

# Inhalt

<b>Das Reitsport Mentalist System® – Siegen, ohne zu kämpfen . . . . .</b>	<b>5</b>
1. Licht und Schatten im Sattel: Wo du wirklich suchen musst, um deine Ziele zu erreichen . . . . .	5
Dein Bonus: Das komplette Hörbuch für unterwegs . . . . .	10
2. Das Reitsport Mentalist System® – dein Weg in 4 Schritten im Überblick . . . . .	11
<b>Schritt 1 – Reitsport Mentalist System®: Standortbestimmung, Herausforderungen und Ziele . . . . .</b>	<b>18</b>
3. Das innere Navigationssystem präzise einrichten . . . . .	18
<b>Schritt 2 – Reitsport Mentalist System®: der Blick unter die Oberfläche . . . . .</b>	<b>26</b>
4. Mental Deep Dive – Was steckt WIRKLICH dahinter? . . . . .	26
Dein Bonus: Intensives Video-Training für deinen »Mental Deep Dive« . . . . .	34
Grundlagen des mentalen Erfolgs: die Schaltzentrale verstehen . . . .	35
5. Dein Gehirn im Sattel – Vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer . . .	35
<b>Schritt 3 – Reitsport Mentalist System®: Action Plan und Coaching Zone . . . . .</b>	<b>46</b>
Die Basis für mentale Exzellenz: Fokus schärfen und das Unbewusste nutzen . . . . .	49
6. Fokus – der verborgene Treiber von Exzellenz . . . . .	49
7. Sporthypnose und Drehbuch-Technik – Gamechanger im Reitsport . . . . .	64
Typische mentale Blockaden bearbeiten . . . . .	86
8. Befreit aufsitzen – Perfektionismus, Leistungsdruck und Bewertungsangst hinter sich lassen . . . . .	86
9. Schluss mit Selbstsabotage – Selbstwerträuber in den Griff bekommen und Selbstvertrauen zurückgewinnen . . . . .	95
10. Die Positiv-Denken-Falle – Gedanken wirksam fokussieren und Affirmationen jenseits von Phrasen nutzen . . . . .	102

11. Die Bedeutung des Umfelds – Warum Begleiter den Erfolg bestimmen .....	110
<b>Tiefe Herausforderungen meistern – Embodiment nutzen .....</b>	<b>118</b>
12. Turnierstress und Nervosität meistern: Wenn der Kopf Karussell fährt .....	123
13. Nach dem Tief wieder aufstehen: Konstruktiver Umgang mit Fehlern, Ärger und Enttäuschung .....	130
14. Wenn die Vergangenheit im Sattel sitzt: Stürze, Verletzungen und Traumata mental bewältigen .....	137
15. Angst ist nicht gleich Angst: Verstehen, Einordnen und Lösungswege finden .....	149
<b>Die körperliche Basis für mentalen Fokus und Energie .....</b>	<b>157</b>
16. Energiemanagement für Reiter: Die körperliche Basis mentaler Fähigkeiten .....	157
<b>Abliefern, wenn's drauf ankommt: der Weg zur Spitzenleistung im entscheidenden Moment .....</b>	<b>172</b>
17. Die Macht der Vorbereitung: Mit Routinen und Ritualen zum fokussierten Start .....	173
18. Im Moment der Wahrheit: Gnadenlos fokussiert und flexibel agieren .....	177
<b>Standortbestimmung nach der Coaching Zone .....</b>	<b>182</b>
19. Dein persönlicher Mental-Check – Wo stehst du jetzt? .....	183
Dein Bonus: Das kostenfreie Strategiegespräch .....	186
<b>Schritt 4 – Reitsport Mentalist System®: Zielerreichung und Performance-Flow – Dein Weg zur mentalen Meisterschaft ...</b>	<b>189</b>
20. Flow-Erleben im Sattel: Die Kunst müheloser Höchstleistung .....	191
21. Kohärenz finden: Mit Sinnhaftigkeit und innerer Stärke durch Höhen und Tiefen .....	198
22. Mentale Meisterschaft als lebenslange Reise: Kontinuierlich wachsen und dranbleiben .....	203

<b>Abschluss: Dein Mental Grand Prix – Essenz und Ausblick</b> .....	207
<b>Über die Autorin</b> .....	212
Mein Background und meine Ausbildungen (Auswahl): .....	214
Meine Leistungen und Angebote – online und vor Ort. ....	215
Alle Boni zum Buch gesammelt im Überblick .....	216
Ein tief empfundenes Dankeschön – An meine Reiterinnen .....	217
<b>Feedbacks meiner KundInnen</b> .....	218
Anmerkungen .....	242
Literaturverzeichnis .....	244
Bildrechte .....	248