

Was ist Mentaltraining?

"Das Pferd spiegelt uns, unsere Gedanken und Gefühle."

Mentaltraining wird in vielen anderen Sportarten längst erfolgreich angewandt und ist ein fester Bestandteil des Trainingsplans.

Im Mentaltraining wird an der inneren Einstellung und dem Bewusstmachen des eigenen Tuns und Handelns gearbeitet.

Was ich mir bewusst mache, kann ich verändern!

Mentaltraining bezeichnet die Optimierung der gesamten Informationsverarbeitung: Wahrnehmung, Denken, Gefühle, Verhalten, Gedächtnis.

Hier steht der bewusste Umgang mit Störfaktoren, die eigenen Gedanken und Gefühlen im Vordergrund.

Mentaltraining verbessert die geistigen Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Mentaltraining:

Wozu Mentaltraining?

Alles was wir tun, entsteht in unseren Gedanken. Negative Gedankenmuster blockieren uns. Mentaltraining unterstützt den Reiter darin, positive Gedanken bewusster zu erleben und zu stärken. Negative Gedanken verlieren damit an Bedeutung und Kraft.

- Ziele - formulieren, erarbeiten und erreichen.
- Visualisierung - Fähigkeiten und Bewegungsabläufe verbessern.
- Selbstwahrnehmung - Mental-, Gefühls- und Körper-Ebene.
- Konzentration - Aufmerksamkeit richtig lenken.
- Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein aufbauen.
- Motivation - Eigenmotivation statt Fremdmotivation nutzen.
- Mentale Stärken ausbauen - Ruhe und Mut entwickeln.
- Mentale Turniervorbereitung
- Niederlagen als Zwischenschritt zum Erfolg sehen.

Der persönliche Weg

Warum und wie wirkt Mentaltraining im Reitsport?

"Wenn wir selbst im Kopf haben, dass es nicht funktioniert, verkrampfen wir uns. Das Ergebnis: Es funktioniert nicht!"

Der mentale Bereich im Reitsport beeinflusst maßgeblich unsere körperliche Leistungsfähigkeit.

Die mentale Fitness entscheidet oftmals über Sieg oder Niederlage, Erfolg oder Misserfolg - nicht nur im Leistungssport.

Die systematische Verknüpfung von körperlichem und mentalem Training ist dabei der Schlüssel zum Erfolg.

Mit Mentaltraining wird gelernt, den aktuellen Bewegungsablauf zu koordinieren. Der Kopf wird für einen exakten Handlungsplan frei; ein sicheres Gefühl und Konzentration stellen sich ein.

Durch ein individuelles und regelmäßiges Mentaltraining wird das Ziel erreicht und die nachhaltige Wirkung gesichert.

zur Bestform!

Reiten beginnt im Kopf!

Mentaltraining für Reiter - eine Möglichkeit für dich, nicht nur dein Reiten sondern auch deinen Alltag konstruktiver zu gestalten!

Lerne dich selbst besser kennen, dann wirst du vielleicht auch dein Pferd von einer anderen Seite kennen lernen.

DU entscheidest, was du denkst! Ich helfe dir, dich mental zu stärken, deine Gedanken zu analysieren und Lösungsansätze zu erarbeiten.

Erkenne das Potential, das in dir steckt!

Mentaltraining, es lohnt sich!

Gemeinsam Richtung Erfolg!



Angelika Wirzberger

- ECA - Sport-Mental-Coach
- wingwave®-Coach
- DVNLP - Practitioner
- DOSB - Trainer-C Leistungssport - Reiten

Mentaltraining findet in Einzelterminen statt. Die Coachings können an ihrem Wohnort oder ihrer Reitanlage stattfinden.

Investition: Preis auf Anfrage

Kontakt:

Tel. 01 72 / 616 88 24

Mail: angelika.wirzberger@t-online.de

www.sportmentaltraining-reiten.de



Mentaltraining im Reitsport

Der andere Weg zum
erfolgreichen Reiten!

Potenzial optimal nutzen

Mentale Stärke ausbauen

Ziele sicher erreichen