

## Mentale Tricks für mehr Erfolg beim Reiten

# Mission Motivation

**Übertriebener Ehrgeiz, mangelndes Selbstbewusstsein, verdrängte Ängste oder falsche Selbsteinschätzung gehören zu den größten Erfolgskillern – auch im Pferdesport. Wie der Start in die neue Turniersaison gelingen kann, erklärt Mentaltrainer Daniel Strangemann aus Lingen.**



Foto: dbunn | fotolia.de

Gut gemacht, denkt sich diese Reiterin vielleicht nach ihrer Prüfung. Wer sich an jedem Etappenziel erfreuen kann, kommt dem großen Ziel besser näher als jemand, der sich ständig überfordert.



Foto: Caremans

Ihr strahlendes Lachen ist gewissermaßen ihr Markenzeichen: Dressurreiterin Uta Gräf vermittelt immer Optimismus, gute Laune und Selbstbewusstsein.

**W**er Sport treibt, der weiß: Es läuft nicht immer alles rund. Mal ist man erfolgreicher, mal steckt man in einem „Tief“ fest. Gründe dafür gibt es viele. Sei es, dass eine Erkrankung einen lahm legte oder dass man sich selbst zu sehr unter Druck setzte. „Wichtig ist dabei nur, dass man weiß, wie man sich selbst wieder motiviert und nicht in einem Tief stecken bleibt“, sagt Daniel Strangemann. Der Hypnotiseur und Mentaltrainer aus Lingen (Ems) coacht seit Jahren sowohl Geschäftsleute als auch Privatpersonen und Sportler. „Die größten Motivationskiller sind meiner Erfahrung nach falsch gesteckte Ziele, Über- oder Unterschätzung der eigenen Leistung, fehlender Glaube an sich selbst, verdrängte Ängste, Monotonie im Training, Enttäuschungen und zu hohe Ansprüche an sich selbst“, so Strangemann weiter. Hier die gute Nachricht: Für all diese Probleme gibt es auch Lösungen! Im Mentaltraining liegt der Fokus auf Erfolgserlebnissen und Stärken. Niederlagen werden als Lernchancen begriffen. „Aus Niederlagen sollte man lernen. Nur wer hinfallen lernt, weiß auch, wie er wieder aufsteht. Dabei sollten wir uns etwas von Kindern abschauen. Sie üben etwas so lange und so intensiv mit so einer Begeisterung, bis es perfekt gelingt“, weiß Strangemann. Gerade der Glaube an sich selbst sei hier oft der Schlüssel. Wer nicht wirklich glaubt, dass er etwas schaffen kann, der wird es auch nicht schaffen. Wer sich immer ungerecht vom Trainer behandelt fühlt, der wird auch nicht sein Bestes geben. Selbsterfüllende Prophezeiungen lassen grüßen. „Ich gebe meinen Patienten immer an die Hand, sich Ziele zu visualisieren. Dadurch schüttet der Körper stimmungsaufhellende Botenstoffe (Serotonine) aus. Visualisieren Sie zum einen im Kopf und zum anderen auch wirklich plakativ. Sie wollen vom nächsten Turnier eine Schleife mit nach Hause bringen? Dann basteln Sie sich am Computer eine Collage, drucken sich diese aus und hängen Sie sich diese an die Wand. Parallel dazu stellen Sie es sich vor, wie schön es sich anfühlen würde, bei der Siegerehrung zu sein, wie stolz sie sein würden auf sich und ihr Pferd, wenn der Richter die Schleife ansteckt. Wer seine Ziele und Wünsche immer wieder sieht und fühlt, der weiß, wofür er trainiert und an sich arbeitet – und nur wer Siegen fühlen kann, der wird auch siegen!“

# Tipps für mehr Motivation und Erfolg



Foto: Oliver Boehmer | fotolia.de

## Ziel konkret formulieren

Um Erfolg zu haben, muss man sich Ziele setzen. Am besten eines, das weder unmöglich noch zu einfach ist. Rückschritte sind nämlich der größte Motivationskiller. Aber an sich zu arbeiten, beflügelt und schenkt neue Kraft. Wer sein Ziel nicht kennt, weiß weder, wie er trainieren soll, noch wofür er eigentlich trainiert. Also plagen Sie sich nicht mit schwammigen Absichtserklärungen, sondern formulieren Sie konkret ein realistisches Ziel, wie zum Beispiel: „Im Sommer möchte ich in M-Dressuren starten!“ Schreiben Sie alle Schritte auf, an denen Sie arbeiten müssen und teilen Sie sich diese gut ein. Konkrete Ansagen werden schneller in die Tat umgesetzt. Sie können auch eine Liste erstellen, in die Sie Ihr Pensum und Ihr Trainingsergebnis eintragen – und Sie werden stolz sein, auf das, was Sie geschafft haben und die Leistungssteigerung sehen. Genießen Sie den Weg zu Ihrem Ziel!

## Schritt für Schritt

Sie wollen zu viel auf einmal und sind dann enttäuscht, wenn es nicht gleich klappt? Halten Sie sich an die Bergsteiger-Regel und teilen Sie Ihr Ziel in kleine Etappen ein: Das



Foto: Lafrentz

schürt Erfolgserlebnisse und motiviert weiterzumachen. Blenden Sie während jeder Etappe alle weiteren Schritte aus und senken Sie so die Hemmschwelle, anzufangen. Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf die zitzige kleine Aufgabe.

## Abwechslung für mehr Energie

Routine bringt zwar Sicherheit ins Leben, macht es aber auch langweilig. So ist es auch im Reitsport. Wer stur jeden Tag dasselbe trainiert, wird bald frustriert sein. Sport soll Spaß machen – Pferd wie Reiter. Bringen Sie Schwung in Ihren Reittag, stellen Sie einmal Ihr Training um oder bauen neue Impulse ein. Vielleicht probieren Sie auch einmal etwas völlig Neues aus, um die Trainingsroutine aufzubrechen. Das fordert und bringt das Gehirn auf Touren.

## Lächeln für den Erfolg

Körperhaltung, Mimik und Gestik beeinflussen unsere Stimmung: Wer lächelt, der passt auch sein Bewusstsein der Körpersprache an.

Sozusagen gute Miene zum bösen Spiel machen! Positive Körpersprache tut auch dem Kopf gut.

## Sich Ängsten stellen

Ein gesunder Respekt ist wichtig, Ängste hingegen behindern. Ängste sind Stressoren, unsere größten Feinde, und verursachen Blockaden in Kopf und Körper. Dabei ist es unerheblich, ob es erlernte oder angeborene Angst ist. Ängste verdrängen hilft nichts, man muss sich ihnen stellen. Meist resultieren sie nämlich bereits aus der Kindheit. Oftmals ist es schon hilfreich, sich theoretisch mit der Angst zu beschäftigen und diese zu bewerten: Ist die Angst wirklich so schlimm? Spielen Sie Situationen durch und versuchen Sie die Angst zu fühlen. Selbsthypnose ist übrigens ein guter Weg, um sich Ängsten zu nähern und diese langfristig abzubauen. Verdrängte Ängste kommen immer wieder hoch und lähmen.

## Richtigen Fokus finden

Viele Sportler widmen ihre Aufmerksamkeit hauptsächlich Fehlern, Defiziten und Misserfolgen, und reden sich selbst klein. Andere hingegen machen genau das Gegenteil: Sie überschätzen sich. Nichts ist wichtiger, als eine gesunde Selbsteinschätzung. Gerade und vor allem auch im Reitsport, denn da

Gemeinsam klappt es immer besser. Auch Spitzensportler haben ein Team aus Trainern und Partnern zur mentalen Unterstützung dabei.

trägt man auch die Verantwortung für den Partner Pferd. Wer sich überschätzt, der wird auch schnell übermütig und überfordert sich und kann böse Fehler machen. Wer sich unterschätzt, wird misstrauisch. Lernen Sie, sich gesund einzuschätzen und zu analysieren. Fragen Sie Ihre Stallkollegen offen und ehrlich, wie diese Sie einschätzen – und wittern Sie nicht gleich Neid, wenn Ihnen die Aussagen nicht gefallen.

## Glauben Sie an sich selbst

„Wenn Glaube und Wille sich feindlich gegenüber stehen, gewinnt ausnahmslos der Glaube“ – so heißt ein Sprichwort. Und es stimmt. Der Glaube an sich und seine Ziele ist auch der Weg zum Erfolg und Vertrauen in sich selbst. Wenn nicht Sie an Sie glauben, warum sollten es dann die anderen tun?

## Checkliste:

**Ansagen:** Definieren und visualisieren Sie Ihre Vorsätze und Vorhaben konkret und halten diese schriftlich und bildlich fest. Hängen Sie diese am besten irgendwo offensichtlich auf. Das erinnert Sie daran, Ihr Ziel zu erreichen.

**Positiv:** Nicht immer nur den Berg an zu erledigenden Aufgaben sehen. Erfreuen Sie sich stattdessen an jeder gemeisterten Etappe. Denn nichts behindert mehr, als sich nur das vor Augen zu halten, was man noch nicht geschafft hat.

**Relaxen:** Wer regelmäßig Sport treibt, braucht auch wichtige Erholungsphasen. Reiter wie Pferd!

Weitere Infos:  
[www.mentaltraining-strangemann.de](http://www.mentaltraining-strangemann.de)



Daniel Strangemann, Unternehmer aus der Finanzbranche, hat sich mit einer eigenen Praxis auf Mentaltraining und Hypnose spezialisiert.

Glaube versetzt Berge. Lernen Sie an sich zu glauben und lernen Sie, Ihren Fähigkeiten zu vertrauen! Der Glaube ist übrigens das Unterbewusstsein – und das arbeitet mit Bildern. Auch hier hilft eine Visualisierung, um seinen Zielen näher zu kommen. Wenn Sie sich vorstellen, dass Sie schon gewonnen haben, trägt das wesentlich zum Erfolg bei. Durch diese Vorstellung an den Sieg, verändern sich sowohl Hirn- als auch Körperchemie und entfalten dabei die Ressourcen im Körper, um Höchstleistungen zu erbringen.

## Teamgeist gefragt

Jeder kennt es: Nahestehende Personen bauen unbewusst oft Druck auf. Unbedarfte Äußerungen wie „Bei diesem Teilnehmerfeld ist auf jeden Fall eine Platzierung möglich“ oder „Heute ist es besonders wichtig“ bauen demotivierenden Druck auf. Sportpsychologisch ist es sinnvoll, unterstützende „Ressourcen-Personen“ mit zu Wettkämpfen zu nehmen, wie vielleicht der Trainer oder die Trainingspartnerin. Bauen Sie sich Ihr Team auf. Teamgeist beflügelt! Verabreden Sie sich mit Trainingspartnern mit ähnlichen Zielen und unterstützen Sie sich gegenseitig. Das sorgt für Verbundenheit, Beachtung und macht Ziele noch verbindlicher.

## Konzentration kanalisieren

In fremden Gewässern fischen, ist gefährlich. So ist es auch mit der Konzentration. Wer nur schaut, was andere machen und vielleicht auch noch sieht, dass es bei der Stallkollegin besser läuft, der verliert die Konzentration und den Fokus auf sich selbst. Freuen Sie sich über die Erfolge anderer, aber halten Sie sich nicht damit auf. Lernen Sie, sich auf sich selbst zu fokussieren und bleiben Sie mit sich im Reinen. Natürlich darf man auch mal mit sich selbst schimpfen, aber versuchen Sie stets, motiviert zu bleiben. Aufstehen, weitermachen, wieder fokussieren, kein großes „Ding“ aus einem Fehler machen. Das macht einen erfolgreichen Sportler aus!

## Ruhe bewahren

Unzählige Wettkämpfe wurden schon von

Athleten gewonnen, nur weil sie die Ruhe bewahrt haben und sich konzentrieren konnten, obwohl der Gegner eindeutig der Favorit und vielleicht sogar wirklich etwas besser war. Aber Erfolg hat auch mit innerer Ruhe zu tun. Das macht mentale Stärke aus. Es gibt zahlreiche Techniken im Mentaltraining, die einem genau dabei helfen können.

## Relaxen lernen

Wer Sport treibt, der muss auch relaxen können. Das gilt für Reiter wie fürs Pferd. Wenn zwischen den Wettkämpfen nur kurze Pausen sind, sinkt die Leistungsfähigkeit zunehmend.

Hier ist es dann entscheidend, wie gut sich der Athlet regenerieren kann. Mit entsprechenden Mentaltechniken kann die Regenerationszeit verkürzt werden.

Text: Dagmar Sauer

Anzeige

Entdecken Sie eine neue Dimension - Der Sattelbaum der atmet...

Einzigartig  
**Hennig**  
Das Original!

100% Einzelmaßanfertigung  
sattlerei-hennig.com auch bei facebook  
fon 033238 80561