



Einleitung	6	2. Schritt 2: Die eigenen Fähigkeiten erkennen	25
Das psychologische Quadrat	9	Selbstvertrauen: Medizin gegen die Angst	26
1. Schritt 1: Bestandsaufnahme: Die Angst beim Reiten	12	Die vier Pfeiler des Selbstvertrauens	29
Was ist eigentlich »Angst«?	14	Die eigene Kompetenz – Wie gut bin ich eigentlich?	30
Wozu gibt es die Angst?	15	Selbstbild – wer bin ich als Reiter?	31
Die Reaktionen des Körpers	16	3. Schritt 3: Schein oder Sein? Angstsituationen objektiv bewerten, Ziele setzen	37
Was empfinde ich, wenn ich Angst bekomme?	17	Was erfordert die Situation von mir?	38
Körperliche Symptome der Angst	18	Was ist eigentlich »Zielsetzung«?	39
Wie ängstlich bin ich? Die Auswertung	22	Ziele und Angst	40
Wie sieht meine eigene Angst genau aus?	22	Der Weg ist das Ziel: Prozessziele	42
Woher kommt meine Angst?	22	Ziele setzen: The SMART way!	42
		Situationsanalyse	43
		Probleme angehen	45



4. Schritt 4:		
Erst der Körper, dann der Kopf!		
Ängste austricksen		
durch Entspannung	47	
Der Urzeitmensch:		
Ohne Angst kein Überleben!	48	
Assoziatives Lernen	58	
5. Schritt 5:		
Negative Gedanken erkennen,		
umwandeln, nutzen	59	
Feedback an sich selbst	60	
Logisches Denken? Oder die Tendenz		
zur eigenen Meinung ...	61	
Persönliche »Interpretationshilfen«	62	
Der innere Coach	64	
6. Schritt 6:		
Ganz bei der Sache!	67	
Im Hier und Jetzt	69	
Was ist eigentlich Konzentration?	69	
Ein Konzentrationsmodell	70	
Aufmerksamkeitslenkung	73	
Konzentrieren? Aber nur auf das,		
was wirklich zählt!	75	
»Paralysis through Analysis –		
Gelähmt durch zu viel Denken?!«	77	
7. Schritt 7:		
Die Kraft der Vorstellung	80	
Die Verbindung von Geist und Körper	82	
Schneller, höher, weiter ...	83	
... aber auch zum Spaß an der Freude!	83	
Das »richtige« Visualisieren	84	
Übung macht den Meister	84	
Visualisierung zur		
Bekämpfung von Angst	86	
Schlusswort:		
Probleme erkennen,		
Lösungen entwickeln,		
Erfolge ernten	89	



Effektives Angstmanagement beginnt bereits beim Aufsatteln.

Ein Beispiel: Sie haben sich überwunden und nehmen an einer Springstunde in Ihrem Verein teil. Ihr Pferd springt super, Sie fühlen sich toll und haben sogar Spaß an der Sache. Auf einmal wird Ihnen diese Tatsache bewusst. Sie denken: »Moment mal, das kann doch gar nicht sein. Ich habe doch eigentlich Angst vorm Springen, weil mein Pferd immer stehenbleibt.« Im selben Moment verweigert Ihr Pferd an einem Hindernis, das Sie zuvor mehrere Male mühelos überwunden haben.

Was ist hier geschehen? Ihr Selbstbild ist das einer Person, die beim Springen Angst hat. In dem Moment, in dem sich Ihre Handlungsweise von der Ihrem Selbstbild typischen unterscheidet, haben Sie – unbewusst – alles daran gesetzt, um Ihrem Selbstbild wieder gerecht zu werden. In diesem Falle bedeutete das dann verspannte

Muskeln, also hochgezogenen Beine, ein nach vorne gebeugter Sitz (was dem Pferd auf der Vorhand lastet), verkrampfte Schultern, Arme und Hände, was zur unwillkürlichen Parade vorm Sprung führt. Das Ergebnis: eine Verweigerung, und allerdings auch eine Wiederherstellung Ihres Selbstbilds ...

Um diese alten Muster und Angewohnheiten zu durchbrechen, müssen neue geschaffen werden. Beginnen Sie also damit, sich darauf zu besinnen, was für ein Selbstbild Sie eigentlich von sich selbst haben. Fragen Sie hierzu auch Ihren Partner, gute Freunde oder andere Familienmitglieder. Aber seien Sie hierbei ganz präzise: Fragen Sie also nicht, was Ihr Partner usw. von Ihnen denkt, sondern fragen Sie stattdessen, wie er/sie denkt, dass Sie über sich selbst denken.

Übung 5: Ein neues Selbstbild schaffen

Sie werden vielleicht feststellen, dass Ihr Selbstbild – besonders Ihr Selbstbild als Reiter – nicht so ist, wie Sie es gerne hätten.

Überlegen Sie also: Was für ein Reiter würden Sie gern sein? Wenn es nach Ihnen ginge (und es geht nach Ihnen!), wie sollte Ihr Selbstbild dann aussehen? Welche Eigenschaften möchten Sie am liebsten verkörpern – mutig, enthusiastisch, fröhlich oder vielleicht auch ruhig und ausgeglichen?

Lesen Sie sich die folgende Liste von Eigenschaften durch, und nummerieren Sie die Begriffe von 1 bis 10 je nach persönlicher Wichtigkeit. Die Eigenschaften, die Sie an die erste Stelle setzen, sind die, die Sie als am wichtigsten empfinden (und für das Leben und Erleben Ihres Selbstbildes ganz besonders wichtig sind). Versuchen Sie also einmal diese zu verkörpern, zu leben und erleben, z. B. wenn Sie beim Stall ankommen, Ihr Pferd putzen, satteln und reiten. Hinterher notieren Sie auf dem Formular auf der nächsten Seite, wie gut es Ihnen geglückt ist, Ihre Eigenschaft zu verkörpern.

Tabelle 7: Eigenschaften

Eigenschaft	Nummer
mutig	
einfühlsam	
fröhlich	
dominant	
enthusiastisch	
draufgängerisch	
entspannt	
selbstbewusst	
ausgeglichen	
kompetent	



oben: Besagt Ihr Selbstbild, dass Ihr Pferd immer verweigert ...?

unten: ... oder dass Sie genau so reiten können, wie Sie es wollen?!

