

Mentaltraining in der Winterarbeit

Nach der Turniersaison ist vor der Turniersaison. Getreu diesem Motto sollten sich Turnierreiter bereits jetzt gedanklich mit der kommenden Saison beschäftigen und sich Ziele setzen. Ein Ziel vor Augen zu haben ist nämlich ein sinnvoller Anhaltspunkt zur Gestaltung der Winterarbeit mit dem Pferd. Wie man individuelle Ziele richtig setzt und über den Winter fokussiert an ihnen arbeitet, erklärt Mentaltrainerin Angelika Wirzberger.

Auch im Winter sollte man regelmäßig unter Turnieranforderungen trainieren, um fit für die nächste Saison zu bleiben. Foto: PEMAG



Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken und im Reitstall wird es Zeit für warme Jacken und gefütterte Stiefel. Üblicherweise werden in den Wintermonaten aus den sonst genossenen stundenlangen Aufenthalten im Stall gern etwas kürzere Besuche, denn viele Reiter zieht es trotz aller Liebe zu ihrem Vierbeiner zurück ins Warme. „Im Winter kann es schnell passieren, dass man als Reiter die Motivation verliert, wirklich konstruktiv mit seinem Pferd zu arbeiten“, weiß Angelika Wirzberger. Die Mentaltrainerin ist selbst passionierte Reiterin und hat den wohl wichtigsten Tipp gegen Kälte-Blues sogleich parat: Man sollte sich ein Ziel für das nächste Jahr setzen und daran über den Winter arbeiten. „Die Zielsetzung ist dabei von der Sparte des Reitsports unabhängig und nicht nur für Turnier-, sondern auch für Freizeitreiter von Bedeutung“, sagt sie. „Während turnierambitionierte Reiter vielleicht den Sprung in die nächsthöhere Klasse vor Augen haben

vierbeinigen Partner hat wohl jeder Pferdesportler. Und auch wenn große Hoffnungen oder sehnliche Wünsche einen natürlich antreiben, sollte man sich doch möglichst konkrete Ziele setzen, die auch tatsächlich erreichbar sind und an denen sofort effektiv gearbeitet werden kann. Auch das verdeutlicht Angelika Wirzberger anhand eines Beispiels: „Welches junge Mädchen, das auf E-Niveau in den Turniersport einsteigt, wünscht sich nicht, später einmal vor großer Kulisse in der schweren Klasse zu reiten? In der Regel bleiben solche Vorstellungen jedoch Träume, auf jeden Fall sind sie für den Moment zu hoch gegriffen. Dennoch hat jeder Reiter unabhängig seiner Alters- und Leistungsklasse ja auch Ziele, die konkret realisierbar sind und deren Erreichen ihn sicherlich auch schon sehr glücklich macht. Und an eben solchen Zielen kann der Reiter dann entsprechend realistisch arbeiten.“

Ziele sollten deshalb immer nach dem sogenannten SMART-Prinzip entwickelt werden, also so, dass sie greif- und umsetzbar sind. Das S steht bei diesem Prinzip für eine spezifische Formulierung. „Zunächst einmal muss ich mein Ziel spezifisch formulieren. Es reicht zum Beispiel nicht aus, wenn ich sage, dass ich schön reiten möchte, denn das bedeutet bekanntlich für jeden etwas anderes. Ich muss bei meiner Beschreibung also schon ins Detail gehen und verdeutlichen, was ich damit meine – also zum Beispiel das Reiten ohne viel Aufwand, das Reiten mit mehr Ausdruck oder auch das harmonische Eingehen in die Bewegung des Pferdes“, erklärt Angelika Wirzberger. Der Buchstabe M steht zum einen für die Motivation. „Ich sollte Ziele immer positiv formulieren, damit sie mich motivieren – und nicht abschrecken oder unter Druck setzen.“ Zum anderen steht das M auch für Messbarkeit. „Zwar ist es schwer, im Reitsport messbare Ziele zu formulieren, man

sollte es jedoch versuchen, um diese möglichst greifbar zu machen“, so die erfahrene Traineeerin. Das A zielt wiederum auf die Attraktivität des Ziels ab – das Ziel muss für den Reiter attraktiv sein, und zwar so sehr,

Besonders wichtig im Umgang mit Zielsetzungen ist zudem positives Denken. Man sollte deshalb sein Ziel immer nach dem formulieren, was man erreichen möchte, und nicht nach dem, was man vermeiden möchte.

„Ein Ziel ohne Termin ist ein Ziel, das ich vor mir herschiebe.“

Angelika Wirzberger

dass er bereit ist, dafür zu kämpfen. Das R bedeutet realistisch und steht somit dafür, dass ein Ziel tatsächlich realisierbar sein muss. Zu guter Letzt bedeutet das T, dass das Ziel terminierbar sein soll. „Wenn ich mir sage, dass ich irgendwann einmal dies oder jenes erreichen möchte, dann bleibt es auch bei irgendwann“, betont Angelika Wirzberger.

Anstatt also beispielsweise zu sagen, „Ich möchte in der Dressuraufgabe keine Fehler machen“, sollte man sein Ziel besser wie folgt formulieren: „Ich möchte die Lektionen in der Aufgabe sicher abrufen“. Daraus ergibt sich auch, dass man sich nicht Ergebnis-, sondern Handlungsziele zum Vorbild für die Winterarbeit nehmen sollte. „Ein Ergebnis ist immer ein Re-

„Ohne Ziele keine Motivation.“

Angelika Wirzberger

und im Winter dann neue Lektionen trainieren möchte, kann sich der Freizeitreiter beispielsweise zum Ziel setzen, im nächsten Frühjahr entspannt und sicher im Gelände zu reiten – er sollte sich und sein Pferd in diesem Fall also auch während der kalten Jahreszeit den äußerlichen Gegebenheiten aussetzen und nicht nur in der Halle seine Runden drehen.“

Ziele setzen – aber richtig

Ob also Ausreitfan, Dressur- oder Springreiter, Westernliebhaber oder Kutschfahrer – bestimmte Träume und Vorstellungen für die Zukunft mit dem

Der neue COMPACT.

JETZT COMPACT FAHREN UND SPAREN.

Gebaut, um zu bewegen: Ab sofort im neuen Design mit 7 Jahren Qualitätsgarantie* und attraktiven Einführungsangeboten, z. B. das Einsteigermodell „Compact Esprit“ mit Basispaket bereits ab 49.990,- € (zzgl. MwSt).

Mehr Infos unter: www.compact-fahren.de

BÖCKMANN
HORSE TRUCKS
HANDMADE IN GERMANY
1956

Mieten · Kaufen · Leasen

*Gilt für die Aluminiumbodenkonstruktion und den Aluminiumwandaufbau der neuen Compact Modelle, nicht für das Fahrzeug-Chassis (Einzelheiten entnehmen Sie bitte den Bockmann-Garantiebedingungen).
**zzgl. MwSt., ab Werk, Laufzeit 72 Monate, Schlussrate 51%

TIPP

Zielsetzung nach dem SMART-Prinzip

S – Spezifisch

M – Motivation, Messbarkeit

A – Attraktivität

R – Realisierbar

T – Terminierbar

sultat aus einer Handlung. Deshalb sollte sich der Reiter immer fragen, wie er handeln möchte, damit dann letztendlich das gewünschte Ergebnis eintritt“, so Wirzberger.

Freudige Erwartung – kein Druck

Über den Winter klare, realistische Ziele zu verfolgen, ist also Handlungsleitfaden und Ansporn zugleich. Dennoch sollte man es dabei auch nicht übertreiben – sonst kommt man womöglich in die Situation, dass einen die eigenen Ziele unter Druck setzen. „Druck bedeutet Stress und Stress bedeutet eine erhöhte Anspannung, woraus im schlimmsten Fall eine Leistungsblockade entstehen kann. Darauf sollte eine Zielsetzung also keinesfalls hinauslaufen“, weiß die Mentaltrainerin. Setzen einen Reiter seine selbst gesteckten Ziele unter Druck, kann das an der Terminierung liegen und er sollte

TIPP

Neue Lektionen trainieren

Beim Sprung in die nächsthöhere Klasse der Dressur stehen neue Lektionen auf dem Programm. Auch für das Trainieren neuer Übungen hat Angelika Wirzberger einen Tipp auf Lager: „Zunächst einmal sollte man nicht mit dem Grundsatz starten, dass die Lektion schwierig ist, sondern eine Herausforderung – auch hier kommt es auf das positive Denken an. Im Training kann dann besonders die Visualisierungstechnik helfen, also die Arbeit mit inneren Bildern. Wenn der Reiter sich die Lektion im Kopf vorstellt, kann er sie schneller in die Praxis umsetzen. Er sollte zudem analysieren, was genau die Schwierigkeit – oder vielmehr Herausforderung – an der Lektion ist, und sich diese damit sozusagen in einzelne Bereiche aufteilen, die trainiert werden können. Außerdem ist es dabei wichtig, immer wieder zu reflektieren, was schon gut geklappt hat.“

sich und seinem Pferd womöglich etwas mehr Zeit zum Erreichen dieses Ziels einräumen. Es kommt darauf an, sich einer gesunden Herausforderung zu stellen, die einen zwar fordert, aber nicht überfordert.

„Man sollte sein Handlungsziel nicht zu hoch stecken, denn wenn man Sorge hat, es nicht erreichen zu können, ist das Ziel nicht motivierend, sondern sogar demotivierend“, rät Angelika Wirzberger. Demotivation, Stress und Druck führen wiederum schnell zu negativen Gedanken wie „Ich kann das nicht“ oder „Das schaffe ich nicht“, und genau solche Gedanken sind in jedem Fall fehl am Platz. Auch an einer negativen Einstellung, an mangelndem Selbstbewusstsein und dem Umgang mit Druck lässt sich mittels Mentaltraining allerdings effektiv arbeiten. Und da gerade bestimmte Gedanken- und Verhaltensmuster nicht so leicht zu verändern sind, bieten sich auch hierfür die Wintermonate an. Dann können Reiter die Turnierpause in aller Ruhe dazu nutzen, sich auf sich selbst zu konzentrieren und haben dabei genügend Zeit, langfristige Effekte zu erzielen. „Wer sich selbst im Sattel wenig zutraut und womöglich auch noch eine Neigung dazu hat, zuerst das Schlechte zu sehen, dem empfehle ich das Anlegen und Führen eines Erfolgstagebuchs. In das Tagebuch sollte der Reiter dann nach jeder Reiteinheit eintragen, was ihm Spaß gemacht hat, was gut geklappt hat, welche Probleme er vielleicht gelöst hat und was seine Stärken sind“, verrät Angelika Wirzberger aus ihrer langjährigen Arbeit mit verschiedenen Charakteren. „Wer unter Druck steht und demnach in negativer Weise angespannt ist, sollte zunächst herausfinden, wer und was diesen Druck auslöst. Ist es zum Beispiel der Reiter selbst, der sich unter Druck setzt, oder ist es womöglich – wenn auch unbewusst – der Trainer oder die Eltern? Was löst den Druck aus, ist es der Glaube, selbst nicht gut genug zu sein? Oder der Gedanke, dass das Pferd womöglich nicht gut genug ist? Dann ist es wichtig, zu lernen, über entsprechende Konzentrationsstrategien und das Umlenken der Konzentration den Druck zu mindern und die Erwartungen zu reduzieren.“ Angelika Wirzberger betont: „Gerade in solchen Fällen ist es sinnvoll, mental an sich zu arbeiten. Schließlich will und soll man doch als Reiter dem neuen Jahr freudig und positiv entgegenblicken.“

Ein Blick nach vorn – ein Blick zurück

Wie in nahezu allen Lebenslagen bedingt auch im Reitsport der Blick in die Zukunft ebenso einen Blick in die Vergangenheit. So gehört es im Rahmen der Planung für die



Nicht das Ergebnis, sondern die Handlung sollte das Ziel sein.

Foto: PEMAG

neue Saison auch dazu, die vergangene Saison Revue passieren zu lassen und zu reflektieren. Reiter sollten ihre Stärken und Schwächen analysieren und vor allem an den Schwächen arbeiten. „Hierbei können gezielte mentale Übungen helfen“, weiß die zertifizierte Mentaltrainerin. „Hat man auf dem Turnier zum Beispiel mit Konzentrationsproblemen zu kämpfen, gibt es gezielte Übungen zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit. Beeinflussen den Reiter etwa die Richter, die Zuschauer, die Konkurrenz, der volle Abreitplatz oder schlichtweg Wetter- und Bodenverhältnisse, kann dieser anhand gezielter mentaler



Übungen damit umgehen lernen. In der Winterpause können solche Übungen begonnen und gefestigt werden, sodass sie im Laufe der nächsten Saison auch auf dem Turnier abrufbar sind. Das hilft wiederum auch bei Nervosität.“

Ein Beispiel für eine solche Konzentrationsübung ist das Erstellen individueller Konzentrationspunkte anhand der Bahnpunkte. Einfache Eselsbrücken führen hier simpel und doch effektiv zum Erfolg. Muss sich ein Reiter beispielsweise regelmäßig daran erinnern, sich aufrecht und selbstsicher in den Sattel zu setzen, kann er dies mit dem Buchstaben A verknüpfen und seine Konzentration an diesem Punkt darauf fokussieren.

„So, wie man sich sportlich auf die kommende Saison vorbereitet, sollte man sich auch mental vorbereiten.“

Angelika Wirzberger

„Immer, wenn der Reiter dann an der kurzen Seite am Punkt A vorbeireitet, denkt er an das aufrechte Sitzen – und er denkt nicht nur daran, sondern setzt sich natürlich auch automatisch aufrechter hin. Damit der Reiter seine Konzentration bündelt und sich

**Immer wichtig:
positiv denken!**

Foto: Horses in Media



DIE RRP-EXPERTIN



Foto: privat

Angelika Wirzberger ist seit ihrer Kindheit im Pferdesport aktiv und kann sich als Turnierreiterin gut in ihre Klientel hineinversetzen. Sie ist Trainerin B Leistungssport, gibt Reitunterricht in Dressur und Springen und begleitet ihre Schüler stets auch zu Turnieren. Zusätzlich ist die Bottroperin gemeinsam mit ihrem Mann in der höchsten deutschen Amateur-

klasse im Tanzsport erfolgreich. Dort lernte sie die Stärken des Mentaltrainings für sich kennen und entschied sich, eine entsprechende Coachingausbildung zu absolvieren. Sie hat an zahlreichen Aus- und Weiterbildungen in diesem Bereich teilgenommen und betreut landesweit Reiter in persönlichen Coachings und auch auf dem Turnier. Dabei ist es ihr wichtig, das Mentaltraining nicht als Ersatz zum normalen Reitunterricht, sondern als sinnvolle Ergänzung zu etablieren.

Infos:
www.sportmentaltraining-reiten.de

dieser Prozess verinnerlicht, ist es gerade zu Beginn hilfreich, die mit dem Punkt verknüpfte Bedeutung leise auszusprechen“, erklärt Angelika Wirzberger. Aber auch Selbstinstruktionen können helfen, die eigene Konzentration zu lenken. Indem man sich zum Beispiel selbst dazu aufruft, sich zu konzentrieren, legt man den Fokus auf ebendiese Handlung und wird – spätestens nach einiger Wiederholung – tatsächlich konzentrierter.

„Es ist wichtig, sich im Winter nicht nur sportlich, sondern auch mental auf das nächste Turnierjahr vorzubereiten“, weiß die Mentaltrainerin, die deshalb dazu rät, in der kalten Jahreszeit regelmäßig unter Turnieranforderungen zu üben. Dressurreiter sollten immer wieder Aufgaben reiten und Springreiter Parcours trainieren. „Oftmals resultieren Nervosität oder Druck auf dem Turnier schlichtweg aus dem Unterschied zwischen Training und Wettkampf, und zwar der Nicht-Wiederholbarkeit einer Übung im Wettkampf. Auf dem Turnier hat man nur die einmalige Chance, während im Training eventuell nicht gelungene Lektionen wiederholt werden können. Deshalb sollte man die Winterarbeit dazu nutzen, die Nicht-Wiederholbarkeit zu trainieren. Reiter sollten schon im Training üben, präzise und auf den Punkt zu reiten, sonst bedeuten allein diese Anforderungen für sie schnell Stress auf dem Turnier.“

Um derart fokussiert und motiviert an seinen Zielen zu arbeiten, empfiehlt Angelika Wirzberger das Erstellen eines Trainingsplans. „So, wie man sich für sein Pferd die nächsten Trainingsschritte überlegt, kann man auch für sich selbst einen Trainingsplan entwickeln. Darin sollte man nicht nur abwechslungsreiche Einheiten mit dem

Pferd und möglicherweise Ausgleichssport berücksichtigen, sondern auch Zeit für mentale Übungen einplanen. Denn die körperliche Fitness ist natürlich abhängig von der mentalen Fitness. Wenn ich mental stark bin, kann ich auch von meinem Körper mehr Leistung abrufen“, erklärt sie. „Nicht zuletzt strukturiert ein solcher Plan das Training und stellt sicher, dass man auch während der kalten Jahreszeit nicht von seinem Weg abkommt.“

Elisa Schnitzler



Über den Winter an Zielen für das nächste Jahr zu arbeiten, erhält die Motivation im Training.

Foto: Equipics/Zachrau