

## Bericht zum Infoabend „Reiten beginnt im Kopf -

### Möglichkeiten und Grenzen des mentalen Trainings“ mit Christine Neuner

Jeder kennt sie, jeder hat sie: seine ganz persönlichen „Baustellen“ im Umgang mit dem Pferd. Während es dem einen Reiter auf dem Reitplatz an Lockerheit mangelt, macht sich beim Anderen im Gelände Angst vor der nächsten Galoppstrecke breit. Wenn sich im Kopf unangenehme innere Bilder festgesetzt haben, können diese den lockeren und ausbalancierten Reitersitz erschweren und einem vertrauensvollen Verhältnis zum Partner Pferd im Wege stehen.

Tipps zum Umgang mit solchen Problemen stellte Christine Neuner im Rahmen des Infoabends am 08.03.2019 in Aussicht. Das Thema des Vortrags der gelernten Pferdewirtin, Reiki- und Yogalehrerin sowie Coach lautete „Reiten beginnt im Kopf - Möglichkeiten und Grenzen des mentalen Trainings“.

Zum Einstieg in das Thema war seitens der Zuhörer gleich Köpfchen gefragt. Christine fragte, was unter dem Begriff Mentaltraining zu verstehen sei und ließ sich konkrete Fallbeispiele schildern. Anhand dieser verdeutlichte sie die Problematik, dass der Mensch unbewusst immer wieder auf alte, eingeschliffene Muster zurückgreift und sehr viel Zeit benötigt, um sich auf neue Verhaltens- und Denkweisen einzustellen. Im Anschluss gab die Referentin hilfreiche Tipps, sogenannte „Probleme“ (laut Christine übrigens ein positiver Begriff, der Lernzuwachs ermöglicht - schließlich heißt es ja nicht „Kontrableme“) langfristig zu lösen. Dazu ist es wichtig, zunächst einmal wahrzunehmen, was man tut und dies für sich zu akzeptieren, ohne eine (negative) Wertung vorzunehmen. In einem zweiten Schritt sollte man sich fragen, ob das eigene Verhalten zielführend ist und - falls nicht - nach Lösungen suchen. Dazu kann es hilfreich sein, sich selbst beim Reiten zu filmen oder die Rückmeldung eines Reitlehrers einzuholen. Wichtig ist es, eine Vision davon zu entwickeln, wie es sich anfühlt, das gewünschte Ziel zu erreichen. Durch regelmäßiges Visualisieren werden die positiven Bilder und Gefühle fest im Unterbewusstsein verankert. Aber nicht enttäuscht sein, wenn der Erfolg etwas auf sich warten lässt - es dauert ca. 60 Tage, um die eigenen Gewohnheiten langfristig umzustellen.

Also, falls das gute Wetter noch etwas auf sich warten lässt, startet euer Training doch einfach vom Sofa aus - ganz nach dem Motto „Reiten beginnt im Kopf“. Viel Spaß dabei!

Eva Roden