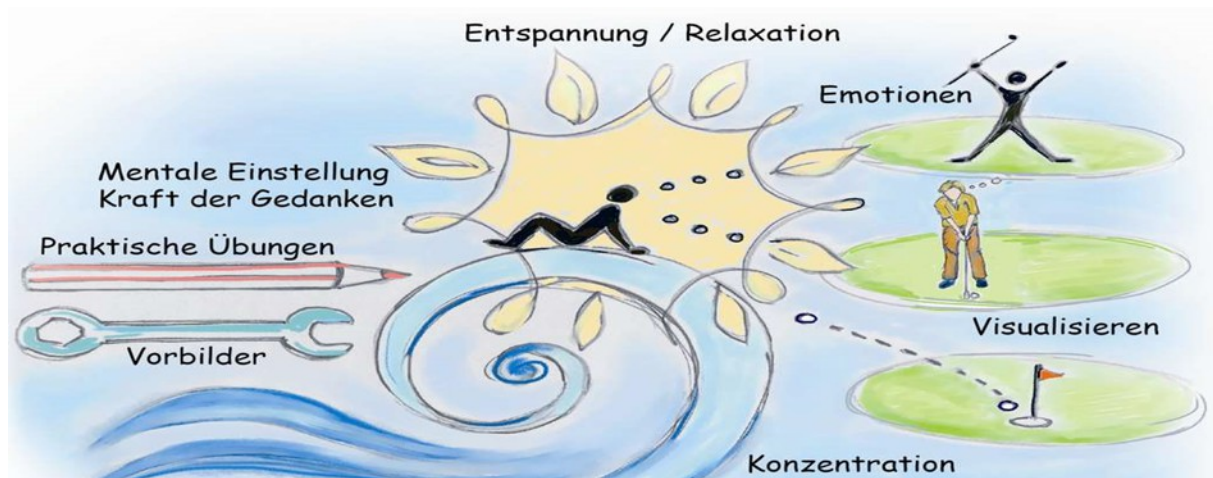


Mental-Coaching im Reitsport



Heimsoeth 2008

Mental-Coaching im Reitsport, um

- sportliche, geistige und emotionale Strategien und Techniken nutzbar und erfahrbar werden zu lassen
- die eigenen Leistungspotentiale voll zu nutzen, Leistungen zu steigern und häufiger Erfolgserlebnisse zu verbuchen
- reiterliche Fähigkeiten und Fertigkeiten zu verbessern
- mentale Leistungsfähigkeit zu optimieren, Ängste zu überwinden und Potentiale auszuschöpfen, um wiederum eigene Ressourcen zu nutzen
- die Zeit mit dem Partner Pferd genießen zu können und dass persönliche Ziele erreichbar werden

Abstract

Nach einem Sturz vom Pferd mit schweren gesundheitlichen Folgen kam die Trainerin selbst vor Jahren in den Genuss des Mental-Coachings, was ihr den Weg zum Reitsport, bzw. in den Leistungssport zurück, eröffnet hat. Das Angebot „Mental-Coaching im Reitsport“ zielt darauf ab Menschen zu befähigen, ihre eigene Potentiale, Möglichkeiten und Ressourcen zu nutzen. „Mentales Training ist ein Verfahren zur Verbesserung der geistigen Fähigkeiten und Fertigkeiten“ (Heimsoeth 2008, 15). Vielfach ist das nicht möglich, da Angst, Ungeduld, Leistungsdruck, Stress, Blockaden, innere Zweifel, mangelndes Selbstvertrauen, mangelnde

Konzentration, fehlende Ziele, Nervosität, u.v.m. Reiter/-innen an der Ausübung ihres Sports – hinblickend auf die unterschiedlichsten Zielsetzungen - behindert. Mentales Coaching richtet sich an alle, die das Ziel verfolgen, konzentrierter zu reiten, stressresistenter zu werden, ihre Gedanken und Emotionen zu kontrollieren, ihre Motivation zu steigern, die Kraft der inneren Bilder (Visualisierung) zu nutzen und ihre Einstellung – sollte diese hinderlich sein – zu ändern. Hierüber wächst mentale Stärke, die wiederum einen positiven Einfluss auf das eigene Selbstvertrauen nimmt. Als mentale Stärke bezeichnet man die „Fähigkeit“, im entscheidenden Moment unter den gegebenen Bedingungen die bestmögliche Leistung zu erbringen“ (Venzl, 1993).



Heimsoeth 2008

Als zertifizierte NLP Trainerin (Neuro-Linguistisches Programmieren) bringt die Trainerin moderne Methoden der Erwachsenenbildung mit in das Trainingskonzept ein und verfügt über besondere Kenntnisse im Bereich Kinesiologie, Life-Kinetik und Neuroathletik. In der praktischen Umsetzung ist für die Trainerin der handlungs- bzw. erfahrungsorientierte Unterricht maßgeblich, indem der Lernende über aktives Handeln Hauptakteur im Lernprozess ist. Neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu Folge ist das aktive Einbinden der Lernenden und das Lernen über die Anregung der unterschiedlichsten Sinnessysteme der Schlüssel, um Lernprozesse gelingen zu lassen. In dem Trainingskonzept wird ausführlich dargestellt, wie Menschen es schaffen, ihre eigenen Ressourcen, Möglichkeiten und Potentiale zu nutzen. Daraus eröffnen sich neue Lebenschancen und persönliche Ziele werden erreichbar.