

Einleitung „Selbstbewusst Reiten“ 6

SCHRITT 1

ERTAPPE DICH 8

Wie bist du reiterlich unterwegs? 9

Verzerrte Wahrnehmung..... 22

Jammern, Klagen, Opfer spielen 24

Die innere, kritische Stimme..... 31

 Der innere Unterstützer/die innere Freundin 35

Warum wir streiten, kritisieren und unzufrieden sind 36

 Diese Bedürfnisse stecken hinter deinen Emotionen..... 40

Trigger..... 40

Entlarve deine Erwartungen und Enttäuschungen 44

Ertappe deine Erfolgs-Verhinderer-Glaubenssätze..... 53

SCHRITT 2

ENT-SABOTIERE DICH GLÜCKLICH 58

Finde deine ungünstigen Verhaltensmuster..... 59

Perfektion, Perfektionismus oder der Druck, überzeugen zu müssen 62

 Dynamik der inneren Antreiber bei Situationen, Aufgaben, Problemen 70

 Vorsicht Drama 73

Destruktive Selbstkritik 80

Neid und sich vergleichen 86

Selbstzweifel..... 91

 Angst, nicht gut genug zu sein 96

SCHRITT 3

REGULIERE DICH ERFOLGREICH 100

Positive Emotionen fühlen 101

Negative Emotionen steuern..... 103

Zweifel am Erfolg loslassen 109

Subjektive Angst regulieren 113

 Angst, Fehler zu machen 118

 Angst, sich zu blamieren 123

 Prüfungsangst 128

Wie knackt man den Knoten im Kopf? 137

SCHRITT 4

TRAINIERE DICH ZUFRIEDEN..... 142

 Höre auf dein Herz..... 143

 Lieblingsreitgefühle manifestieren..... 144

 Eine Schatztruhe voller Stärken und Ressourcen 146

 Die Reserven des Körpers nutzen lernen..... 154

 Entspann doch mal 159

 Dankbarkeit 163

 Selbstwertgefühl 165

 Selbstabwertung 169

 Der Glaube an dich.....171

 Selbstbewusstsein175

 Struktur, klare Visionen und Ziele179

FAZIT Emotionale Stärke ist der Schlüssel zu selbstbewusstem Reiten 186

Anhang 188

Wichtige Hinweise und Haftungsausschluss192