

<b>Einleitung</b>	<b>10</b>	<b>Was ist NLP? Wofür steht NLP?</b>	<b>30</b>
<b>Kapitel 1 – Mentales Training</b>	<b>13</b>	<b>Ressourcen</b>	<b>31</b>
<b>Mentales Training</b>	<b>14</b>	<b>Finden einer passenden Ressource im Problemkontext</b>	<b>32</b>
<b>Definition</b>	<b>14</b>	<b>Modelling – Modellieren von Ressourcen</b>	<b>32</b>
<b>Wozu mentales Training im Reitsport?</b>	<b>15</b>	<b>Ressourcen mobilisieren</b>	<b>32</b>
<b>Wie wirkt mentales Training?</b>	<b>19</b>	<b>Ressourcen übertragen</b>	<b>33</b>
<b>Worauf wirken Gedanken?</b>	<b>19</b>	<b>Ressourcen aus der Vergangenheit</b>	<b>33</b>
<b>1 Physiologie</b>	<b>19</b>	<b>Ressourcen testen</b>	<b>33</b>
<b>2 Emotionen &amp; Gedanken</b>	<b>21</b>	<b>Paralleles Leben</b>	<b>33</b>
<b>3 Motivation</b>	<b>21</b>	<b>Wingwave®-Coaching</b>	<b>34</b>
<b>4 Erscheinungsbild und Charisma</b>	<b>21</b>	<b>Future Pace</b>	<b>35</b>
<b>Was gehört noch zum mentalen Training?</b>	<b>22</b>	<b>Landkarten</b>	<b>36</b>
<b>Das Umfeld</b>	<b>23</b>	<b>Die vier Grundprinzipien des NLP</b>	<b>36</b>
<b>Ultimative Erfolgsstrategie</b>	<b>26</b>	<b>Physiologische Grundlagen</b>	<b>37</b>
<b>Einschätzungshilfe, persönliches Profil</b>	<b>28</b>	<b>Wahrnehmung</b>	<b>38</b>
<b>Checkliste</b>	<b>29</b>	<b>Die Sprache zwischen Reiter und Trainer</b>	<b>38</b>
<b>Klein anfangen und allmählich steigern</b>	<b>30</b>	<b>Rapport zwischen Reiter und Trainer</b>	<b>39</b>
<b>Grundlagen des NLP</b>	<b>30</b>	<b>Wie ist Rapport definiert?</b>	<b>39</b>
		<b>Varianten des Pacings</b>	<b>40</b>
		<b>Beispiele für natürliches, unbewusstes Pacen</b>	<b>41</b>
		<b>Führen (Leading)</b>	<b>41</b>

Kommunikation	43	<b>Kapitel 2 – Sportmentaltrainingszyklus</b>	<b>58</b>
Feedback	43	Orientierung	58
Optimales Feedback	44	Werte- und Wünscheanalyse	59
Kalibrieren	45	Ihre Werte – Wunsch und Realität	60
<b>Die vier Formen der Aufmerksamkeit und Konzentration</b>	<b>46</b>	Standortbestimmung	61
<b>Die innere Einstellung</b>	<b>48</b>	Wertekonflikt	61
Selbsterfüllende Prophezeiung	50		
<b>Überzeugungen verändern</b>	<b>54</b>		
Die Selbsthilfe-Übung zur Veränderung negativer Glaubenssätze	55		
Die Durchführung	56		
Schlafenklopfen	57		
Muskeltest	57		
Glaubenssatz-Coaching mit Wingwave	57		

<b>Kapitel 3 – Ziele</b>	<b>62</b>	Der Zweck des schriftlichen Formulierens von Zielen	78
<b>Einleitung</b>	<b>63</b>	Ziele überprüfen	79
<b>Vision, Wunsch, Wille, Ziel</b>	<b>63</b>	Fallbeispiel	80
<b>Ergebnis- und Handlungsziele</b>	<b>65</b>	Übung: Zielbalken – über den Balken gehen	81
Vermeidungsziele und deren negative Wirkung	67	Siegesliste der erreichten Ziele	82
Annäherungsziele	67	<b>Wahrnehmungspositionen</b>	83
Ziel-Aspekte	67	1. Position: assoziiert, ICH	83
Einleitung des Zielfindungsprozesses	67	2. Position: assoziiert, DU	83
Übung	67	3. Position: dissoziiert, Beobachter, Meta-Position	84
<b>Zielkriterien und Richtlinien für effektive Zielsetzung</b>	<b>68</b>	Assoziation und Dissoziation verändern das Gefühl	84
<b>Der positive Zielrahmen</b>	<b>68</b>	Dissoziations-Techniken	85
Zielsetzung für Training und Turniere	68	Die vierte Position	87
Übung	68	Übung: Eigene Position wahrnehmen	87
Übung: Zielvisualisierung	71	<b>Arbeit mit Submodalitäten</b>	87
Hilfreiche Fragen zur Zielformulierung und -festlegung	74	Visuell	88
Ziele eines Freizeitreiters	75	Auditiv	88
Ziele eines Turnierreiters	75	Kinästhetisch	88
Ziele eines angehenden Vielseitigkeitsreiters	75	Olfaktorisch/Geruch	88
Beweggründe – Warum reiten Sie?	75	Gustativ/Geschmack	89
Ziele setzen	76	Einsatzmöglichkeiten der Arbeit mit Submodalitäten	89
Langzeit-Ziele	76	Submodalitäten und Ziele	89
Mittel- und kurzfristige Ziele	77	<b>Swishtechnik</b>	89
<b>Übungen zur Zielsetzung</b>	<b>77</b>		

Variationen	90	<b>Kapitel 4 – Visualisierung</b>	<b>98</b>
Timeline	90	Visualisierung	99
Timeline herausfinden	91	Was bedeutet Visualisieren?	100
Ziele umsetzen	91	Anwendungsmöglichkeiten	
Stärkenanalyse	92	für die Visualisierung	101
Stärkensammlung	92	Voraussetzungen für das Visualisieren	105
Stärken Sie Ihre Stärken	93	Ihr mentales Bild mit Emotionen	106
Stärkenverwirklichung	94	Die »subjektive Visualisierung«	107
Emotionale Bindung an Ziele	94	Die »objektive Visualisierung«	107
»Musikalische Hausapotheke« –		Visualisierungsstrategien	108
Musik als Motivator	94	Vorstellungskraft verbessern	109
Arbeit mit Vorbildern – Modelling	96	Weitere Übungen	111
		Der imaginäre Reitraum	112
		Zusammenfassung	114

<b>Kapitel 5 – Turniere und reiterlicher Erfolg</b>	<b>115</b>	<b>Kapitel 6 – Angst</b>	<b>131</b>
Turniere und reiterlicher Erfolg	116	Was ist unter Angst zu verstehen?	132
Der physische und psychische Zustand	116	Was wissen wir darüber?	132
Zusammenhänge	117	Furcht, Schock, Ängstlichkeit, Angst	132
Ziele des Mentaltrainings	117	Unterschiede zwischen Angst und Furcht	133
Im Wettkampf	119	Positive Konsequenzen der Angst	135
Erregungsniveau	119	Negative Konsequenzen der Angst	135
<b>Vorbereitung außerhalb der Turniersaison</b>	<b>119</b>	Angst kann hinderlich sein	135
<b>Vorbereitung auf den Turnierstart</b>	<b>119</b>	<b>Was Angst im Körper auslöst</b>	<b>136</b>
Körperliche Vorbereitung	119	Angst beschreiben	140
Emotionale Vorbereitung	119	Fluchtmotivation (weg von ...)	140
Regulation emotionaler Prozesse durch Musik	121	Zielmotivation (hin zu ...)	140
Verhaltenstraining zur Flow-Regulation	121	Wie Sie die Angst besiegen	141
Checkliste zur Vorbereitung	121	Angst hat Vor- und Nachteile	141
<b>Turnierprogramme</b>	<b>123</b>	Ängste, die wir haben	142
Übung	125	Ängste des Menschen	142
Dressursimulation	126	Ängste des Pferdes	142
Simulation einer Springprüfung	126	Angst vor Versagen	142
Simulation einer Geländeprüfung	127	Erfolgserwartungen	142
Übung	127	Angst vor körperlichen Verletzungen	143
Ganzjährige mentale Vorbereitung	127	Angst vor seelischen Verletzungen	143
Psychomuskuläres Training	127	Angst vor dem Unbekannten	143
Ideomotorisches Training	127	Die Bedeutung des sportlichen Ereignisses	143
Mentale Vorbereitung mit Imitationsübungen	127	A-B-E-R	143
Turnier	128	Übung	143
Vorbereitung und Nachbereitung für Trainer	130	Seine Angst verstehen lernen	144
Zusammenfassung	130	Innere Kommunikation	144
Kleiner Test zum Abschluss dieses Kapitels	130	Der kleine Freund – Persönlichkeitsmerkmale untersuchen	144
		Bildarbeit – Kraftbilder malen	145
		Was sagt Ihnen Ihre Angst?	145

<b>Wie schmeckt Ihre Angst?</b>	146	<i>Übertriebene Erwartungen abbauen</i>	155
<b>Wie riecht Ihre Angst?</b>	146	<i>Emotionale Distanz</i>	155
<b>Auf Ängste richtig reagieren</b>	146	<i>Der Angst einen Namen geben</i>	155
<b>Atmung</b>	146	<i>Stärken stärken</i>	155
<b>Stress-/Angst-Rahmen-Technik</b>	148	<i>Die Aufgabe vereinfachen</i>	155
<b>Weitere Strategien und Tricks gegen Angst</b>	148	<i>Ein Risiko bewusst eingehen</i>	155
<b>Kein Kaffee</b>	148	<i>In der Gegenwart bleiben</i>	155
<b>Mind Map – Eine Landkarte der Angst</b>	148	<i>Eine selbstbewusste Körperhaltung einnehmen</i>	155
<b>Ängste wichtig nehmen</b>	149	<b>Naturheilmittel</b>	156
<b>Über Angst sprechen</b>	149	<i>Visualisierung und Selbstgespräche (Affirmationen)</i>	156
<b>Verzicht auf den inneren Horrorfilm</b>	149	<i>Hinderliche Vorstellungen wegstoßen</i>	157
<b>Hypnotherapie</b>	149	<b>»Sicherheitsanker«</b>	158
<b>Neurolinguistisches Programmieren</b>	149	<i>Hinterfragen der Angst – Erforschen Sie den Grund für Ihre Angst!</i>	159
<b>Sich auf etwas ganz anderes konzentrieren</b>	150	<i>Positive Absicht der Angst</i>	159
<b>Autogenes Training, Meditation, Massage, Yoga</b>	150	<i>Wunderfrage</i>	159
<b>Professionelle Unterstützung/Coaching in Anspruch nehmen</b>	151	<i>Schnelle NLP-»Phobie«technik – »Kino-Übung« oder VK-Dissoziation</i>	160
<b>Versagensangst</b>	151	<i>Die energetische Psychologie</i>	160
<b>Die Angst, sich lächerlich zu machen</b>	151	<b>EFT – Emotional Freedom Techniques</b>	161
<b>Anwendung einer Strategie</b>	151	<b>Das EFT-Grundrezept</b>	161
<b>Denkstopp</b>	151	<b>Unwirksame Strategien gegen Angst</b>	165
<b>Stoppschilder</b>	152	<b>Vorbeugen gegen Rückfälle</b>	165
<b>Verwandlung der negativen Gedanken in positive</b>	152		
<b>Handlungsalternativen entwickeln</b>	152	<b>Schlusswort</b>	168
<b>Konzentration auf das, was Sie sich wünschen</b>	152		
<b>Mit gutem Beispiel voran:</b>			
<b>»Zugeben eigener Ängste.«</b>	153	<b>Literatur</b>	169
<b>Sich selbst richtig einschätzen.</b>	153		
<b>Ein ANGSTTAGEBUCH führen</b>	153		
<b>Gegenspieler der Angst sind Spaß und Freude</b>	154	<b>Autorenporträt</b>	174
<b>Verhandlung mit der Angst</b>	154		
<b>Positive Selbsthaltung – Ich bin o.k.</b>	155		
<b>Gute Vorbereitung</b>	155		
<b>Den schlimmsten Fall durchspielen – was passiert, wenn ...?</b>	155	<b>Bücher von Antje Heimsoeth</b>	176