

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