sie am Stall ist. Beispielsweise die Anwesenheit anderer Menschen; die verflixte Biomechanik; die Trainerin, die Lara allzu oft nicht versteht; die Richter, die was gegen sie haben; Turniere, bei denen ihr Stresspegel auch gern mal explodiert, so wie bei den exorbitanten Tierarztkosten; die Stalloberzicke, die ihr schlechte Laune macht, sobald Lara sie schon von weitem hört; Anna, ihre beste Freundin, die gefühlt die Reiterei erfunden hat und auf alles einen besserwisserischen Ratschlag weiß und mit ihrem Rat zielsicher trifft und Lara damit tief verletzt.

Anna ist der Typ Mensch, der erstens nichts mit dem Begriff „Seele“ anfangen kann, für sie muss es „Psyche“ heißen und zweitens bei Beobachtung des schlimmsten Sturzes von Lara noch schnell den Ratschlag gibt, den Sattel auf versteckte Schäden wie Sattelbaumbruch zu kontrollieren, das Pferd auf jeden Fall osteopathisch durchzuchecken, das Becken röntgen zu lassen und die nächsten Tage auf jeden Fall nur Schritt zu führen, bevor sie endlich den Krankenwagen ruft und Ruby auf Verletzungen checkt. Das ist Anna. Ganz anderer Menschentyp. Aber trotzdem lebenswert.