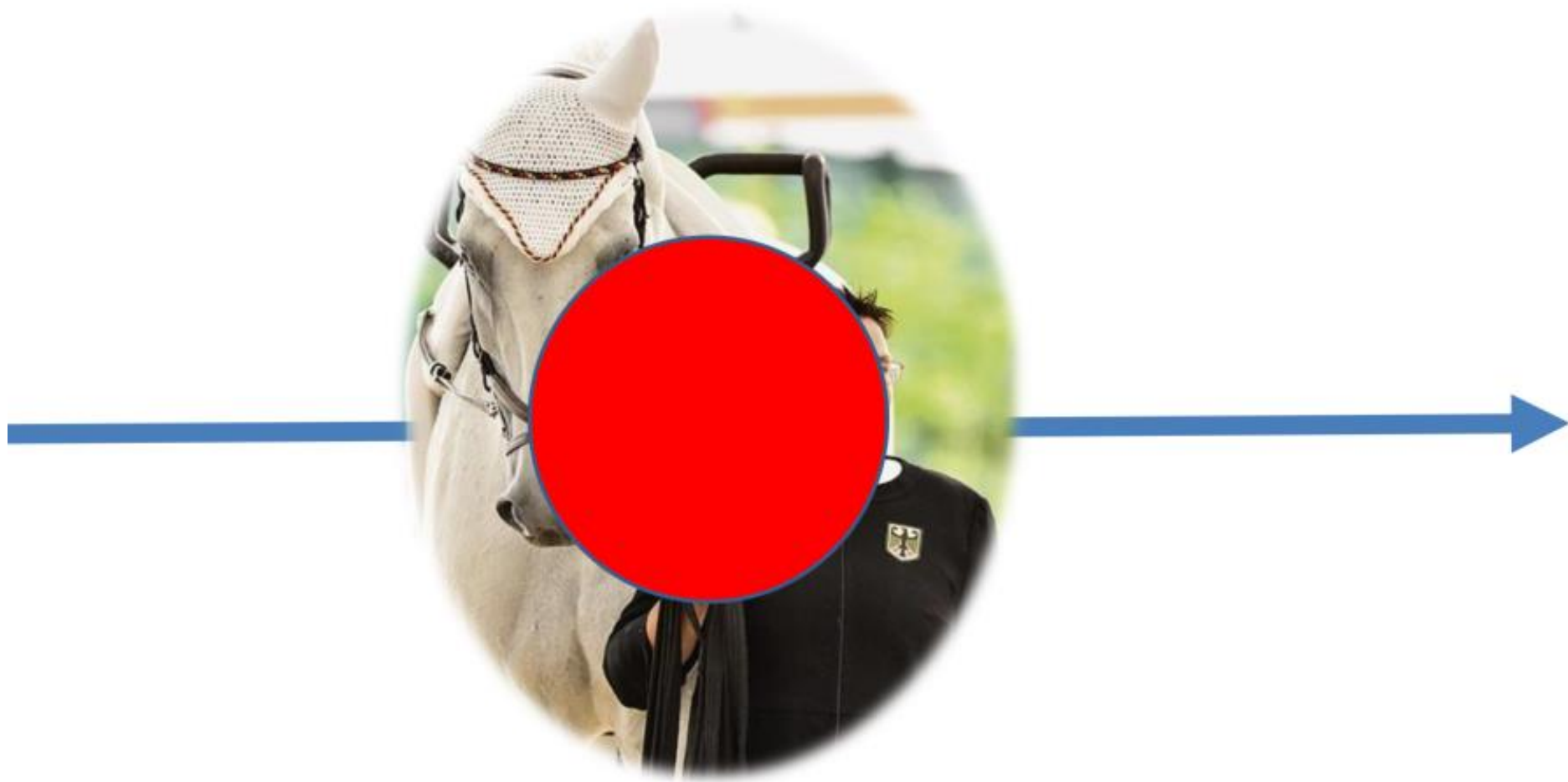




	WAS	WER
<u>Longenführerin</u>		
Trainerin		
Teamverantwortliche motivieren, kontrollieren, disziplinieren		
Pferdeverantwortliche		
Organisationsverantwortliche		
Fahrerin		
Ansprechpartnerin für		





[illegible][illegible]



MEINE PLANUNG

[illegible]

PLANUNG FÜR DAS TEAM

[illegible]

Vorher
selbst
eintragen

Plan
Vorgeben

1/2 Std.
Vorher da

Alle gehen
gemeinsam
nachhause

AUSWIRKUNGEN?

AUF MICH?
AUF MEIN PFERD?
AUF DAS TEAM?
AUF DIE RICHTER?
AUF DIE LEISTUNG?
AUF UNSERE LEISTUNG?

2-er
Team

Teamsitzung

Unsere
Werte

Ich bin
keine
Servicestation

Stern-
chen Idee

Klare
Aufgaben

Teamidee

Mein zufriedenes
Gefühle

Eine Idee!

..... Die kann jeder für sich abwandeln, so dass es passt.

Erfolgreiches Training mit einem konzentrierten Team **Situation: Einzeltraining auf Bock, Movie oder Pferd**

Das Ziel

Jeder Volti kennt exakt seine Aufgabe, wenn er auf den Bock, das Movie oder das Pferd geht. Er turnt in voller Konzentration. Er verarbeitet die Korrekturen sofort danach.

Die Schritte

1. Die Voltis bekommen ihre Aufgabe
2. Alle gehen mit HOOKS UP in Konzentration und stellen sich ihre Aufgabe vor.
3. Der KONZENTRATIONSKREIS für den Turner, der als nächstes turnt.
4. KONZENTRATIONSKREIS: der Turner steht Aufrecht und mit Körperspannung in diesem Kreis. Er stellt sich mental seine Aufgabe nochmal vor.
5. Er turnt seine Aufgabe und bekommt (danach) Anweisungen und Korrekturen.
6. Er trägt die Korrekturen in sein Übungsheft ein.
7. Er geht nochmals in HOOKS UP und visualisiert die korrigierte Übung noch 3-mal.











Reihenfolge

Wissen, was
man tun muß

Traineesin
sagt was
in Gruppe

Voch A
trainiert "Fahre"

eigener Wunsch,
was ich trainieren
will ?

Trainerin
sagt Knoten-
punkte

Konzentrations-
Kreis

Genickseinstellung

Korrekturen
besprechen

Vorübung
im 



Teamleader

WOMEN'S TEAM
(STUNTSCHIESS)

Gruppenarbeit
mit Ausweisungen

Trainingablauf
festlegen

AUSWIRKUNGEN?

AUF MICH?

AUF MEIN PFERD?

AUF DAS TEAM?

AUF DIE RICHTER?

AUF DIE LEISTUNG?

AUF UNSERE LEISTUNG?

Dein **3** Schritt:

1. sofort ERKENNEN - 

2. schnell AKZEPTIEREN - STOPP!

3. entschlossen HANDELN - GROSS!

BIG 5 Erfolgsblockaden

nach Dr. Michael Bohne – **PEP** 'Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie'

1. Selbstvorwürfe wiederholen sich
2. An Vorwürfen gegenüber Menschen (oder Dingen) festhalten
3. Latente Erwartungshaltungen gegenüber Menschen
4. Altersregression (inneres Schrumpfen in ein jüngeres Ego)
5. Ungünstige Loyalitäten zu ...

Folge: Abhängigkeiten – mentale Schwächung

Ich gebe anderen Menschen, Dingen oder Sachverhalten Macht über mich...

Ziel: Eigenverantwortung – mentale Stärkung

Ich bin der Chef und gestalte... und mach mich frei von