

Inhalt

-Vorwort	4
Für Pferd und Reiter ein Hit – Mentales Training	8
Ganz schön einflussreich – Die Kraft der Gedanken	10
Gut gedacht, Reiter! – So klappt die Kommunikation	12
Dein Pferd, das unbekannte Wesen? – Lern es besser kennen!	16
Eine Frage der Perspektive – Was sieht dein Pferd?	19
Alles Gefühlssache – Emotionale Vierbeiner	26
Gemeinsam sind wir stark – Herdentier Pferd	30
Vertrau mir! – Führung gesucht	32
Der Chef – Bist du ein Anführer?	35
Preisverdächtig – Der Film in deinem Kopf	42
Was siehst du? – Verbessere deine Visualisierung	47
Reiten beschreiben – Das optimale Skript	50
Finde deine Schlüsselstellen – Knotenpunkte und Bewegungsgefühl	54
Endlich loslegen! – Ab sofort wird mental trainiert	59
Kontrolle ist besser – Über die Zeit den Erfolg messen	66
Vergiss alles – Abrufen in der Praxis	68
Jeden Tag ein bisschen besser – Die richtige Herausforderung	72
Was willst du erreichen? – Realistische Ziele setzen	74
Ziel voraus – Der Reiter als Projektmanager	76
Gib ein verbindliches Versprechen – Erfolgsmonitoring	84
Talent ist nicht alles – Bedeutung von Fehlern und Niederlagen	90

Mehr Zeit! – Umfeld- und Zeitmanagement	96
Der innere Schweinehund – So wird er überlistet	102
Komplett erholt! – Schlafoptimierung und Tiefenentspannung	105

Immer voll bei der Sache – Systematisches Konzentrationstraining	116
Der Flow – Reiten optimal erleben	120
Bestens ausbalanciert – Herausforderung und Fähigkeit	122
Die Flow-Pyramide – Stufe für Stufe nach oben	125
Flow erreichen – Übungen von Fundament bis Spitze	128
Vorhang auf – So inszenierst du deine Flow-Show	143

Jetzt musst du dich entscheiden – Zweifeln oder siegen?.....	150
Was steht dahinter? – Finde deine Erfolgsfaktoren	152
Ein Blick in die Kristallkugel – Prognosetraining	156
Was jetzt? – Handlungssicherheit aufbauen	162
Ich schaffe das! – Selbstgesprächsregulation	166

Alles nach Plan – Turniersituationen erfolgreich meistern	172
---	-----

Danksagung	182
Anhang	184
Zum Weiterlesen	189
Stichwortverzeichnis	190
Impressum	192