

Sportmentaltraining PRAXIS:

Mental stark und konzentriert longieren – egal, was um mich herum passiert.

Longenführerinnen erfüllen eine Vielzahl von Aufgaben: Trainerin, Longenführerin, Pferde- und Organisationsverantwortliche, Ansprechpartnerin für alles. Die Sender als Verantwortliche sind oft überall. Das macht es nicht leicht, zum richtigen Zeitpunkt umzuschalten und die ganze Konzentration und mentale Stärke auf die Hauptaufgabe im Turnier zu legen: optimal longieren.

- In mein **Einzeltraining** kommen zunehmend Longenführerinnen, die genau an diesen Themen arbeiten möchten. Sie lernen dabei mentale Techniken und viel über sich selbst.
- Für **Gruppenkurse** zum Thema „**Mental stark und konzentriert longieren**“ komme ich gerne zu euch auf die Anlage. Ab drei-4 Stunden Kurs ist es sinnvoll, optimal ist ein Tageskurs! Mit oder ohne Pferd, je nach Situation.

Erfahrungsbericht: „Früher war ich viel zu nervös – jetzt bleib ich in meiner Stärke!“

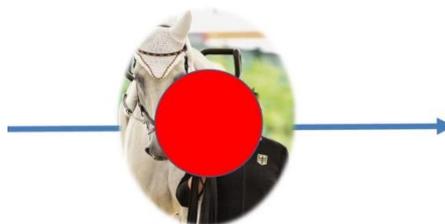
Hanna, Longenführerin, Trainerin, ehemalige Voltigiererin. Viermal Einzeltraining:

„Ich habe mir im Turnier immer **großen Druck gemacht**, war zu nervös und hatte Probleme, mich auf das zu fokussieren, was in dem Moment wichtig war: auf die Verbindung zu meinem Pferd und auf meine Aufgabe als Longenführerin. Meine Gedanken waren oft bei **100 anderen Sachen**. Ich habe geglaubt, es ist besser, dass ich mich um alles selber kümmere. Dazu kommt, dass ich Prüfungsstress eh noch nie leiden konnte. Frust! Nach dem Turnier war ich immer total geschafft. Ich habe durch die Arbeit mit Gunda **verstanden**, warum ich im Turnier den Fokus verliere und mental schwach wurde. Ich habe jetzt **mentale Techniken**, mit denen ich in **meine Konzentration und Stärke** komme. Ich hab auch verstanden, dass ich die vielen Aufgaben ums Turnier herum besser **planen** und auch teilweise **delegieren** muss. Das klappt jetzt auch: Ich hab zwei Orga-Listen. Und jeder im Team hat seine Aufgaben und weiß genau, dass er verantwortlich dafür ist. Das hat uns alle viel mehr zusammen geschweißt! **Ziel erreicht: wir alle wurden besser, auch unser Pferd!** Ich habe meine mentalen Techniken täglich trainiert. Seither bin ich **starkklar** und hab wieder richtig **Power und Spaß!** Und wenn ich wieder wackle, dann gönne ich mir wieder eine Stunde Sportmentaltraining!“

| |
|--|
| Ein Multitalent: Longenführerin |
| Trainerin |
| Teamverantwortliche motivieren, kontrollieren, trösten, disziplinieren |
| Pferdeverantwortliche |
| Organisationsverantwortliche |
| Fahrerin |
| Ansprechpartnerin für |
| u.v.m. |

Das Ziel: Longieren im **JETZT**

- Konzentriert
- auf meine Aufgabe
- auf mich
- auf mein Pferd
- mental stark
- innerlich und äußerlich groß



Teil 1 Sportmentaltraining

Schritt 1. ERKENNEN

IST-CHECK: Körperwahrnehmung in Drucksituationen

Die Basis für jeglichen Veränderungswunsch ist, dass ich **erkenne**, wie stark oder schwach oder abgelenkt oder unfokussiert oder nervös oder unkonzentriert oder aufgekratzt oder energielos oder durcheinander oder innerlich geschrumpft ich mich in der Drucksituation fühle.

IST-CHECK: Körperwahrnehmung

Welche Gefühle habe ich in der Drucksituation?

Welche Körperhaltung/Muskelanspannung?

Welche Auswirkungen hat das auf mich, mein Pferd, mein Team, meine/unsere Leistung?

Du kannst direkt in der Drucksituation sein oder du stellst sie dir vor. Den CHECK kannst du wie ein Beobachter machen, der dich von außen wahrnimmt. Mach gerne eine Liste deiner Beobachtungen.

IST-CHECK: Gedanken Was/wie denke in diesen Drucksituationen
über mich?
über meine Aufgabe?
über mein Team?
über meine/unsere Leistung?

Werde zum Gedanken-Detektiv, schreibe dir gerne eine Liste. Vielleicht erkennst du Muster, die sich oft wiederholen: zweifelnde oder negativen Gedanke, die dir im Kopf herum jagen, wenn du unter Druck bist. Dabei wirst du feststellen, dass die negativen Gedanken zu deiner Körperwahrnehmung passen: Sie ziehen dich emotional runter und denken im Kreis.

Tipp erkennen ohne zu bewerten

Mach deinen IST-CHECK ganz ohne zu bewerten/beurteilen. Einfach wahrnehmen. Sonst nichts. Registriere und notiere alle Beobachtungen und danach die Auswirkungen. Wie ein Privatdetektiv.

Der Sinn der Aufgabe? SIGNALERKENNUNG + FRÜHWARNSYSTEM

Signalerkennung! Durch Selbstwahrnehmung. Je früher du Signale erkennst, die dir zeigen, dass du mentale Stärke und Konzentration verlierst, desto schneller kannst du handeln!

Das ist ein Lern- und Trainingsprozess.

PRAXIS: Werde beim Turnier bei den ersten Signalen ungewünschter Schwäche zum Privatdetektiv in eigener Sache und **sag laut: „ich erkenne!“** und **atme tief** durch und lass Gedanken und Gefühle einfach da sein. Die haben wohl Gründe. Nobody is perfect! „Ich erkenne“ kannst du gerne 2 – 3mal laut sagen. Sei neugierig, was sich durch diese beiden Wörter für dich verändert. Erleichterung?

Schritt 2. AKZEPTIEREN

Schritt 1 war die Signalerkennung.

Jetzt kommt der nächste Schritt in die mentale Stärke! Bisher hast du vielleicht gegen deine negativen Gedanken und Gefühle gekämpft, sie versucht zu unterdrücken, auszublenden, dich dafür anzuklagen, dir oder anderen Schuld zu geben, Wut rausgelassen, Krieg mit dir geführt hat es dauerhaft geholfen? Nein! Es hat sich alles wiederholt und im Kreis gedreht.

Schritt 2 eröffnet dir einen stabileren Weg, wie du **raus aus der Negativschleife** kommst:

Einfach **akzeptieren**, dass du dich im Moment schwach fühlst oder nervös, oder wütend, dass du negative Gedanken hast, oder Krieg mit dir führst oder oder oder.

Es hat wohl seinen Grund: Das ist dein Ehrgeiz, der alles recht machen will. Und Ehrgeiz brauchst du ja – nur eben zielgerichtet.

PRAXIS: Nimm einen **tiefen Atemzug** und sag laut zu dir **„Okay, ich akzeptiere, dass ich Moment nervös (o.a.) bin. Basta.“** Den Satz kannst du am Anfang gerne ein paarmal laut wiederholen. Wenn du darin schon geübt bist, genügt ein tiefer Atemzug und die Kurzform **„ICH AKZEPTIERE!“**.

Du wirst bemerken, dass es dir durch diese beiden Worte leichter wird, dass dein Körper sich aufrichten kann und dein Atem besser fließt. Gut so! Ende mit dem Krieg gegen mich! Ich bin mein Freund und nicht mein Feind!

Bis hierhin hast du also zwei Schritte, die dich in deine mentale Stärke führen. Sie sind die Basis, damit du handlungsfähig wirst: Schritt 1: **ich erkenne!** Schritt 2: **ich akzeptiere!**

Tipp akzeptieren

Sei fair zu dir selbst: Du machst dich ja nicht extra nervös oder unkonzentriert oder abgelenkt. Also Stopp! Akzeptiere das Unerwünschte: deine Gefühle, deine Gedanken, dein Handeln so, wie es war oder noch ist. Akzeptiere, denn nur dadurch machst du dir selbst den Weg frei, auf dem du dich in deine mentale Stärke und zu deinen Zielen steuern kannst!

Bleib nicht durch Selbstvorwürfe, Erwartungshaltung anderen gegenüber, Vorwürfe an andere und inneres Kleinmachen im Negativkreislauf gefangen. Akzeptiere und mach dich bereit zum Handeln!

Schritt 3. HANDELN

Jetzt wird es spannend: Nachdem du in **Schritt 1. erkannt** und in **Schritt 2. akzeptiert** hast, ist der Weg frei zum spannenden **Schritt 3. Handeln** für dein Ziel: Handeln bedeutet, dass du dich selbst und ganz bewusst in deine mentale Stärke steuerst.

Dein mental starkes Erlebnis:

Schlüsselfrage: Woran erkennst du, dass du mental stark und fokussiert bist?

Lösung: Versetze dich in eine Situation aus deiner Vergangenheit, in der du **mental stark** warst. Beim Longieren im Training? Oder einmal beim Turnier? Oder warst du mental stark und innerlich groß und fokussiert in einer ganz anderen Situation? Egal wann und wie lange – Hauptsache die positive Erinnerung lebt intensiv in dir auf.

TRAINING: Schließ deine Augen, atme tief durch, entspanne dich, denk an dein mental starkes Erlebnis. Lass alles innerlich aufleben, was dich mental stark, fokussiert und innerlich groß gemacht hat. Das nennt sich imaginieren/visualisieren deiner Stärke. Spüre, wie deine Stärke da ist, deine Entschlossenheit, deine Konzentration, dein Spaß, deine zuversichtlichen Gedanken ... Dein Körper erinnert sich gerne daran! In diesem Augenblick. Im JETZT!

Versenke dich täglich in die innere Welt deiner mental starken Erlebnisse. Reserviere dafür 4 Wochen lang tgl. 5-10 Minuten Zeit. Dein Körper lernt so immer schneller und intensiver seine mentale Stärke kennen. Das ist das Ziel.

Tipp mentale Stärke trainieren

Nimm dir täglich Zeit und versetze dich ein paar Minuten in deine mentale Stärke, gekoppelt mit deinem starken Erlebnis. So trainierst du deinen Körper und deine Gedanken für dein Ziel: mentale Stärke, wenn du sie brauchst!

Je intensiver du trainierst, desto besser klappt das Aufrufen deiner mentalen Stärke in Drucksituationen. Bei trainierten Athleten gelingt der gesamte **3**Schritt mit einem einzigen Atemzug! Dann ist die mentale Stärke da. Das ist das Ziel!

PRAXIS Turnier: Zeit nehmen! Plane immer vor dem Start etwas Zeit für dich und dein Pferd ein. Schau wie es dir geht. Erkenne! Akzeptiere! Dann fokussiere bewusst auf deine trainierte, mentale Stärke. Dein Körper wird sich aufrichten, deine Füße sind standfest, die Longe fühlt sich gut an, dein Atem kann fließen, du bist konzentriert, zuversichtlich und hellwach, dein Pferd bedankt sich mit gutem Vertrauen.

Der MENTALE **3**Schritt:

1. früh ERKENNEN
dass ich mental schwach werde

2. blitzschnell AKZEPTIEREN
dass es jetzt so ist

3. entschlossen HANDELN
und in meine mentale Stärke wechseln

WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE ● GUNDA HABERBUSCH

Das Ziel ist erreicht: du hast alle 3 Schritte gelernt, die dich handlungsfähig machen für deinen Wechsel in deine mentale Stärke. Ganz gleich, was außen herum passiert. Er macht dich sozusagen unabhängig und du bleibst in Kontakt zu deinem mental starken Körpergefühl. Das ist **Trainingssache**.

Du wirst immer schneller die Signale erkennen, wenn eine Negativschleife beginnt, du wirst immer schneller akzeptieren, dass es so ist. Und du wirst irgendwann blitzschnell handeln und in deine mentale Stärke wechseln. Trainingssache! Am besten trainierst du zuhause, beim Spazieren gehen, im Training, beim Reiten, beim Longieren, im Turnier. **Geh immer wieder ganz bewusst in deine mentale Stärke**. Sei Neugierig und registriere,

was sich verändert. Und irgendwann entfallen Schritt 1+2 und es genügt ein entschlossener Atemzug und dein Schritt in deine mentale Stärke.

Tipp Balancierte Fußbelastung

Achte beim Longieren auf den sicheren und balancierten Stand auf deinen Füßen. Der Druck ist auf Ferse und Ballen gleichermaßen verteilt. Dein Kraftzentrum liegt im Bauchnabelbereich. Dort bist du stabil. Körper, Arme, Hände, Longe, Pferd sind eine Einheit. Dein Atem ist kräftig und ruhig.

Test: Ein Verlagern deines Gewichts in Richtung Fußballen führt automatisch zur Verengung von Atmen und Stimme und zu Anspannung auf der ganzen Vorderseite deines Körpers. Dadurch longieren deine Arme und Hände angespannt und ohne stabilisierende Anbindung an dein Kraftzentrum in deinem Körper. Die Verlagerung deines Gewichts Richtung Fersen bewirkt Instabilität.



Teil 2 ORGANISATION der Abläufe für das Turnier verbessern

Bei meiner Arbeit mit Longenführerinnen, sei es im Einzeltraining oder im Gruppentraining, haben wir ein weiteres Thema erkannt, bei dem es Optimierungsbedarf geben könnte: die planvolle Organisation der Abläufe und das Delegieren von Organisationsaufgaben rund um ein Turnier.

Hier das Resultat der Zusammenarbeit von Hanna und mir zu diesem Thema (s. Erfahrungsbericht):

Tipp Organisation verbessern

Alles, was wild im Kopf herum geht, dient nicht der inneren Ruhe, Zuversicht und Stabilität. Also hat sich Hanna ein Ordnungssystem geschaffen, das ihren Kopf zur Ruhe bringt: **Raus aus dem Kopf und rein in zwei Orga-Listen!**

Zwei Orga-Listen mit allen Aufgaben – die sich meistens bei jeder Turniervorbereitung eh wiederholen – sind seither Hanna`s Ruhekiten.

Hanna hat Zeit investiert und alle Organisationsvorgänge in Stichworten am PC notiert und strukturiert. Es hat sich gelohnt! Daraus hat sie eine **Orga-Liste für ihre eigene Planung** gemacht und eine zweite **Orga-Liste für die Verantwortungsbereiche ihres Teams**. Im Computer abgespeichert, kann sie die beiden Orga-Listen jeder Situation anpassen und vor den Turnieren zur Bearbeitung ausdrucken. Und jetzt spart sie Zeit!

Erfolg! Ihr Volti-Team hat große Energie und Eigenverantwortung entwickelt: Sie sind jetzt für bestimmte Orga-Aufgaben eigenverantwortlich! Sie arbeiten ihre Orga-Liste unter strenger Kontrolle eines „Chefs“ aus den eigenen Reihen selbständig ab. Der „Chef“ wechselt in einem bestimmten Zeitturnus. Hanna macht nur noch den finalen Check mit dem „Chef“.

Hanna hat durch ihre eigene Liste das Gefühl von Kontrolle. Und sie wundert sich darüber, wie gut ihr Team in die neue Aufgabe als Mitverantwortliche hinein wächst!

Alle sind mit dieser Aufgabe gewachsen. Auch der Erfolg bei Turnieren!

Liste 1: Meine Planung – die Aufgaben für die ich verantwortlich bin

Liste 2: Planung für mein Team

| MEINE PLANUNG | | |
|---------------|----------------|-------|
| WAS | WIE/WANN/HILFE | CHECK |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| PLANUNG FÜR MEIN TEAM | | | |
|-----------------------|-----|------|-------|
| WER | WAS | WANN | CHECK |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Alles Arbeitsmaterial könnt ihr ab sofort auf meiner Internetseite als PDF unter *aktuelle Informationen*, Stichwort „DVZ Magazin“ abholen. WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE

Gunda Haberbusch arbeitet seit neun Jahren als freie Sportmentaltrainerin bei Ludwigsburg (Besigheim). Das Einzeltraining ist in Besigheim, zu Gruppentrainings fährt sie zu Vereinen, bei Kaderlehrgängen gibt sie Kurse für Athleten und Trainer aller Sportarten.

Gunda Haberbusch Sportmentaltrainerin

GARTENSTR. 14

74354 BESIGHEIM

TEL. 07143/965847

MOBIL 0151/24299255

SPORT@MENTALTRAINING-LB.DE

WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE

