

Inhalt

Verzeichnis der Abbildungen	8
Problemsuche	9
Widmung / Danksagung	10
Vorwort	11

Kapitel 1

Der Beginn	13
Definition: mentale Strategien	15
Zielsetzung	15
Metaphorik (bildliche Vorstellung)	16
Entspannungsmöglichkeiten	17
Aktivierungsniveau	17
Konzentrationsfähigkeit	18
Turniervorbereitende Strategien	18
Turnierprogramm	19
Festlegen der Vorgehensweisen und Führen eines Tagesbuches ..	19
Höhepunkte, Tiefpunkte und Zwischenstufen	19
Die ausgeglichene Perspektive	20

Kapitel 2

Die Vorstellung vom Reiten	21
Einführung in die Metaphorik	23
Geführte Metaphorik – Vorstellung zur Entspannung und Erholung	24
Die Entwicklung der Vorstellungsfähigkeit	27
Anwendungsmöglichkeiten für die Metaphorik beim Reiten	28
Erzeugen positiver mentaler Bilder	28
Wiederholen physischer Empfindungen	30
Entspannung	30
<i>Merksätze</i>	32

Kapitel 3

Führung durch Zielsetzung	33
Perspektiven zur Zielsetzung	34
Zielrichtung eines Freizeitreiters	36
Zielrichtung eines Turnierreiters	36
Verfahrensorientierte Ziele für alle Reiter	37
Ergebnisorientierte Ziele für hochrangige Turnierreiter	38
Erreichen realistischer Ziele, die trotzdem eine Herausforderung darstellen	38

Setzen von Zielen zur Leistungssteigerung	39
Kriterien zur Findung der richtigen Lang- und Kurzzeitziele	41
Umsetzung der Ziele	41
<i>Merksätze</i>	44

Kapitel 4

Gezielte Konzentration	45
Grundlegende Konzentrationsfähigkeit beim Reiten	46
Das Pferd: unser harmonischer Partner	47
Allgemeine Konzentrationsschwächen	48
Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit	50
Der Umgang mit Konzentrationsproblemen	51
Reiten mit bewußter Aufmerksamkeit	52
Das Wiedererlangen der Konzentration durch Selbstgespräche	53
Trainieren mit möglichen Ablenkungen	55
<i>Zusammenfassung</i>	57
<i>Merksätze</i>	58

Kapitel 5

Entspannung – Aktivierung für Höchstleistungen	59
Aktivierungsgrade beim Reiten	61
Erreichen des optimalen Entspannungs-Aktivierungsgrades	63
Vorschläge zur Entspannung.....	63
Meditation	64
Tiefes Atmen	64
Der persönliche ruhige Ort.....	65
Geführte Meditation	66
Stichworte und auslösende Schlagworte zur Entspannung und Aktivierung.....	67
Zurückkehren in den Alpha-Status	70
<i>Zusammenfassung</i>	71
<i>Merksätze</i>	72

Kapitel 6

Höhepunkte, Tiefpunkte und Zwischenstationen	73
Definitionen für Höhepunkte, Tiefpunkte und Zwischenstationen	74
Fortschreitende Entwicklung der Fertigkeiten	75
Tiefpunkte – eine Zeit zum Erlernen neuer Fertigkeiten	75
Zwischenstationen – eine Zeit zur Integration neuer Fertigkeiten	77
Höhepunkte – eine Zeit beständiger Leistungen	79
Jährlicher Leistungszyklus	83
<i>Zusammenfassung</i>	84
<i>Merksätze</i>	86

Kapitel 7

Das Turnierprogramm	87
Bestandteile des Turnierprogramms	88
Einteilung der Zeit und Planung	89
Prüfungssimulationen	90
Persönliche Vorbereitung und Packen der Ausrüstung	93
Formalisierte Vorgehensweisen auf dem Turnier	93
Training auf dem Turniergelände	95
Mentale Vorbereitung am Abend vor der Prüfung	96
Anregungen für eine ruhige Nacht	97
Strategien für den Prüfungstag	98
Vorgehensweise während der Prüfung	99
Empfindungen nach der Prüfung	100
Anschließende Turniervwertung und Leistungstagebuch	102
<i>Zusammenfassung</i>	103
<i>Merksätze</i>	104

Kapitel 8

Die ausgeglichene Perspektive	105
Pferdepflege zur Erhaltung des Gleichgewichts.....	106
Reitanfänger und Pferdepflege	106
Fortgeschrittene Reiter und Pferdepflege	107
Satteln und Trensens	107
Ausgeglichenes Reiten	108
Abreiten	108
Das Reitprogramm	108
Das Leben beeinflusst das Reiten	109
Der ruhige Ausklang	110
Aufrechterhalten des Gleichgewichts während des Turniers	112
Einteilen der Zeit	112
Konzentration auf die Partnerschaft	113
Offene Möglichkeiten	114
Der Siegerkreis	115
Die Bedeutung eines ausgeglichenen Helferteams	116
Geben und Nehmen	117
<i>Zusammenfassung</i>	118
<i>Merksätze</i>	118

Kapitel 9

Der Weg zum Glaubenssprung	119
Der Glaubenssprung (Sprung ins Vertrauen)	122
Ein Wort zum Schluß	124
Stichwortverzeichnis	125