

# Inhaltsangabe

Gute Lösungen finden	12
Stopp vor dem Start	16
Control Your Mind	26
Mentales Training für alle Lebensbereiche	28
Wer ist dein Vorbild?	32
Überprüfe dein Wording	36
Sei gut zu dir selbst	37
Visualisieren: Die Technik für den Erfolg	38
Mach dein Gehirn zu deinem Werkzeug	42
Umgang mit Rückschlägen und Misserfolgen	47
Scheiterst Du bereits, bevor du an den Start gehst?	52
Positive Emotionen	54
...und jetzt sind wir bei „Wünsch dir was.“	58
Deine mentale Timeline	60
Dein Pferd als Partner	62
Reiten mit Angst	66
Leistungssteigerung durch richtige Ernährung	74

# WORKBOOK

Konzentration	82
Jonglieren	84
Visualisieren	86
Selbstgespräche	90
Dein Wort	91
Formuliere positiv	93
Exzellenz Move	94
Negative Gedanken stoppen	96
Routinepläne	98
Routineplan für den Turniertag	100
Routineplan nach dem Turniertag	101
Mentale Übungen vor dem Turnier	102
Auf dem Turnier	103
Auf dem Abreiteplatz	104
Nach dem Turnier	105
Du bist nicht allein...	106
Happy Moments	108