



# Erfolgreich unter Druck

Turniere sind aufregend und oft begleitet dich Lampenfieber, Stress und Anspannung. Dein Schlüssel zum Erfolg liegt in deiner mentalen Stärke.

Dieser Guide enthält bewährte Tipps, die dir helfen, ruhig und fokussiert zu bleiben und mit Druck souverän umzugehen. Zeig dein Können, wenn's drauf ankommt. Viel Erfolg!



## Mentale Quick Tipps fürs Turnier



## Einleitung

### Wie du mentale Hürden im Turnier meisterst

#### Dein Start ins Mentaltraining

#### Atme deinen Stress einfach weg

#### Gut geplant ist halb gewonnen

Tipps für deine Jahresplanung

Bessere Pausen mit LEA

Ablaufplan für dein Turnier

Checklisten & mentale Vorbereitung

## Affirmationen

Wie Affirmationen wirken

## Mit inneren Bildern entspannen oder aktivieren

Wie Visualisierung funktioniert

Innere Bildern für dein nächstes Westernturnier

Ruhebild

Aktivierungsbild

Visualisierung deines Patterns für Westernreiter

## Praktische Übungen für den Turniererfolg

## Fazit

## Bereit durchzustarten?



## Einleitung



Stell dir vor, du reitest konzentriert und gelassen in die Arena, bereit, dein Bestes zu geben. Dein Pferd spürt deine Souveränität, und eure Manöver gelingen präzise, leicht und harmonisch. Während der Prüfung bist du vollkommen im Flow. Am Ende des Turnierwochenendes fährst du mit einer guten Platzierung nach Hause und bist deinem Ziel, zum Beispiel dem Aufstieg in die nächsthöhere Leistungsklasse oder der Teilnahme an der German Open in Kreuth, ein ganzes Stück nähergekommen.

Aus meiner eigenen Erfahrung als Turnierreiterin weiß ich, dass auf dem Westernturnier nicht nur Können und körperliche Fitness wichtig sind. Zwischen zwei gleich starken Reitern entscheidet die mentale Stärke über Erfolg oder Misserfolg. Gerade in Wettkampfsituationen ist es äußerst wichtig, dass du unter Druck ruhig bleibst, fokussiert handelst und Bestleistung abrufen kannst. Mentaltraining basiert auf Forschungserkenntnissen aus der Psychologie, der Sportwissenschaft und der Neurowissenschaft. Studien zeigen, dass mentale Techniken wie Visualisierung, Atemkontrolle, Selbstgespräche, Achtsamkeit, Entspannungstechniken und Routinen die Leistungsfähigkeit von Sportlern signifikant steigern können.

Mentales Training ist unter anderem deswegen so wirksam, weil dein Gehirn nicht zwischen realen und mental durchgespielten Szenarien unterscheiden kann. Das bedeutet, dass du durch mentale Simulation deine Leistung im Turnier nachweislich verbessern kannst.

Nutze die neuesten Erkenntnisse des Mentaltrainings, um dich auf das nächste Level zu bringen und trainiere nicht nur physisch, sondern auch mental. In diesem Guide erfährst du, wie das geht.



## Wie du mentale Hürden im Turniermeisterst

Während eines Westernturniers stehen Reiter und Pferde vor einer Vielzahl von Herausforderungen, die weit über die physische Leistung hinausgehen. Die mentale Komponente spielt eine entscheidende Rolle und kann oft darüber entscheiden, ob du in der Lage bist, dein volles Potenzial auszuschöpfen.

Während der Prüfungen zählt nicht nur dein reiterliches Können, sondern auch die Fähigkeit, mit Druck umzugehen, die eigenen Emotionen zu steuern und im entscheidenden Moment fokussiert und gelassen zu bleiben.

Mentale Hürden wie Nervosität, Selbstzweifel oder die Angst vor dem Versagen können jeden Reiter treffen und ihn blockieren. Um diese Herausforderungen zu meistern, ist es wichtig, Methoden zu kennen und diese in der jeweiligen Situation abrufen zu können.

Indem du bewusst deine mentale Stärke aufbaust und gezielt an deiner psychischen Verfassung arbeitest, schaffst du die Grundlage für eine erfolgreiche Turnierteilnahme. So kannst du nicht nur deine Leistungen auf ein neues Level heben, sondern auch das Vertrauen in deine Fähigkeiten festigen. Für dein Pferd bist du ein souveräner und verlässlicher Partner und gemeinsam meistert ihr jede Herausforderung.

Warum ist mentale Stärke im Reitsport so wichtig?

Dein Pferd spürt jede deiner Emotionen. Wenn du unsicher, gestresst oder ängstlich bist, überträgt sich das auf dein Pferd – es wird nervös, angespannt oder reagiert nicht mehr so feinfühlig auf deine Hilfen. Als Fluchttier ist es ständig in Alarmbereitschaft.

Umgekehrt gilt selbstverständlich das Gleiche: Wenn du mental stark, gelassen und souverän bist, gibst du deinem Pferd Sicherheit, und ihr könnt als Team



## Wie du mentale Hürden im Turnier meisterst

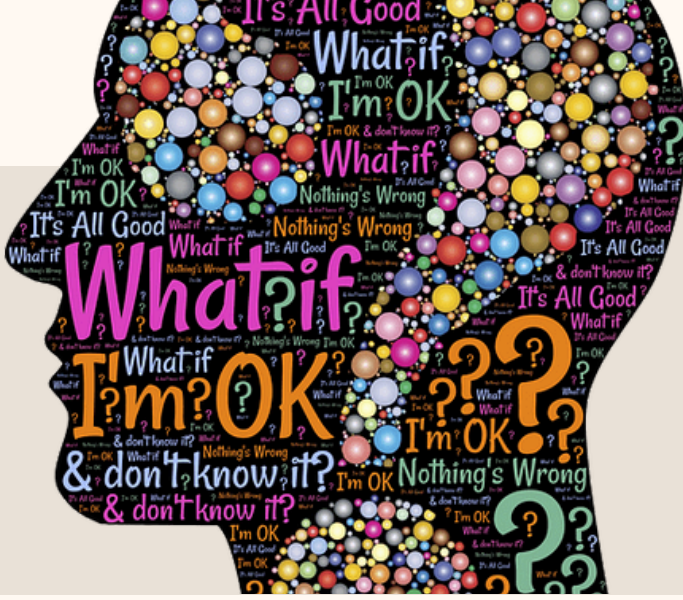
harmonisch und fehlerfrei in die Prüfung reiten und punkten.



Als Turnierreiter kennst du bestimmt eine oder mehrere der folgenden Situationen:

- Du hast Lampenfieber und wirst nervös, sobald du den Abreiteplatz oder die Arena betrittst.
- Du setzt dich selbst unter Druck, weil du unbedingt eine fehlerfreie Prüfung reiten willst. Du machst dir Sorgen, dich vor den Zuschauern zu blamieren inklusive der Richter
- Ein unerwartetes Geräusch oder eine ungewohnte Umgebung bringen dein Pferd aus der Ruhe – und du musst schnell und besonnen reagieren.
- Du machst einen kleinen Fehler und dein Kopf beginnt, nur noch darum zu kreisen, anstatt sich auf das vor dir liegende Manöver in deinem Pattern zu konzentrieren.

Kommt dir das bekannt vor? Mir auch 😊 Keine Sorge, du bist nicht allein! Fast jeder Westernturnierreiter hat mit diesen oder ähnlichen mentalen Herausforderungen zu kämpfen. Doch genau hier setzt das Mentaltraining an: Es hilft dir, deine Emotionen zu steuern, deine Gedanken positiv auszurichten, auf den Punkt konzentriert zu bleiben und sogar während der Prüfung in den Flow zu kommen.



## Dein Start ins Mentaltraining

Die gute Nachricht ist: Mentale Stärke ist keine angeborene Eigenschaft, sondern eine Fähigkeit, die du trainieren kannst – genauso wie deine reiterlichen Fertigkeiten. Stell dir vor mentale Stärke wäre ein Muskel. Am Anfang ist er noch untrainiert und wenig ausgeprägt. Mit regelmäßigem Training wird er immer stärker. Je resilienter du wirst, desto besser und souveräner kannst du mit Ausnahmesituationen und Herausforderungen umgehen.



Hier sind einige erste Ansätze, mit denen du deinen Mentalstärke-Muskel trainieren kannst:

- **Selbstwahrnehmung schärfen:** Achte bewusst darauf, welche Gedanken und Gefühle in Stresssituationen bei dir hochkommen. Schreibe sie dir auf und überlege, ob sie hilfreich oder hinderlich sind.
- **Negative Gedanken hinterfragen:** „Ich bin nicht gut genug“ oder „Alle anderen sind entspannter als ich“ sind typische Denkmuster, die dich blockieren. Ersetze sie durch konstruktive Sätze wie zum Beispiel: „Ich habe gut trainiert und gebe mein Bestes“.
- **Innere Ruhe bewahren:** Entwickle eine kleine Entspannungsroutine, die du vor dem Turnier oder im Warm-Up-Bereich vor der Prüfung durchführst – z. B. tief durchatmen, kurz die Schultern lockern oder einen bestimmten Satz (Affirmation) in Gedanken wiederholen („Ich bin ruhig und konzentriert“).

## Dein Start ins Mentaltraining

Die gute Nachricht ist: Mentale Stärke ist keine angeborene Eigenschaft, sondern eine Fähigkeit, die du trainieren kannst – genauso wie deine reiterlichen Fertigkeiten. Stell dir vor mentale Stärke wäre ein Muskel. Am Anfang ist er noch



Diese Methoden sind nur der Einstieg in das Thema mentale Stärke im Westernreitersport. In den folgenden Kapiteln erfährst du, wie du mit Stress umgehst, dein Selbstvertrauen stärkst und deine Konzentration gezielt verbesserst.

Denn Erfolg beginnt im Kopf – und du hast die Kontrolle darüber!



## Atme deinen Stress einfach weg

Stress ist ein echter Leistungs-Killer. Egal, ob es die Angst vor Fehlern ist, der Druck von außen oder dein eigener Perfektionismus bzw. deine Erwartungshaltung an dich selbst – all das kann dich daran hindern, auf den Punkt abzuliefern. Aber keine Sorge: Es gibt Techniken, mit denen du Stress besser in den Griff bekommst.



Zuerst einmal: Stress ist nicht per se schlecht. Ein gewisses Maß an Anspannung macht dich sogar fokussierter und leistungsfähiger. Problematisch wird es nur, wenn der Stress überhandnimmt und dich blockiert.

### Ein Schlüssel zur Stressbewältigung ist die richtige Atmung

Wenn du nervös bist, wird dein Atem flacher, dein Herz schlägt schneller – und das merkt auch dein Pferd. Mit einfachen Atemtechniken kannst du deinen Körper beruhigen und wieder Kontrolle über deine Emotionen bekommen. Durch bewusstes, tiefes Atmen aktivierst du den parasympathischen Teil deines Nervensystems – das ist der Bereich, der für Entspannung, Regeneration und innere Balance zuständig ist. Das bedeutet konkret: Dein Herzschlag verlangsamt sich, der Blutdruck sinkt, und dein Körper kann Stresshormone abbauen – du wirst ruhiger.



## Atme deinen Stress einfach weg

Hier ein paar Atemtechniken, die dir helfen können:



- **Box-Breathing:** Dabei atmest du vier Sekunden lang ein, hältst die Luft vier Sekunden an, atmest vier Sekunden lang aus und hältst erneut deinen Atem vier Sekunden an. Diesen Zyklus wiederholst du so lange, bis du merklich ruhiger geworden bist.
- **4-7-11-Technik:** Vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden lang ausatmen elf Mal wiederholen.
- **Wechselatmung:** Hierbei atmest du durch ein Nasenloch ein, hältst die Luft kurz an und atmest durch das andere Nasenloch aus.
- **Mein persönlicher Tipp:** Tief in den Bauch einatmen und dabei bis vier zählen, dann durch den leicht geöffneten Mund ausatmen und bis sechs zählen. Ich wiederhole das so oft, bis ich merke, dass ich wieder ruhiger geworden bin.

**Wichtig:** Such dir eine Technik aus und übe sie regelmäßig – nicht nur auf dem Turnier, sondern auch im Alltag und während des Trainings. Je vertrauter du mit dieser Methode wirst, desto schneller kannst du sie in stressigen Momenten abrufen.

Mit der richtigen Atmung hast du ein einfaches, aber wirkungsvolles Werkzeug an der Hand, um Lampenfieber zu minimieren – und das Beste daran? Es ist jederzeit verfügbar, egal ob du im Sattel sitzt oder am Rand des Abreiteplatzes stehst.

Mit den Gedanken noch an irgendeinem organisatorischen Detail herumzugrübeln lenkt dich davon ab, dich auf das zu konzentrieren, was vor dir liegt. Deshalb geht's im nächsten Kapitel um Planung und Checklisten.



## Gut geplant ist halb gewonnen

Die Turniersaison steht vor der Tür und eine durchdachte Jahresplanung ist der Schlüssel zum Erfolg. Um die eigenen Ziele in der aktuellen Saison zu erreichen, ist es wichtig, systematisch und strategisch vorzugehen. Die Definition klarer, realistischer und messbarer Ziele bildet die Grundlage für eine erfolgreiche Planung. Langfristige Ziele, wie etwa eine bestimmte Platzierung, die Teilnahme an der German Open, der Q.. in Aachen oder das Erreichen eines bestimmten Leistungsniveaus, geben dir eine klare Richtung vor.



Um diese großen Ziele zu erreichen, sind Zwischenziele notwendig. Diese kleineren Meilensteine helfen dir, den Fortschritt zu verfolgen und motiviert zu bleiben. Sie können beispielsweise die Verbesserung eines Manövers oder einer Disziplin beinhalten.

Ein gut strukturierter Trainingsplan ist ebenfalls entscheidend. Er sollte nicht nur die Trainingseinheiten umfassen, die dich deinen Zielen näherbringen, sondern auch Regenerationszeiten berücksichtigen, um Überlastungen zu vermeiden. Darüber hinaus ist eine sorgfältige Turnierplanung wichtig. Die Auswahl der richtigen Turniere und ggf. sinnvolle Ergänzung mit Wochenendkursen zu speziellen Themen kann den Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg ausmachen.

Am Ende ist ein regelmäßiges Review ein wichtiger Bestandteil dieses Prozesses. Indem du alle 3-4 Monate deine Fortschritte analysierst und deine Strategie anpasst, bleibst du flexibel und kannst auf Veränderungen reagieren.

## Gut geplant ist halb gewonnen

Und ganz wichtig: nach jedem Turnier ebenfalls ein Review, damit du auch deine Routinen an den Turnierwochenenden verbesserst.



Diese Checkliste bietet dir eine strukturierte Herangehensweise, um deine Jahresplanung effektiv zu gestalten. Lass uns gemeinsam die einzelnen Punkte durchgehen, um deine Turniersaison erfolgreich zu gestalten!

### Tipps für deine Jahresplanung

- 1. Langfristige Ziele definieren:** Was möchtest du in der kommenden Turniersaison erreichen? (z. B. Aufstieg in die nächste Leistungsklasse, Qualifizierung GO, etc.)
- 2. Zwischenziele festlegen:** Welche kleineren Meilensteine helfen dir, dein großes Ziel zu erreichen? (z. B. Verbesserung einzelner Manöver oder Optimierung einer Disziplin, Teilnahme an Qualifizierungsturnieren)
- 3. Trainingsplan erstellen:** Plane genau, welche Trainingseinheiten dich deinen Zielen näherbringen. Berücksichtige dabei auch Regenerationszeiten.
- 4. Turnierplanung aufstellen:** Welche Turniere und Disziplinen willst oder musst du reiten? Reichen erst mal mehrere kleine Turniere oder sind die größeren Turniere wichtig für eine Qualifizierung? Wie weit willst du dafür fahren? Wie sehen deine finanziellen Mittel aus?
- 5. Regelmäßige Selbstüberprüfung:** Analysiere alle 3–4 Monate deine Fortschritte und passe deine Strategie an. Analysiere deine Turnierwochenenden zusätzlich. Was ist in der jeweiligen Disziplin gut gelaufen? Was hat dir geholfen/dich ausgebremst?

### Bessere Pausen mit LEA



Turniertage sind lang, und Wartezeiten können die Konzentration stören. Ein klarer Handlungsplan hilft, mental fokussiert zu bleiben. Aber warum ist es sinnvoll, solche Handlungspläne auch für Pausen zu entwickeln?

Erstens ermöglicht ein strukturierter Plan, die Zeit während der Wartezeiten sinnvoll zu nutzen. Anstatt dich in Gedanken zu verlieren oder dich von der Umgebung ablenken zu lassen, kannst du gezielte Aktivitäten einplanen, die deine Konzentration fördern oder der kurzfristigen Entspannung dienen. Dazu gehören beispielsweise Atem- oder leichte Dehnübungen, Entspannungsmusik oder Aktivierungsmusik oder das mentale Visualisieren des Patterns für die nächste Prüfung.

Zweitens trägt ein Handlungsplan dazu bei, Stress und Nervosität zu reduzieren. Wenn du genau weißt, wie du deine Pause gestaltest, damit diese dich optimal auf die nächste Herausforderung vorbereitet, fühlst du dich weniger überfordert und kannst zwischendurch wieder Energie tanken. Dies ist besonders wichtig, da ein klarer Kopf und eine positive Einstellung entscheidend für deine Leistung in der Arena sind.

Schließlich stärkt ein Handlungsplan das Gefühl der Kontrolle über die Situation. In einem Umfeld, das oft unvorhersehbar ist, gibt dir ein klarer Plan das Gefühl, vorbereitet und bereit zu sein. Dies steigert dein Selbstvertrauen und hilft dir, deine beste Leistung abzurufen, wenn es darauf ankommt.

### Pausen nach dem LEA-Prinzip: Lösen - Entspannen - Aktivieren



So gestaltest du deine Pausen mit dem LEA-Prinzip.

- 1. Lösen:** Löse dich gedanklich von der vorherigen Prüfung, gerade wenn dein letzter Ritt nicht perfekt war oder nicht nach Plan lief. Atme tief durch, lockere deine Muskeln und verabschiede negative Gedanken. Nutze Affirmationen wie „Ich lasse los, was war, und fokussiere mich auf das, was kommt.“
- 2. Entspannen (mental und körperlich):** Nun folgt eine kurze Phase der bewussten Erholung. Setze dich hin, schließe die Augen und konzentriere dich auf eine ruhige Atmung, höre entspannte Musik, mach eine kurze (geführte) Meditation oder geh mit deinem Pferd eine Runde spazieren. Dein Körper und dein Geist brauchen diese bewusste Entspannung, um im richtigen Moment wieder voll konzentriert zu sein. **WICHTIG: keine Tiefenentspannung** durchführen, wenn du noch eine weitere Prüfung vor dir hast. Die Entspannungsphase soll dich nur auf ein normales Energieniveau bringen, nicht in einen tiefen Entspannungszustand wie bei einer Meditation.
- 3. Aktivieren (Vorbereitung auf die nächste Prüfung):** Kurz vor deinem nächsten Start bringst du deinen Körper und Geist wieder in den Wettkampfmodus. Hier ein paar Möglichkeiten:
  - Bewege dich, um den Kreislauf in Schwung zu bringen (hüpfen, Seilspringen, Körper abklatschen, etc., ...)
  - Jongliere, um deine Konzentration zu fördern
  - Visualisiere deinen perfekten Ritt
  - Entwickle eine motivierende Affirmation
  - Denk an dein Aktivierungsbild
  - Nutze einen Aktivierungsduft (Pfefferminze, Zitrusdüfte, Eukalyptus)
  - Höre deine Lieblingspowermusik

Das hilft dir, dein Energielevel wieder auf Höchstleistung zu bringen.

## Gut geplant ist halb gewonnen

Das LEA-Prinzip kann dir helfen, deine Energie gezielt zu steuern und zwischen den Prüfungen einen klaren Kopf zu behalten. Während andere sich vielleicht noch über die Fehler in der letzten Prüfung ärgern, sich Druck machen, dass es jetzt besser laufen muss oder unruhig auf den nächsten Start warten, bist du bereits mental gestärkt und bereit, dein Bestes zu geben.



### Ablaufplan für dein Turnier

Die Tage vor einem Westernturnier sind oft voller Aufregung, Vorfreude und Erwartungen – aber auch voller Zweifel. Habe ich genug trainiert? Wie wird mein Pferd reagieren? Werde ich meine Leistung abrufen können? Genau hier kommt die mentale Vorbereitung ins Spiel.

Eine effektive mentale Vorbereitung beginnt nicht erst am Turniertag, sondern schon in den Wochen davor. Ziel ist es, nicht nur physisch, sondern auch psychisch und emotional bestmöglich auf den Wettkampf eingestellt zu sein.

Hier einige Strategien, die dir dabei helfen können:

#### **Zielsetzung und Selbsteinschätzung für das bevorstehende Turnier:**

Setze dir realistische Ziele – sowohl in Bezug auf deine reiterliche Leistung als auch auf dein Turnierergebnis.

Deine Einschätzungen sollten ehrlich und so objektiv, wie möglich sein: Überlege dir genau, welche Fähigkeiten du und dein Pferd bereits sicher beherrscht und wo eure Stärken liegen. Berücksichtige auch, an welchen Punkten noch Entwicklungspotenzial besteht. Indem du deine Möglichkeiten realistisch bewertest, vermeidest du unnötigen Druck und kannst mit mehr Gelassenheit und Freude an den Start gehen.

### Vorbereitung und Routinen



Entwickle eine feste Turniervorbereitung mit klaren Routinen, die dir Sicherheit und Struktur geben.

Gewohnheiten und feste Abläufe helfen dir, dich mental und körperlich optimal auf die Prüfung einzustellen. Du könntest zum Beispiel immer erst dein Pferd in einer bestimmten Reihenfolge putzen und satteln und dann dich selbst fertig machen. Auf dem Abreiteplatz startest du immer mit denselben Auswärmübungen. Das gibt auch deinem Pferd eine Routine und signalisiert, dass grad gar nichts Besonderes passiert.

Trainiere außerdem gezielt deine Konzentrationsfähigkeit, damit du auch in kritischen Momenten fokussiert bleibst und dich nicht von äußeren Einflüssen aus der Ruhe bringen lässt. So kannst du mit mehr Selbstvertrauen und innerer Stärke in die Prüfung starten.

#### Hier ein paar Konzentrationsübungen:

- Jonglieren
- Alphabet rückwärts aufsagen
- Fingerübungen: eine Hand formt aus Daumen und Zeigefinger ein O, gleichzeitig formt die andere Hand ein L, und dann so schnell wie möglich wechseln
- Trese mit der ungewohnten Hand anlegen
- Pad und Sattel von der ungewohnten Seite auflegen
- ...eigene Ideen, werde kreativ...

### Stressfrei durch Struktur



Ein durchdachter Ablaufplan bringt Struktur in den Tagesablauf an deinen Turnierwochenenden. Besonders bei mehreren Prüfungen am Tag ist eine gute Organisation entscheidend, um fokussiert und entspannt zu bleiben. Ein klarer Plan hilft nicht nur dir, sondern auch deinem Pferd, da es ihm Sicherheit gibt.

Sobald du ein Turnier nennst, mach dir bereits aufgrund der Ausschreibung einen groben Plan für den Turnierablauf. Verfeinere ihn, sobald der finale Zeitplan veröffentlicht wird. Dein Plan sollte alle Aktivitäten von der Anfahrt aufs Turniergelände bis zur Abreise vom Turnier beinhalten.

Füge feste Zeiten wie Füttern, Wasser- und Heu holen hinzu. Trage Prüfungs- und Vorbereitungszeiten ein und berücksichtige deine individuelle Abreitedauer. Vergiss Pausen und Essenszeiten nicht. Plane außerdem Zeit für unvorhergesehene Ereignisse ein, wie z.B. Verzögerungen im Zeitplan oder zusätzliche Vorbereitungen, die notwendig sein könnten.

### Checklisten & mentale Vorbereitung

Ergänzend zu deinem Ablaufplan helfen Checklisten, nichts zu vergessen. Eine Packliste für dein Turnier sorgt dafür, dass alle wichtigen Ausrüstungsgegenstände dabei sind – von der Reitausrüstung bis hin zu Turnierunterlagen und Verpflegung. Ebenso kannst du den Ablaufplan fürs Turnierwochenende auch als Checkliste erstellen, um alle relevanten Punkte im Blick zu behalten.

Zusätzlich ist es sinnvoll, den Ablaufplan vor dem Turnier gedanklich durchzugehen. Wenn du die Anlage, auf der das Westernturnier stattfindet, bereits kennst, stelle dir vor, wie du den Plan auf genau dieser Anlage umsetzt. Wo ist die Meldestelle, die Boxen/Paddocks, Heu und Wasser, der Abreiteplatz ...?



## Gut geplant ist halb gewonnen

Wie sind die Entfernungen und Wege? Indem du dir alle Abläufe mental vorstellst, kannst du dich besser auf den Turniertag vorbereiten und sicherstellen, dass du auch unter Stress gut organisiert bleibst. So startest du entspannt und optimal vorbereitet in dein Turnierwochenende!



### Zusätzliche Tipps für ein stressfreies Turnierwochenende:

1. **Frühzeitige Anreise:** Plane deine Anreise so, dass du genügend Zeit hast, um dich am Turnierort einzurichten. Ein stressfreier Start ist entscheidend für einen gelungenen Tag.
2. **Dein Pferd:** Achte darauf, dass dein Pferd vor dem Start in die erste Prüfung ausreichend Zeit hat, sich zu entspannen und an die neue Umgebung zu gewöhnen. Ein kurzer Spaziergang über die Anlage oder entspanntes reiten auf dem Abreiteplatz kann helfen, Nervosität abzubauen.
3. **Kommunikation:** Halte Kontakt zu deinem Team oder deinen Unterstützern. Eine klare Kommunikation über den Zeitplan und die Aufgaben hilft, Missverständnisse zu vermeiden und den Tag reibungsloser zu gestalten.
4. **Entspannungstechniken:** Nutze Entspannungstechniken wie Atemübungen, Affirmationen oder kurze Meditationen, um deine Nerven zu beruhigen und den Fokus zu behalten. Mach dich mit ihnen rechtzeitig vor dem Turnierwochenende vertraut, nur so können sie dich effektiv unterstützen.
5. **Reflexion nach dem Turnier:** Nimm dir nach dem Turnierwochenende Zeit, um zu reflektieren. Was lief gut? Was könnte beim nächsten Mal noch hilfreicher sein? Diese Erkenntnisse helfen dir, dich kontinuierlich zu verbessern und jedes Mal besser vorbereitet in zukünftige Turniere zu gehen.

Ein strukturierter Ablaufplan hilft dir, stressfrei und gut vorbereitet ins Turnierwochenende zu gehen.

Hier ist ein Beispiel für eine durchdachte Planung:



### Eine Woche vor dem Turnier:

- Packliste erstellen und alles vorbereiten (Ausrüstung, Dokumente, Turnierkleidung)
- Mentale Vorbereitung durch Visualisierung und Affirmationen
- Entspannungsübungen und bewusstes Stressmanagement

### Am Abend vor dem Turnier:

- Turnieroutfit bereitlegen
- Nochmal die wichtigsten Punkte für den Ablauf durchgehen
- Eine ruhige Abendroutine etablieren (keine Aufregung durch Handy oder Social Media)
- Genügend Schlaf einplanen

### Turniertag – Morgenroutine:

- Frühzeitig aufstehen und entspannt in den Tag starten
- Leichte, nährstoffreiche Mahlzeit einnehmen
- Mentale Aktivierung durch Affirmationen, Atemübungen oder innere Bilder
- In Ruhe zum Turnierort fahren, falls du nicht auf der Anlage übernachtet

### Vor dem Start:

- Breite dich und dein Pferd in Ruhe vor und geht entspannt auf den Abreiteplatz und erledigt Routineübungen
- Fokus-Check: Was ist mein Ziel? Wie möchte ich mich fühlen?
- Letzte positive Visualisierung des Patterns
- Denke an deine Atementspannung, dein Ruhebild oder deine Affirmation

## Gut geplant ist halb gewonnen

### Nach dem Start bzw. nach dem Turnierwochenende:

- Falls ein weiterer Ritt ansteht: LEA-Prinzip nutzen, um dich neu zu fokussieren
- Wenn keine weitere Prüfung stattfindet: Kurz reflektieren: Was lief gut? Was kann ich verbessern? Worauf bin ich stolz?
- Nicht an Fehlern festhalten, sondern das Positive mitnehmen



Mit diesem Ablaufplan kannst du sicherstellen, dass du nicht nur physisch, sondern auch mental optimal vorbereitet bist. Eine gute Planung ist Teil deines Erfolges.



# Affirmationen

## Starke innere Dialoge führen



Deine innere Stimme beeinflusst grundlegend deine Leistung. Zweifel, Nervosität oder negative Überzeugungen können dich ausbremsen und dein Selbstvertrauen schwächen. Genau hier setzen Affirmationen an: Sie helfen dir, dein Denken bewusst in eine positive Richtung zu lenken und dein inneres Selbstbild zu stärken.

**OB DU GLAUBST, ETWAS ZU ERREICHEN ODER NICHT,  
DU LIEGST IMMER RICHTIG.  
(HENRY FORD)**

## Was sind Affirmationen und warum wirken sie?

Affirmationen sind positive, motivierende und bestärkende Aussagen, die bewusst und regelmäßig wiederholt negative Gedankenmuster auflösen und das Selbstwertgefühl steigern. Das Ziel ist, dass dein Geist nicht mehr von Zweifeln oder Ängsten gesteuert wird, sondern von Zuversicht und innerer Stärke.

Affirmationen wirken, indem sie die Aufmerksamkeit auf das Positive lenken und neue neuronale Verbindungen im Gehirn schaffen. Durch die regelmäßige Wiederholung werden positiven Gedanken und Überzeugungen immer stärker verankert. Studien zeigen, dass Affirmationen auch die Stressresistenz und Leistungsfähigkeit steigern können.

## Wie Affirmationen wirken



Affirmationen entfalten ihre Wirkung, indem sie die Aktivität in bestimmten Hirnregionen beeinflussen:

- Der präfrontale Kortex, der für rationales Denken und Entscheidungen zuständig ist, wird stärker aktiviert.
- Die Amygdala, die für Emotionen und Ängste verantwortlich ist, zeigt eine geringere Aktivität.
- Das Belohnungssystem im Gehirn wird angeregt, was zu einem Gefühl von Zufriedenheit und Motivation führt.

Durch die regelmäßige Wiederholung der Affirmationen werden neue neuronale Verbindungen geschaffen, die die positiven Überzeugungen immer tiefer verankern.

## Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Wirksamkeit von Affirmationen

Folgende Studien belegen die positiven Effekte von Affirmationen:

- Eine Studie der Carnegie Mellon University, hat untersucht, wie positive Affirmationen die Stressbewältigung beeinflussen. In diesem Experiment sollten die Teilnehmer eine stressige Aufgabe erledigen, nachdem sie entweder positive Selbstbekräftigungen gemacht hatten oder nicht. Die Ergebnisse zeigten, dass diejenigen, die positive Affirmationen verwendet hatten, niedrigere Stresswerte und eine geringere Ausschüttung des Stresshormons Cortisol aufwiesen..
- Eine Untersuchung der Universität von Kalifornien, Los Angeles (UCLA), zeigte, dass Selbstbekräftigung die Verarbeitung von Bedrohungen und negativen Informationen positiv beeinflussen kann. Probanden, die regelmäßig positive Aussagen über sich selbst formulierten, reagierten mit geringeren Stresssymptomen und zeigten eine gesteigerte Widerstandsfähigkeit gegenüber belastenden Ereignissen.

# Affirmationen

- Studie der PFH Göttingen: Diese Studie belegt, dass Affirmations-Coaching die emotionale Resilienz und das Persönlichkeitswachstum nachweisbar stärken kann. Die Ergebnisse zeigten eine signifikante Verbesserung der adaptiven Aspekte der Persönlichkeit bei den Teilnehmenden.



## Ein paar Formulierungsregeln für deine Affirmationen

Damit Affirmationen wirken, sollten sie positiv, persönlich, klar, realistisch, emotional und in Ich-Form formuliert werden. Vermeiden solltest du Verneinungen wie "Ich bin nicht ängstlich" - stattdessen formulierst du "Ich bin mutig und selbstbewusst".

## Visualisierung als Verstärker

Ergänze deine Affirmationen mit einer Visualisierung des gewünschten Zustands. Stelle dir bildlich vor, wie du dein Ziel erreichst und die positive Emotion dabei fühlst. Diese Verknüpfung von Worten und Bildern im Gehirn verstärkt die Wirkung der Affirmationen.

## So entwickelst du deine Affirmationen

Überlege dir, welche Gedanken dich am besten unterstützen. Frage dich: was brauche ich jetzt bzw. wenn ich aufgeregt bin? Was gibt mir Halt und Selbstvertrauen?

Hier ein paar Beispiele für Affirmationen, die du dir täglich oder direkt vor dem Turnier sagen kannst:

- „Ich bin ruhig, fokussiert und bereit für den Wettkampf.“
- „Mein Pferd und ich sind ein starkes Team.“
- „Ich genieße den Moment und reite mit Selbstvertrauen.“
- „Ich bin ruhig und konzentriert.“
- „Ich vertraue meinem Training.“
- „Ich werde die Herausforderung meistern.“

## Affirmationen

Wichtig ist, dass du Affirmationen nicht nur aufsagst, sondern sie auch wirklich fühlst. Verbinde sie mit positiven Emotionen, damit sie ihre volle Wirkung entfalten können. Sprich deine Affirmationen laut aus oder wiederhole sie innerlich – zum Beispiel beim Aufwärmen, beim Abreiten oder direkt vor dem Start. Je öfter du deine Affirmationen wiederholst, desto tiefer verankern sie sich in deinem Denken – bis sie zu einem natürlichen Teil deiner inneren Haltung werden. So stärkst du nicht nur dein Selbstvertrauen, sondern schaffst auch die besten Voraussetzungen für ein erfolgreiches Turnier





# Reiten mit inneren Bildern

## Wie Visualisierung funktioniert



Innere Bilder, auch als Visualisierungen bezeichnet, spielen eine bedeutende Rolle in der Psychologie und können tiefgreifende Auswirkungen auf das Verhalten, die Emotionen und die Leistung von Sportlern haben.

Hier sind einige Gründe, wie innere Bilder psychologisch funktionieren:

### 1. Kognitive Verarbeitung

Innere Bilder sind eine Form der kognitiven Verarbeitung, bei der das Gehirn Informationen in visueller Form speichert und abrufen. Wenn wir uns etwas vorstellen, aktivieren wir ähnliche neuronale Netzwerke wie beim tatsächlichen Durchleben. Dies bedeutet, dass das Gehirn nicht zwischen realen und imaginierten Erfahrungen unterscheidet. Wenn ein Reiter sich beispielsweise vorstellt, wie er erfolgreich einen Wettkampf bestreitet, aktiviert er die gleichen Bereiche im Gehirn, die auch bei einer tatsächlichen Wettkampfsituation aktiv wären.

### 2. Emotionale Regulation

Innere Bilder können helfen, Emotionen zu regulieren. Durch die Visualisierung positiver Szenarien, wie z.B. Erfolgserlebnisse oder Ruhebilder, kannst du Angst und Nervosität reduzieren. Diese Technik wird oft in der Sportpsychologie eingesetzt, um Athleten zu helfen, ihre Emotionen zu steuern und sich auf ihre Leistung zu konzentrieren. Positive innere Bilder fördern das Selbstvertrauen und die Motivation, während negative Bilder Angst und Unsicherheit hervorrufen können.





### 3. Motivation und Zielsetzung

Innere Bilder sind ein effektives Werkzeug zur Zielsetzung. Wenn du dir deine Ziele nicht nur aufschreibst, sondern zusätzlich visualisierst, schaffst du dir eine klare Vorstellung davon, was du erreichen möchtest. Studien zeigen, dass das Setzen von Zielen und die Visualisierung des Erfolgs die Wahrscheinlichkeit erhöhen, diese Ziele tatsächlich zu erreichen.

### 4. Verstärkung von motorischen Fähigkeiten

Das mentale Vorstellen und wiederholte Durchspielen von Bewegungsabläufen wird seit Jahrzehnten erfolgreich im Leistungssport genutzt. Der hierfür zugrunde liegende Carpenter-Effekt beschreibt dabei das Phänomen, dass allein die gedankliche Vorstellung einer Bewegung bereits minimale Muskelaktivitäten in den entsprechenden Körperregionen auslösen kann, was die spätere Ausführung der Bewegung erleichtert und optimiert. Das bedeutet, dass du ein Manöver mental optimieren kannst. Das kann während einer Verletzungspause sehr nützlich sein.

### 5. Stressbewältigung

Innere Bilder können auch als Werkzeug zur Stressbewältigung dienen. Durch die Visualisierung eines Ruhebildes kannst du in stressigen Situationen, wie z.B. vor einer Prüfung, deine Versagensangst reduzieren und Aufregung minimieren. Diese Technik hilft, den Körper in einen Zustand der Ruhe zu versetzen, was die Leistungsfähigkeit verbessert.

### Fazit

Die Verwendung innerer Bilder ist eine kraftvolle Technik, die auf verschiedenen psychologischen Mechanismen basiert. Durch die gezielte Visualisierung kannst du deine mentale Stärke, emotionale Stabilität und deine Leistungsfähigkeit erheblich steigern.



### Wirkungsvolle inneren Bilder kreieren

Die Visualisierung kann dir auf deinem nächsten Westernturnier helfen kann, deine Leistung zu verbessern und mentale Stärke aufzubauen. Zwei besonders hilfreiche Arten von inneren Bildern sind das Ruhebild und das Aktivierungsbild.

#### Ruhebild

Ein Ruhebild ist ein inneres Bild, das Entspannung und Gelassenheit fördert. Es hilft dir, Stress abzubauen und dich auf den Moment zu konzentrieren. Dieses Bild kann ein ruhiger Ort in der Natur, wie ein stiller Wald oder ein sanfter Fluss, oder jeder andere Ort, an dem du Ruhe und Entspannung empfindest, sein.

#### Anleitung zur Erstellung eines Ruhebildes

- 1. Finde einen ruhigen Ort:** Setze dich an einen Ort, an dem du ungestört bist. Schließe die Augen und atme tief durch.
- 2. Atme tief ein und aus:** Konzentriere dich auf deinen Atem. Atme langsam ein und aus, um deinen Körper zu entspannen.
- 3. Stelle dir deinen Ort vor:** Visualisiere einen Ort, der dir Ruhe, Entspannung und Sicherheit bringt. Stelle dir die Farben, Geräusche und Gerüche vor. Fühle die Ruhe, die dieser Ort ausstrahlt.
- 4. Verweile in diesem Bild:** Bleib einige Minuten in diesem inneren Bild. Lass die positiven Gefühle der Entspannung in deinen Körper strömen.
- 5. Beende die Übung:** Atme noch einmal tief ein und aus, öffne langsam die Augen und bringe die Ruhe mit in deinen Alltag.

Jedes Mal, wenn du vor einer Herausforderung stehst, in der Prüfung oder natürlich auch in allen anderen Situationen, in der du besonders aufgeregt bist und total unter Lampenfieber leidest, denkst du bewusst und intensiv an dein Ruhebild.

### Aktivierungsbild



Ein Aktivierungsbild ist ein inneres Bild, das Energie und Motivation fördert. Es kann ein Bild von dir selbst im der Prüfung sein, wie du mit deinem Pferd eine besondere Herausforderung gemeistert hast und wie du Euphorie und Stolz gefühlt hast.

### Anleitung zur Erstellung eines Aktivierungsbildes

- 1. Setze dich in eine aufrechte Position:** Finde einen Ort, an dem du dich wohlfühlst. Schließe die Augen und atme tief ein.
- 2. Denke an dein Ziel:** Überlege dir, was du mit deinem Pferd erreichen möchtest. Visualisiere den Moment, in dem du dein Ziel erreichst.
- 3. Stelle dir die Details vor:** Visualisiere dich selbst in Aktion. Sieh dir die Bewegungen deines Pferdes an, spüre die Energie und das Adrenalin. Höre die Geräusche der Zuschauer und fühle die Aufregung.
- 4. Verstärke die Emotionen:** Lass die positiven Emotionen der Freude und des Erfolgs in dir aufsteigen. Fühle, wie dein Körper von Energie durchflutet wird.
- 5. Beende die Übung:** Atme tief ein und aus, öffne langsam die Augen und nimm die Motivation mit in dein Training oder deine Prüfung.

Ein Aktivierungsbild ist dann wichtig, wenn du merkst, dass du die Prüfung oder das Turnier nicht so ernst nimmst und dich quasi in den Hintern treten willst. Das Erreichen des optimalen Spannungsniveaus ist in für den Erfolg wichtig – nicht zu aufgeregt, aber auch nicht zu entspannt. Finde heraus, welches Energielevel du benötigst, um deine Bestleistung zu erzielen.

Durch regelmäßiges Üben dieser Visualisierungstechniken kannst du deine mentale Stärke und Konzentration verbessern, was zu einer besseren Leistung im Turnier führt.

## Visualisierung deines Patterns für Westernreiter



### 1. Vorbereitung

Ruhige Umgebung: Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Setze dich bequem hin.

Schließe die Augen und atme tief durch. Stelle dir vor, wie du in die Arena einreist. Visualisiere die Farben, die Geräusche und die Atmosphäre um dich herum. Fühle die Vorfreude und die Aufregung.

### 2. Pattern Durchreiten

Nun stellst du dir Schritt für Schritt vor, wie du dein Pattern durchreitest. Wie fühlt sich das an? Wann musst du deinem Pferd das Signal für das nächste Manöver, abbiegen, das Überreiten einer Stange im Trail oder den Übergang in eine andere Gangart geben? Stell dir ebenfalls alle Entfernungen und Abstände genau vor. Wenn du die Arena kennst, stelle dir vor, wie du dein Pattern dort reitest.

### 3. Abschluss

Visualisiere das Ausreiten aus der Arena nach der Prüfung. Stelle dir vor, wie du mit deinem Pferd im Schritt locker zurück auf den Abreiteplatz reitest. Fühle die Zufriedenheit und den Erfolg, die ihr gemeinsam erreicht habt. Achte darauf, wie dein Pferd entspannt und zufrieden wirkt.

Bedanke dich bei deinem Pferd für die Zusammenarbeit. Visualisiere, wie du ihm eine liebevolle Geste gibst, sei es ein sanftes Streicheln oder ein freundliches Wort. Fühle die Dankbarkeit für die Verbindung, die ihr teilt.

### 6. Regelmäßige Übung

Wiederhole diese mentale Übung regelmäßig, um deine Vorstellungskraft und dein Selbstvertrauen zu stärken. Je öfter du das Pattern mental durchgehst, desto vertrauter wird es dir werden, und desto sicherer wirst du dich fühlen, wenn du es tatsächlich reitest.



## Weitere praktische Übungen für den Turniererfolg

Zum Abschluss bekommst du hier eine Sammlung bewährter Übungen, mit denen du deine mentale Stärke im Alltag und auf dem Turnier gezielt verbessern kannst.



### Übungen für mentale Stärke

- Tägliches Journaling: Schreibe jeden Tag drei Dinge auf, die gut gelaufen sind, um deine Gedanken positiv auszurichten.
- Atemtraining: Übe verschiedene Atemtechniken, um Stress in Drucksituationen zu regulieren.
- Erfolgstagebuch: Notiere nach jedem Training oder Turnier deine Fortschritte, um dein Selbstbewusstsein zu stärken.

Mit diesen Übungen kannst du dein mentales Training in deinen Alltag integrieren und langfristig davon profitieren.



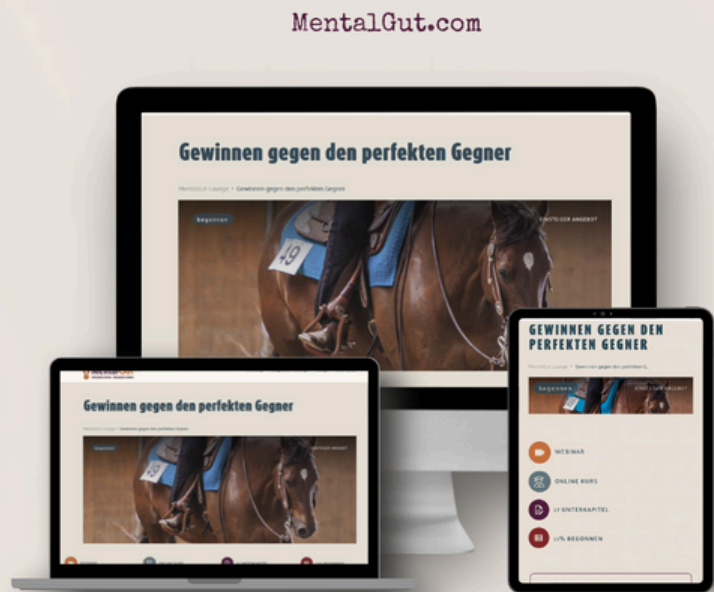
## Fazit

Mentale Stärke entscheidet über deinen Erfolg im Westernturniersport. Durch eine strukturierte Vorbereitung, das Aufbauen mentaler Stärke und die Arbeit mit Visualisierungen kannst du deine Performance auf das nächste Level heben. Übe regelmäßig und bleibe geduldig – mit der richtigen mentalen Strategie wirst du erfolgreich unter Druck! 🚀🐎



# GEWINNEN GEGEN DEN PERFEKTEN GEGNER

MENTALGUT



## Bereit für den nächsten Schritt?

Du hast die Grundlagen gemeistert – jetzt ist es Zeit, dein volles Potenzial zu entfesseln! Wie hat dir der Guide "Erfolgreich unter Druck" gefallen? Du kennst jetzt die wichtigsten mentalen Werkzeuge für Turnierreiter, doch wahre Meisterschaft erfordert mehr.

### Onlinekurs "Gewinnen gegen den perfekten Gegner"

Das durchdachte Online-Training führt dich Schritt für Schritt zum mentalen Champion. Nach einem umfassenden Kick-off, der dir alle wichtigen Informationen an die Hand gibt, tauchst du tief in die Welt der limitierenden Gedanken ein. Du erfährst, wie und warum Blockaden entstehen und wie du sie erkennen kannst. Im weiteren Verlauf entdeckst du die direkte Verbindung zwischen deinen inneren Überzeugungen und deinem Turniererfolg sowie der Beziehung zu deinem Pferd. Mit einfachen, aber wirkungsvollen Methoden lernst du, deine oft unterbewussten Glaubenssätze zu identifizieren und anschließend gezielt zu verändern. Das Ziel: dein Kopfkino transformieren und positive Denkmuster entwickeln, die dich sowohl im Training als auch auf dem Turnier stärken. Im abschließenden Modul setzt du all dein neues Wissen in die Praxis um und erlebst, wie starke Überzeugungen zu echten Turniererfolgen führen.

**Sichere dir jetzt deinen Platz und verwandle mentale Blockaden in  
Turniererfolge!**

**[ZUM ONLINE-TRAINING]**