



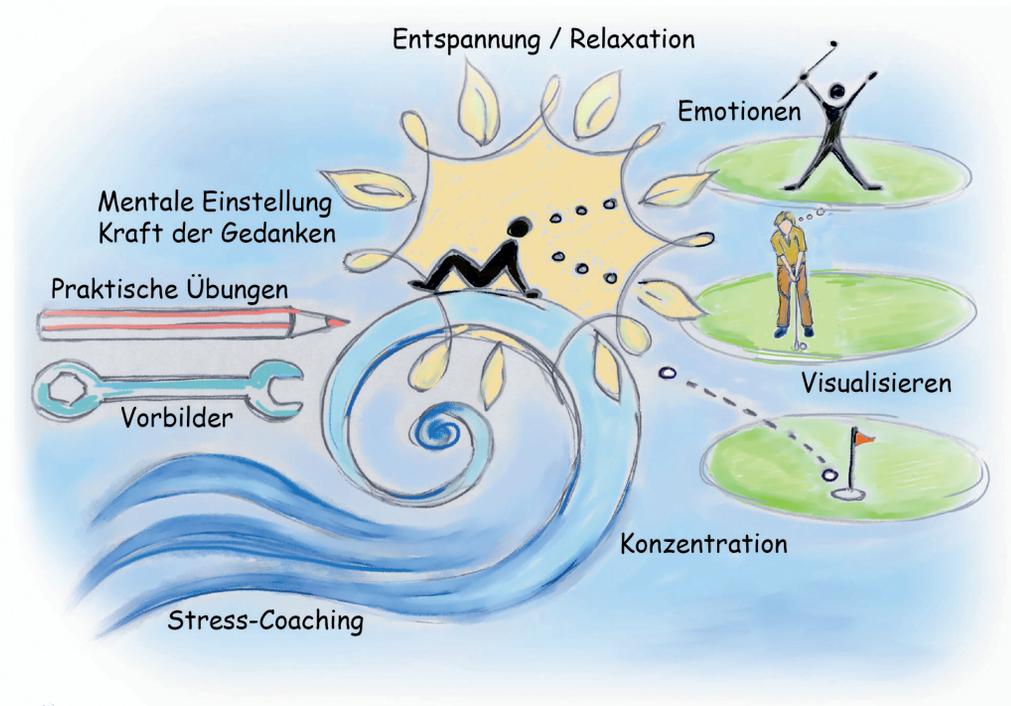
| | | | |
|---|-----------|---|-----------|
| Einleitung | 10 | Was ist NLP? Wofür steht NLP? | 30 |
| Kapitel 1 – Mentales Training | 13 | Ressourcen | 31 |
| Mentales Training | 14 | Finden einer passenden Ressource im Problemkontext | 32 |
| Definition | 14 | Modelling – Modellieren von Ressourcen | 32 |
| Wozu mentales Training im Reitsport? | 15 | Ressourcen mobilisieren | 32 |
| Wie wirkt mentales Training? | 19 | Ressourcen übertragen | 33 |
| Worauf wirken Gedanken? | 19 | Ressourcen aus der Vergangenheit | 33 |
| 1 Physiologie | 19 | Ressourcen testen | 33 |
| 2 Emotionen & Gedanken | 21 | Paralleles Leben | 33 |
| 3 Motivation | 21 | Wingwave®-Coaching | 34 |
| 4 Erscheinungsbild und Charisma | 21 | Future Pace | 35 |
| Was gehört noch zum mentalen Training? | 22 | Landkarten | 36 |
| Das Umfeld | 23 | Die vier Grundprinzipien des NLP | 36 |
| Ultimative Erfolgsstrategie | 26 | Physiologische Grundlagen | 37 |
| Einschätzungshilfe, persönliches Profil | 28 | Wahrnehmung | 38 |
| Checkliste | 29 | Die Sprache zwischen Reiter und Trainer | 38 |
| Klein anfangen und allmählich steigern | 30 | Rapport zwischen Reiter und Trainer | 39 |
| Grundlagen des NLP | 30 | Wie ist Rapport definiert? | 39 |
| | | Varianten des Pacings | 40 |
| | | Beispiele für natürliches, unbewusstes Pacen | 41 |
| | | Führen (Leading) | 41 |



| | |
|---|----|
| Kommunikation | 43 |
| Feedback | 43 |
| Optimales Feedback | 44 |
| Kalibrieren | 45 |
| Die vier Formen der Aufmerksamkeit und Konzentration | 46 |
| Die innere Einstellung | 48 |
| Selbsterfüllende Prophezeiung | 50 |
| Überzeugungen verändern | 54 |
| Die Selbsthilfe-Übung zur Veränderung negativer Glaubenssätze | 55 |
| Die Durchführung | 56 |
| Schläfenklopfen | 57 |
| Muskeltest | 57 |
| Glaubenssatz-Coaching mit Wingwave | 57 |

Kapitel 2 – Sportmentaltrainingszyklus 58

| | |
|----------------------------------|----|
| Orientierung | 58 |
| Werte- und Wünscheanalyse | 59 |
| Ihre Werte – Wunsch und Realität | 60 |
| Standortbestimmung | 61 |
| Wertekonflikt | 61 |



Mentales Training

Definitionen

mental: [lateinisch] die psychischen Vorgänge (Denken und Vorstellen) betreffend. (www.wissen.de)

mental: [Adj., o.Steig.] zum Geist gehörend, den Geist betreffend, geistig, (nur) in Gedanken (aus www.wissen.de)

Das Training: [englisch]

Im weiteren Sinne jede organisierte Ausbildung, wie z.B. industrielle Anlernverfahren oder berufsqualifizierende Verfahren wie Verkaufstraining, Astronautentraining u.a. Die Psychologie kennt verhaltensändernde Methoden und Lernverfahren, die auch als Training bezeichnet werden, wie mentales Training, autogenes Training und observatives Training. Im engeren Sinne spricht man vom sportlichen Training, womit allgemein die verschiedenen Maßnahmen zur zielgerichteten Leistungssteigerung und -erhaltung im Sport bezeichnet werden; wird angewendet im Leistungssport, Schulsport, Breiten- und Freizeitsport sowie in der Prävention und Rehabilitation. (aus www.wissen.de)

Mentaltraining beinhaltet das lat. Wort »mens«, was so viel bedeutet wie »Geist«, »Verstand«, »Intellekt«.

Ziele des Mentaltrainings

Mentales Training
= Alle Maßnahmen zur psychischen
Beeinflussung des Reiters

Verbesserung psychischer Ressourcen
Beeinflussung von
Motivation und Emotionen
im Training und Turnier

Verbesserung motorischer Leistung mit psychologischen Mitteln

Motorisches Lernen
ohne eine physikalische
Ausführung der
Bewegungsabläufe



Beeinflussende Faktoren im Reitsport

* **Mentales Training** ist ein Verfahren zur Verbesserung der geistigen Fähigkeiten und Fertigkeiten (Vorstellungsvermögen).

* **Unter mentalem Training** – es wird auch als ideomotorisches Training bezeichnet – versteht man das Erlernen oder Verbessern eines Bewegungsablaufes durch intensives, bewusstes, wiederholtes Vorstellen einer sportlichen Handlung ohne gleichzeitiges tatsächliches Üben. Voraussetzung für das mentale Training ist eine klare Bewegungsvorstellung und Eigenerfahrung.

Durch ideomotorisches Training wird eine schwache Kontraktion der Muskeln hervorgerufen.

* **Vorstellungen** können bildhaft, verbal oder kinästhetisch sein.

»... Mentales Training verkürzt die Lernzeiten für die Aneignung sportlicher Techniken.« ...
»Mentales Training erlaubt relativ hohe Wiederholungsfrequenzen pro Zeiteinheit und wirkt daher energiesparend.« (Weineck)

Mentales Training = gedankliche Vorbereitung, Hineingehen in eine Situation im Vorfeld. Für das

Gehirn ist es nahezu egal, ob man etwas macht oder es sich nur vorstellt.

Leitsatz: Ein mental starker Mensch hat nie das Gefühl, ein Verlierer zu sein.

Wozu mentales Training im Reitsport?

Einige Beispiele, zu welchen Zwecken Mentaltraining im Reitsport unter anderem eingesetzt werden kann (auch abgeleitet aus den Erfolgsfaktoren im Reitsport, siehe Abbildung Seite 15):

Verbesserung – Wiederherstellung – Stabilisierung psychischer Leistungen und Prozesse beim sportlichen Handeln/Reiten

Klare Zielsetzung (richtige Formulierung) und Zielorientierung

Das ist die wichtigste Voraussetzung für den Erfolg. Und zwar die »richtige« Zielsetzung.

Vielen ist allein dadurch der nachhaltige Erfolg verwehrt, weil sie nur sehr vage und nicht konkrete Zielvorstellungen im Kopf haben.