

# Inhalt

<b>Verzeichnis der Abbildungen .....</b>	8
<b>Problemsuche .....</b>	9
<b>Widmung / Danksagung .....</b>	10
<b>Vorwort .....</b>	11

## Kapitel 1

<b>Der Beginn .....</b>	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

<b>Die Vorstellung vom Reiten .....</b>	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
Merksätze.....	32

## Kapitel 3

<b>Führung durch Zielsetzung.....</b>	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
<b>Merksätze</b> .....	44
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Gezielte Konzentration</b> .....	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
<b>Zusammenfassung</b> .....	57
<b>Merksätze</b> .....	58
<b>Kapitel 5</b>	
<b>Entspannung – Aktivierung für Höchstleistungen</b> .....	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
<b>Zusammenfassung</b> .....	71
<b>Merksätze</b> .....	72
<b>Kapitel 6</b>	
<b>Höhepunkte, Tiefpunkte und Zwischenstationen</b> .....	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
<b>Zusammenfassung</b> .....	84
<b>Merksätze</b> .....	86

## Kapitel 7

<b>Das Turnierprogramm</b> .....	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 Turnierbewertung und Leistungstagebuch .....	102
<b>Zusammenfassung</b> .....	103
<b>Merksätze</b> .....	104

## Kapitel 8

<b>Die ausgeglichene Perspektive</b> .....	105
Pferdepflege zur Erhaltung des Gleichgewichts.....	106
Reitanfänger und Pferdepflege .....	106
Fortgeschrittene Reiter und Pferdepflege .....	107
Sätteln und Trensen .....	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
<b>Zusammenfassung</b> .....	118
<b>Merksätze</b> .....	118

## Kapitel 9

<b>Der Weg zum Glaubenssprung</b> .....	119
Der Glaubenssprung (Sprung ins Vertrauen) .....	122
<b>Ein Wort zum Schluß</b> .....	124
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	125