

Ein gelungenes Turnier/Training haben wir positiv und mental stark in Erinnerung: unsere mental starken, aktiven Anteile, starke Körperhaltung, Kontrolle, Selbstsicherheit, Entschlossenheit, Flexibilität, Konzentration, im JETZT sein, Eins mit dem Pferd, Klarheit, positive Überzeugung ...

Die gleiche Person, die eben noch gejubelt hat, kann eine Woche später im Turnier mental unsichere Anteile in sich fühlen, so ist Sport! Selbstzweifel übernehmen zeitweise die Oberhand, ablenkende Gedanken zirkulieren im Kopf, auch Unsicherheit, Wut auf sich und andere, Nebel im Kopf, Konzentrationsverlust, schwache Energie, Unentschlossenheit .... machen sich vielleicht breit.

**...und das hat Auswirkungen auf mich, mein Team und auf mein Pferd.**

**Mentale Techniken lernen und einsetzen:**

## MEINE MENTAL STARKE HALTUNG - MEIN MOMENT OF EXCELLENCE

**?? Erkennen:** Woran erkennst du an deiner Körperhaltung, an deinen Gefühlen, an deinen Gedanken, in welcher Situation du gerade bist? **Stark? Schwach? SoNaJa?**

**Meine mental starke Haltung - mein Moment of Excellence (MoE): erlernen und trainieren**

**A.** Vorbereitung: Mach es dir bequem und **komme zur Ruhe**. Hooks up? Konzentriertes Atmen?

**B. MoE:** Konzentriere dich nun auf eine mental starke, positive Situationen/Wettkampfsequenz und erlebe das mit deinen inneren Bildern und Gefühlen nochmal intensiv. Spüre dabei deine Energie, Konzentration, Klarheit, Kontrolle, Stärke, Entschlossenheit, u.a.

Verankere diese mental starke Gefühlswelt mit deinem eigenen Code: durch Bilder, Farben, Metaphern, Worte, Körperhaltung, motorisches Zeichen u.a. ...

..... nach ein paar Tagen täglichem mentalem Training kommt dein nächster Schritt:

**C. Zukunft imaginieren:** Gehe in deinen MoE. Stell dir nun deine nächste Trainings- oder Wertungssituation vor. Bleib dabei bewusst in deiner mental starken Haltung und Welt deines MoE und registriere, was sich ändert. Mehr Stärke? Besseres Gelingen?

**D.** ....nach ein paar Tagen Mentaltraining: gestalte deine eigene Strategie für deinen **3Schritt:**

### Der **3**Schritt:

<b>Ich erkenne blitzschnell</b>	dass ich mich mental unsicher, abgelenkt, überdreht fühle.
<b>Ich akzeptiere sofort</b>	dass es i. M. so ist – alles andere ist Kampf gegen mich selbst!
<b>Ich handle entschlossen</b>	und wechsele mit einem tiefen Atemzug in meine <b>mental starke Haltung</b> , den MoE, werde GROSS, bleib GROSS und verbinde mich mit meinem Pferd und meiner Aufgabe.

**Live-Check:** mach deinen **3Schritt** und deinen **MoE** vor/im **Training/Turnier**.

Wie verändern sich deine starke Körperhaltung, Kontrolle, Selbstsicherheit, Entschlossenheit, Flexibilität, Konzentration, im JETZT sein, Eins mit dem Pferd, Klarheit, positive Überzeugung ...

**Bist du im JETZT in Konzentration und mental startklar? Dann atme tief durch leg los!**

## MEIN TRAINING - MEIN TRAININGSPLAN:

- Trainiere mental zuhause, im Bus, vor/im Training, vor/m Turnier.....
- Bewerte jede mentale Trainingseinheit in deinen Trainingsplan.
- Notiere Veränderungen.

**Trainingseffekt:** durch vielfache Wiederholungen des **MoE** und des **3Schritts** mit konzentrierter Imagination, werden die dazu gehörenden Neuronalen Vernetzungen und Muster gestärkt. Je stärker trainiert, desto besser kannst du deine mentale Stärke aufrufen, besonders unter Druck.

Der **3**Schritt:

**1. sofort ERKENNEN**

**2. schnell AKZEPTIEREN**

**3. entschlossen HANDELN**

... UND ICH VERZEIHE ES MIR SOFORT,  
WENN ES NICHT GLEICH KLAPPT!

**ICH BIN MEIN FREUND UND NICHT MEIN FEIND!**

# **AUSWIRKUNGEN?**

**AUF MICH?**

**AUF MEIN PFERD?**

**AUF DAS TEAM?**

**AUF DIE RICHTER?**

**AUF DIE LEISTUNG?**

**AUF UNSERE LEISTUNG?**

# MENTALES TRAINING

- ✓ **STARKE HALTUNG**
- ✓ **GROSS**
- ✓ **3Schritt**
- ✓ **Hooks up**

**MEIN PFERD+ICH**

# MENTALES TRAINING

- ✓ **TÄGLICH**
- ✓ **4 WOCHEN**
- ✓ **MEIN PFERD+ICH**

### Monatstrainingsblatt Sportmentaltraining

Mentale Technik:

Name Athlet/in:

Datum	Ort	Dauer	So gut hat das mentale Training geklappt										Veränderungen in Training und Wettkampf		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		Verhalten + Bewegung + mentale Stärke + Leistung + Fokussierung + Konzentration, Motivation + Spaß + + +
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**Gunda Haberbush**

Besigheim sport@mentaltraining-lb.de www.sportmentaltraining-lb.de 07143/965847 0151/24299255

# SPORT. MENTALTRAINING.

Gunda Haberbusch  
sport@mentaltraining-lb.de  
www.sportmentaltraining-lb.de

## Stressfrei und konzentriert

Übungen z.T. nach BrainGym (Dennison, Gehirnintegration) u.a.

Die Reihenfolge und die Auswahl der Übungen richten sich nach deinem Bedarf.

**Tappen** re/li im Wechsel mit überkreuzten Armen an der Schulter. Oder re/li im Wechsel Daumen/Zeigefinger tappen  
**Für: Selbstberuhigung**



### HOOKS-UP

Arme und Beine „verknoten“, bequem sitzen, liegen, stehen. So lange, bis sich innere Ruhe einstellt.

**Für: Konzentration, innere Mitte, Gehirnintegration re./li.**



### LIEGENDE ACHT

Beginne nach links oben. Nur die Augen folgen Daumen. Kopf bleibt ruhig. Große und ruhige Bewegung. Mit rechter und dann mit linker Hand.

**Für: Aufnahme- und Lernfähigkeit, Konzentration, Gehirnintegration re./li.**

### Konzentrierte KÄMPFERHALTUNG/Auftrittshaltung

Mit einem tiefen Atemzug in die konzentrierte Kämpferhaltung gehen. So tun, „als ob“ ...Aufrecht, stolz und innerlich stark. Gegen, stehen, sitzen.

**Für: Selbstbewusst auftreten, ganz egal wie es in dir aussieht ...**

### Überkreuzbewegung Knie/Ferse

Hände klatschen über Kreuz an Knie re./li. Und Fersen re./li. im Wechsel.

**Für: Konzentrationsfähigkeit, Lernbereitschaft, Gehirnintegration re./li.**

### HALLO WACH

Knete deine Ohren in alle Richtungen bis sie glühen.

**Für: Aufmerksamkeit, klarer Kopf.**

### Hände ausschütteln

Bis die Arme bitzeln. Mental durch Wassertropfen Stress über die Fingerspitzen abschütteln.

**Für: Abbau von Stress/Druck, freies Durchatmen.**

### Körper abklopfen – alles

Beine, Bauch Schultern, Arme, Schultern, Gesicht, Po, Beine, Waden.

**Für: Stress/Druck raus, Durchatmen, sich spüren.**

### Brust freiklopfen (Thymusdrüse ca. 7 cm unterhalb Brustbein)

Leicht mit der flachen Hand klopfen.

**Für: Abbau von Stress/Druck raus, zum Durchatmen, „Angstfrei“.**

### Energie einatmen – Stress nach unten rausatmen

Arme weit nach oben und Kraft einatmen. Körper nach unten klappen und Stress rausatmen.

**Für: Abbau von Stress/Druck, zum Durchatmen, Energie tanken.**

· MENTALE STÄRKE IST TRAININGSSACHE.  
· STARKE PERSÖNLICHKEIT.  
· STARKE LEISTUNG.



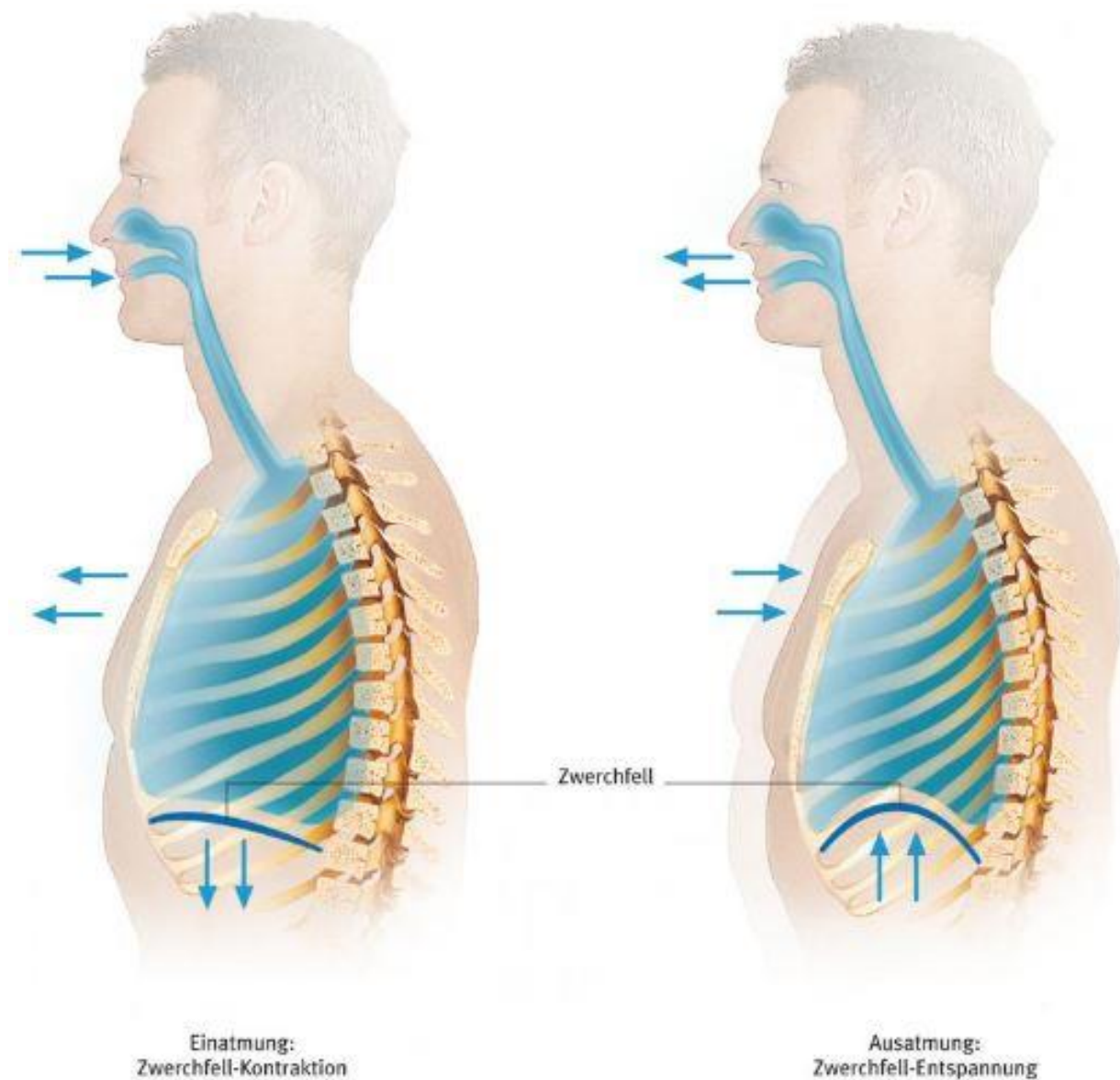
**ICH**  **suche**  
**DRUCK!**





## Aktive Atmung Zwerchfell

Die Luft wird angesaugt, wenn das Zwerchfell, ein kräftiger Muskel unterhalb der Lunge, sich nach unten bewegt, so dass sich der Brustkorb, an dem die Lunge befestigt ist, vergrößert. Daraufhin dehnt sich die Lunge aus und wird mit Luft gefüllt. Wenn sich das Zwerchfell anschließend entspannt, schrumpft auch die Lunge, und die Luft wird nach außen gedrückt.



**I „Chef-Etage“**

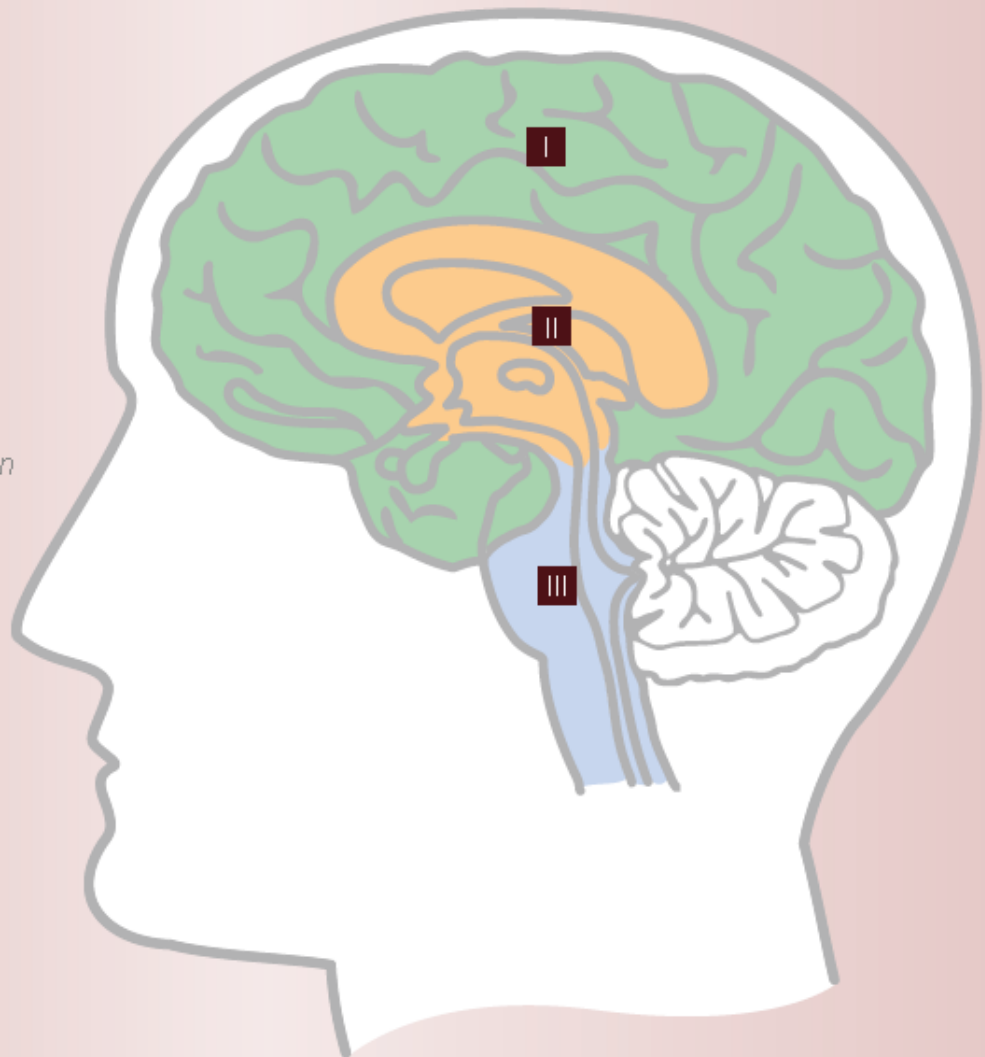
Großhirn, Cortex,  
rationaler Verstand,  
Denken, Planen,  
Entscheiden

**II „1. Etage“**

Limbisches System  
(u.a. Amygdala,  
Hippocampus),  
emotionales Überleben  
(„Kampf oder Flucht“)

**III „Erdgeschoss“**

Hirnstamm,  
Grundüberlebens-  
instinkte  
(„Totstellreflex“)



**Longenführerin**

**Trainerin**

**Teamverantwortliche**

motivieren, kontrollieren, disziplinieren ....

**Pferdeverantwortliche**

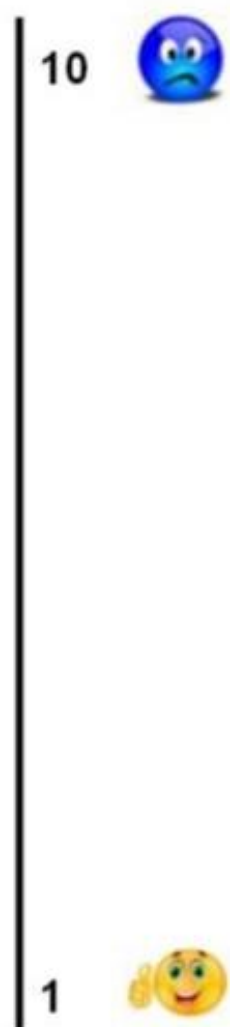
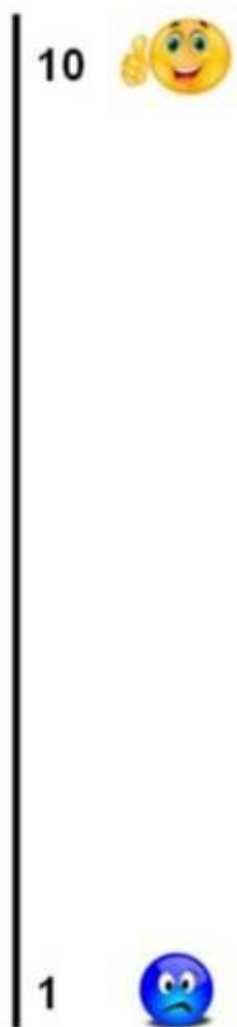
**Organisationsverantwortliche**

**Fahrerin**

**Ansprechpartnerin für ....**









1. sofort **ERKENNEN**  
2. schnell **AKZEPTIEREN**  
3. entschlossen **HANDELN**


... UND ICH VERZEIHE ES MIR SOFORT,  
WENN ES MAL NICHT KLAPPT!  
**ICH BIN MEIN FREUND UND NICHT MEIN FEIND!**

GUNDA HABERBUSCH

**ICH** ❤️ **DRUCK!**

GUNDA HABERBUSCH

im **JETZT** **KLAR** **SPASS**

**BEI MIR**  **FOKUS**

**STARK** **VERTRAUEN**  
**FLEXIBEL**

WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE

**TRAINING**  
MOMENT of EXCELLENCE  
ICH BLEIB GROSS  
Mein 3Schritt  
HOOKS UP  
**MEIN PFERD + ICH**

GUNDA HABERBUSCH

WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE

MENTALES  
**TRAINING**  
**TÄGLICH**  
**4 WOCHEN**  
**MEIN PFERD + ICH**

GUNDA HABERBUSCH

PLANUNG FÜR DAS TEAM			
WER	WAS	WANN	CHECK

MEINE PLANUNG			

