

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

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Kommunikation</b>                                                 | <b>43</b> |
| <b>Feedback</b>                                                      | <b>43</b> |
| <b>Optimales Feedback</b>                                            | <b>44</b> |
| <b>Kalibrieren</b>                                                   | <b>45</b> |
| <b>Die vier Formen der Aufmerksamkeit und Konzentration</b>          | <b>46</b> |
| <b>Die innere Einstellung</b>                                        | <b>48</b> |
| <b>Selbsterfüllende Prophezeiung</b>                                 | <b>50</b> |
| <b>Überzeugungen verändern</b>                                       | <b>54</b> |
| <b>Die Selbsthilfe-Übung zur Veränderung negativer Glaubenssätze</b> | <b>55</b> |
| <b>Die Durchführung</b>                                              | <b>56</b> |
| <b>Schläfenklopfen</b>                                               | <b>57</b> |
| <b>Muskeltest</b>                                                    | <b>57</b> |
| <b>Glaubenssatz-Coaching mit Wingwave</b>                            | <b>57</b> |

|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| <b>Kapitel 2 – Sportmentaltrainingszyklus</b> | <b>58</b> |
| <b>Orientierung</b>                           | <b>58</b> |
| <b>Werte- und Wüscheanalyse</b>               | <b>59</b> |
| <b>Ihre Werte – Wunsch und Realität</b>       | <b>60</b> |
| <b>Standortbestimmung</b>                     | <b>61</b> |
| <b>Wertekonflikt</b>                          | <b>61</b> |

## Kapitel 3 – Ziele

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

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

## **Kapitel 5 – Turniere und reiterlicher Erfolg**

|                                                 |            |
|-------------------------------------------------|------------|
| <b>Turniere und reiterlicher Erfolg</b>         | <b>116</b> |
| <b>Der physische und psychische Zustand</b>     | <b>116</b> |
| Zusammenhänge                                   | 117        |
| Ziele des Mentaltrainings                       | 117        |
| Im Wettkampf                                    | 119        |
| Erregungsniveau                                 | 119        |
| <b>Vorbereitung außerhalb der Turniersaison</b> | <b>119</b> |
| <b>Vorbereitung auf den Turnierstart</b>        | <b>119</b> |
| Körperliche Vorbereitung                        | 119        |
| Emotionale Vorbereitung                         | 119        |
| Regulation emotionaler Prozesse durch Musik     | 121        |
| Verhaltenstraining zur Flow-Regulation          | 121        |
| Checkliste zur Vorbereitung                     | 121        |
| <b>Turnierprogramme</b>                         | <b>123</b> |
| Übung                                           | 125        |
| Dressursimulation                               | 126        |
| Simulation einer Springprüfung                  | 126        |
| Simulation einer Geländeprüfung                 | 127        |
| Übung                                           | 127        |
| Ganzjährige mentale Vorbereitung                | 127        |
| Psychomuskuläres Training                       | 127        |
| Ideomotorisches Training                        | 127        |
| Mentale Vorbereitung mit Imitationsübungen      | 127        |
| <b>Turnier</b>                                  | <b>128</b> |
| Vorbereitung und Nachbereitung für Trainer      | 130        |
| Zusammenfassung                                 | 130        |
| Kleiner Test zum Abschluss dieses Kapitels      | 130        |

## **Kapitel 6 – Angst**

|                                                         |            |
|---------------------------------------------------------|------------|
| <b>Was ist unter Angst zu verstehen?</b>                | <b>132</b> |
| <b>Was wissen wir darüber?</b>                          | <b>132</b> |
| Furcht, Schock, Ängstlichkeit, Angst                    | 132        |
| Unterschiede zwischen Angst und Furcht                  | 133        |
| Positive Konsequenzen der Angst                         | 135        |
| Negative Konsequenzen der Angst                         | 135        |
| Angst kann hinderlich sein                              | 135        |
| <b>Was Angst im Körper auslöst</b>                      | <b>136</b> |
| Angst beschreiben                                       | 140        |
| Fluchtmotivation (weg von ...)                          | 140        |
| Zielmotivation (hin zu ...)                             | 140        |
| <b>Wie Sie die Angst besiegen</b>                       | <b>141</b> |
| Angst hat Vor- und Nachteile                            | 141        |
| <b>Ängste, die wir haben</b>                            | <b>142</b> |
| Ängste des Menschen                                     | 142        |
| Ängste des Pferdes                                      | 142        |
| Angst vor Versagen                                      | 142        |
| Erfolgserwartungen                                      | 142        |
| Angst vor körperlichen Verletzungen                     | 143        |
| Angst vor seelischen Verletzungen                       | 143        |
| Angst vor dem Unbekannten                               | 143        |
| Die Bedeutung des sportlichen Ereignisses               | 143        |
| <b>A-B-E-R</b>                                          | <b>143</b> |
| Übung                                                   | 143        |
| <b>Seine Angst verstehen lernen</b>                     | <b>144</b> |
| <b>Innere Kommunikation</b>                             | <b>144</b> |
| Der kleine Freund – Persönlichkeitsmerkmale untersuchen | 144        |
| <b>Bildarbeit – Kraftbilder malen</b>                   | <b>145</b> |
| Was sagt Ihnen Ihre Angst?                              | 145        |

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