



	WAS	WER
Longenführerin		
Trainerin		
Teamverantwortliche motivieren, kontrollieren, disziplinieren		
Pferdeverantwortliche		
Organisationsverantwortliche		
Fahrerin		
Ansprechpartnerin für		

AUSWIRKUNGEN?

AUF MICH?

AUF MEIN PFERD?

AUF DAS TEAM?

AUF DIE RICHTER?

AUF DIE LEISTUNG?

AUF UNSERE LEISTUNG?

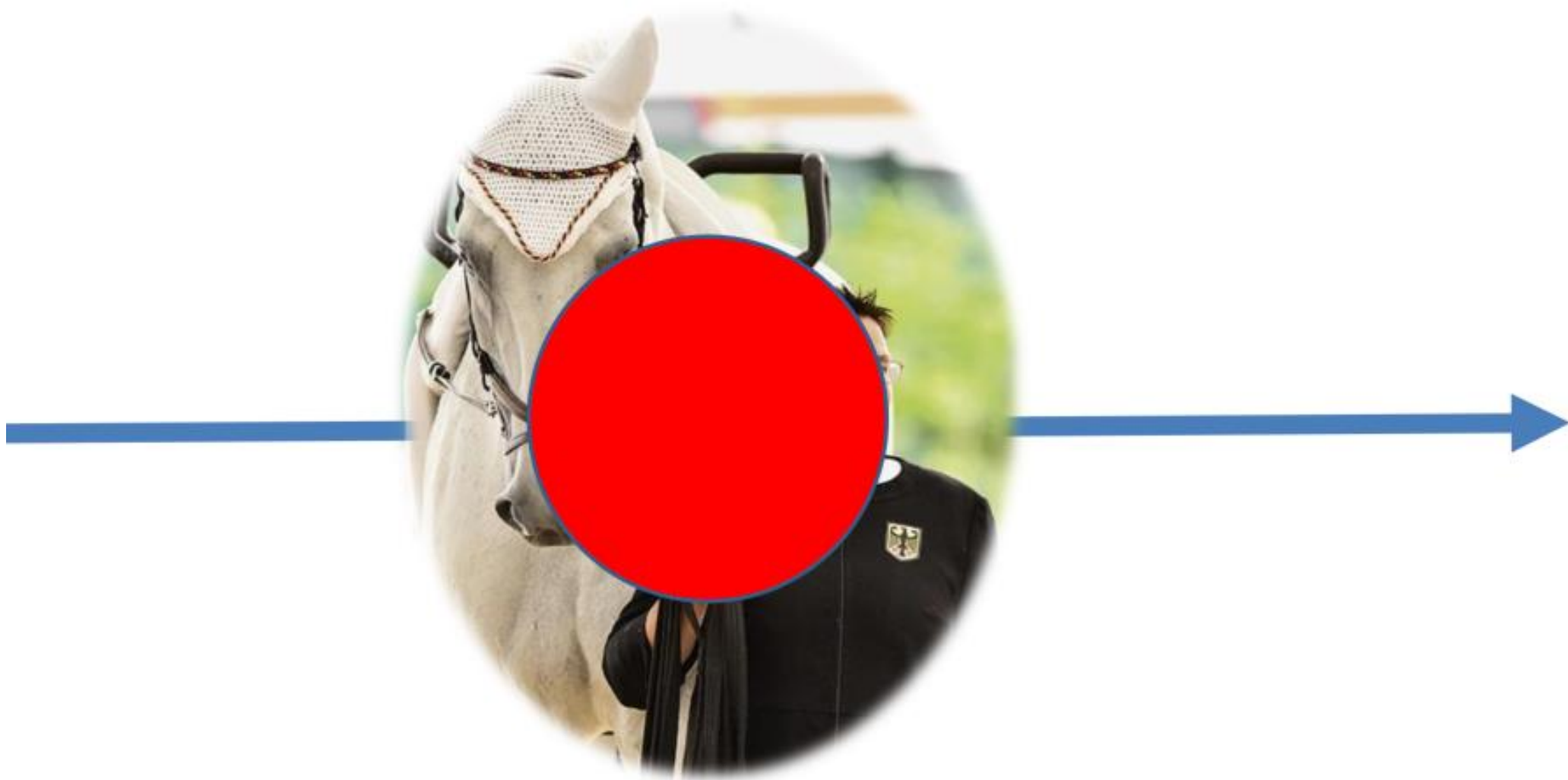
ERKENNEN

~~Servicekraft~~

AKZEPTIEREN

~~Alarmbe-
reitheit~~

STOPP!
HANDELN
"GROSS"





FUSSSOHLENBELASTUNG GLEICHMÄSSIG

KÖRPERHALTUNG AUFRECHT

SCHULTERN TIEF

ATMUNG ENTLANG DER WIRBELSÄULE

ENERGIEFLUSS AUS KÖRPERMITTE STEUERN

HAND ARME LONGE: ANBINDUNG AN KÖRPERMITTE

MEIN STARKER MOMENT ENTFALTEN

FOKUS AUF MEIN PFERD

Es gibt Situationen, die wir positiv und mental stark in Erinnerung haben. Z.B. ein sehr gut gelungener Wettkampf. Ganz unabhängig davon, ob es ein Sieg war. Im Rückblick können wir uns dabei an unsere mental starken, aktiven Anteile gut erinnern: **Kontrolle, Selbstsicherheit, Energie, Entschlossenheit, Flexibilität, Schnelligkeit, konzentriertes Handeln, im JETZT sein....**

Die gleiche Person, die eben noch gejubelt hat, kann eine Woche später im Wettkampf mental unsichere Anteile in sich fühlen, so ist Sport! Selbstzweifel übernehmen zeitweise die Oberhand, schwächende Gedanken zirkulieren im Kopf. Auswirkungen könnten sein: **Unsicherheit, Wut, Nebel im Kopf, Konzentrationsverluste, Selbstzweifel, schwache Energie, Unentschlossenheit ...**

MEINE MENTAL STARKE KÄMPFERHALTUNG - MEIN MOMENT OF EXCELLENCE

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

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, Kontrolle, Lebensfreude, Stärke, Entschlossenheit, Siegeswille u.a. Verankere diese mental starke Gefühlswelt mit deinem eigenen Code: durch Bilder, Farben, Zeichen, Metaphern, Sätze, Körperhaltung, motorisches Zeichen u.a. ...

..... nach 1-2 Wochen mentalem täglichem Training:

C. Gehe in deinen MoE. Stell dir jetzt deinen nächsten Trainings- oder Wertungskampf vor. Bleib dabei bewusst in deiner mental starken Kämpferhaltung und registriere, was sich ändert.

..... und jetzt nach ein paar Tagen trainiere mental deine Strategieder 3 Schritt:

Der 3 Schritt:

Ich erkenne blitzschnell	dass ich mich mental unsicher fühle.
Ich akzeptiere sofort	dass es i. M. so ist – alles andere ist Kampf gegen mich selbst!
Ich handle entschlossen	und wechsele mit einem tiefen Atemzug in meine mental starke Kämpferhaltung , werde GROSS, bleibe GROSS.

UND: Ich verzeihe mir immer sofort, wenn das nicht klappt! Ich bleib aber dran!
Ich bin mein Freund – und nicht mein Feind!

..... wann immer du willst, trainiere den.....

Live-Check: mach den 3 Schritt oder den MoE vor Training/Wettkampf .

Wie verändern sich Körperhaltung, Spannung, Gefühle, Gedanken, Bewegung, Energie, Motivation, Entschlossenheit, Kampflust, Erfolgsüberzeugung? u.a.?

Bist du jetzt in Konzentration und mental startklar? Dann atme tief durch und greif an!

TRAININGSPLAN:

- Bewerte jede mentale Trainingseinheit in deinen Trainingsplan.
- Trainiere mental zuhause, im Bus, vor dem Training, vor dem Wettkampf

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

www.sportmentaltraining-lb.de
Gunda Haberbusch

Dein **3**Schritt:

1. sofort ERKENNEN - 

2. schnell AKZEPTIEREN - STOPP!

3. entschlossen HANDELN - GROSS!

Ich muss muss ruhig bleiben!

Die Richter sehen alles!

Die Mannschaft ist heute so nervös!

SCHEISS BODEN! SCHEISS PLATZ!

Ich muss mich konzentrieren!

Hoffentlich keine Verletzungen!

Ohh Gott, unser Pferd spinnt wieder!

Nicht verkrampfen! Ich beiß mich durch!!

MENTAL STARK LONGIEREN

- **Training der starken Haltung täglich über 6 Woche ohne und mit Pferd**
- **Die mentale Stärke wird mit jeder Trainingseinheit verlässlicher und hält auch zunehmend Druck stand**
- **Diese Technik kannst du auf alle gewünschten Situationen übertragen**

Mein mental schwächerer Innerer Dialog – ERKENNEN!

- Wie rede ich mit mir, wenn ich Versagensangst/Selbstzweifel habe?
- Welche Bilder/Filme erschafft mein Kopf dazu?
- Welche Auswirkungen hat das auf meine Energie? Körperhaltung? Glaube? Leistung?
- **Welche Auswirkungen hat das auf meine mentale Verfassung?**

Mein mental stärkender Innerer Dialog – DAS WILL ICH!

- Welche Worte/Sätze stärken mich?
- Welche Bilder/Filme erschafft mein Kopf dazu?
- Welche Auswirkungen hat das auf meine Energie? Körperhaltung? Glaube? Leistung?
- **Welche Auswirkungen hat das auf meine mentale Verfassung?**

Meine mental starke Haltung – GROSS!

- Meine **mental starke Körperhaltung** in mir aufrufen
- Meine mental unsichere Körperhaltung erkennen
- Mein 3Schritt Rezept zum **Umschalten in meine mental starke Kämpferhaltung**

Mein mentaler 3Schritt:

- Ich erkenne sofort** dass ich mich JETZT mental unsicher fühle.
- Ich akzeptiere schnell** dass es JETZT so ist. Aber : **STOPP!**
Kampf gegen mich selbst stoppen!
- Ich handle entschlossen** und wechsele mit einem tiefen Atemzug
in meine mental starke Haltung,
werde GROSS und bleib GROSS,
egal was kommt!

FUSSSOHLENBELASTUNG GLEICHMÄSSIG
KÖRPERHALTUNG AUFRECHT
SCHULTERN TIEF
ATMUNG ENTLANG DER WIRBELSÄULE
ENERGIEFLUSSAUS KÖRPERMITTE STEUERN
HAND ARME LONGE: ANBINDUNG AN KÖRPERMITTE
MEIN STARKER MOMENT ENTFALTEN

FOKUS AUF MEIN PFERD

Tipps

Fehleranalyse mit System
Fokus auf Lösung – exakt was/wie/wann ...

Mentale Techniken sind u.a.:

Hooks **up** + konzentriertes Atmen
Meine mental starke Haltung
GROSS – innerlich und sichtbar
Mein mental stärkender innerer Dialog
Mein mentaler 3Schritt
Meine Rituale
Trainingsplan für meine mentalen Techniken
Meine Ziele und Etappenziele