



NLP-Reit-Coaching oder:

Reiten im Kopf – Veränderung ist möglich

von Antje Heimsoeth

Was gibt das Pferd bzw. der Umgang mit dem Pferd dem Menschen? Was sind die Veränderungen des Menschen, der jahrelang Umgang mit Pferden hat(te)?

In meinen Augen möchten Menschen, die sich mit Pferden beschäftigen bzw. sich diesen Tieren nähern, bewusst oder unbewusst ihren Emotionen und Gedanken auf die Spur kommen. Sie möchten Grenzen setzen. Pferde dienen dem Menschen beim Reflektieren ihrer persönlichen Zielvorstellungen und dem Sichtbarmachen der Hindernisse, die es da auf dem Weg zum Ziel gibt, als Medium und Katalysator. Wenn Sie Ihre Ziele erreichen wollen, ist der bedingungslose Glaube an sich selbst wichtig.

Das Pferd dient als Spiegel unserer Persönlichkeit und unserer Seele. Es zeigt uns unsere Verfassung, unseren derzeitigen Zustand, unsere Wirkung, unsere Eigenschaften und Werte und unser Verhalten sehr klar und direkt auf und gibt uns durch sein Verhalten sehr deutliches, klares und ungeschminktes Feedback. Da das Pferd im Jetzt lebt, keinen Dokortitel oder Armani-Anzug erkennt, bekomme ich als Mensch sofort eine authentische Antwort auf meine Signale. Das Pferd plant nicht und geht weder strategisch noch taktisch vor. Der Mensch bekommt so vom Pferd einen Spiegel über die momentane Beziehungssituation vorgehalten. Wenn ein Pferd nicht das gewünschte Verhalten zeigt, dann kann ich mir sein Verhalten, wie beim Blick in den Spiegel, zu Rate ziehen.

Typische Blockaden ...

Pferde helfen uns, unsere Stärken und Schwächen zu erkennen. Die intuitiven Reaktionen von Pferden sind ein direktes Abbild unserer Wünsche und Sehnsüchte nach Freiheit, unserer Größe, Stärke, Schnelligkeit, Wärme, Weichheit und unserer Ängste. Angst kennt jeder Mensch, selbst der Mutigste unter uns. Angst ist ein Grundgefühl, wie Liebe, Freude, Wut oder Trauer. Angst ist nur eine unserer inneren (internalen) und äußeren (externalen) Blockaden und Störfaktoren, die uns immer wieder daran hindern, wirklich mit Spaß zu reiten, einen Ritt und den Umgang mit Pferden durch und durch zu genießen oder optimale Leistungsfähigkeit abzurufen. Weitere Blockaden können plötzlich auftauchende, ungewünschte Zuschauer an der Hallenbande sein, Nicht-Einhaltung der Bahnordnung durch andere Reiter in der Halle, Selbstzweifel, der Boden, eine bestimmte Umgebung, eine bestimmte Konstellation, (scheinbare) Erwartungen Dritter (des Reitlehrers, der Familie, etc.) oder der eigene innere Antreiber („sei perfekt“, „streng dich an“ etc.) sein. Dazu können außerdem mangelnde Fitness gehören, ein bestimmter Gegner und Richter auf einem Reitturnier, Zeitdruck (nach der Arbeit), Über- und Unterforderung, Stress, innere Stimmen, Unsicherheiten wie: „Mache ich mein Pferd kaputt?“, „Ob die anderen meine Reiterei schrecklich finden?“ oder „Ob ich das jemals hinkriege?“, Angst vor dem ersten Ausritt, Angst, gebissen oder getreten zu werden, Angst vor dem Galopp, innere Konflikte (z.B.

zwischen unterschiedlichen Werten), die Sorge, herunterzufallen, ein Unfall und vieles mehr.

Eine Blockade ist ein wiederkehrendes Handlungs- und Erlebensmuster. Eine Blockade entzieht sich der willentlichen Steuerung und ist von intensiven Gefühlen begleitet.

Heftige Stress- und Angstreaktionen bilden den Nährboden, auf dem Blockademuster entstehen. Machen Sie sich daher mit den unterschiedlichen Möglichkeiten der Stressbewältigung wie Vermeiden bestimmter Reize, Umgang mit inneren Antreibern, regelmäßige Entspannungstechnik etc. vertraut!

... und wie man sie auflöst

Für die Lösung bestehender Blockaden ist die Grundstrategie, den typischen Ablauf des Erlebensmusters zu unterbrechen, um so einen „Unterschied“ in das Verlaufsschema zu bringen. Das kann durch Provokation, Verwirrung, Witz statt Analyse, Veränderung der Körperhaltung, -spannung und/oder Atmung erfolgen. Weitere Möglichkeiten zur Unterbrechung sind die Veränderung des inneren Erlebens (Visualisierung), Aufmerksamkeitsfokussierung, Deutungsveränderung – „Was ist Positives an dem Erlebten?“ sowie der Wechsel der Perspektive und die Auflösung von inneren und äußeren Konflikten. Nehmen Sie eventuell professionelle Unterstützung eines Mentaltrainers in Anspruch. Spitzensportler sind jene Zielgruppe, die die Wirkung von Mentaltraining und mentalen Trainingsmethoden bereits zu schätzen gelernt haben. Doch nicht nur Spitzensportlern ist dieser Bereich vorbehalten, sondern ganz besonders bei Hobby- und Freizeitreitern sind die Anwendungsmöglichkeiten dieser Art von Training schier unbegrenzt.

Viele Vereine, Verbände, Reitlehrer, Reiter und Eltern von jugendlichen Reitern stehen dem „Psycho-Coaching“ zweifelnd und mit Skepsis gegenüber – dabei könnte ein Zahnrad ins andere greifen. Unterstützend dabei sind Visualisierungsübungen, (geführte) Trance, Techniken zum Umgang mit Ängsten, Druck, Niederlagen, Leistungszwang, kritische Situationen und Nervosität sowie mentale Entspannungstechniken. Weitere wirkungsvolle Werkzeuge und Methoden, derer sich das Mentaltraining bedient, sind persönliche Stressbewältigung, das Auflösen von Blockaden und inneren Störfaktoren, imaginäre Trainingsräume, Zielearbeit, per-

sönliches Konfliktmanagement, Konzentrationstechniken, Entdeckung und Optimierung der eigenen Fähigkeiten und das Entdecken von Ressourcen und Visionen. Viele Techniken bauen auf dem NLP, aber auch auf der Sportpsychologie, -hypnose und der Kinesiologie auf.

Im Mentaltraining wird vermittelt, dass die Art des Denkens eine wichtige Ursache für die gewünschte Wirkung in der Zukunft ist. Sich erreichbare, in der Gegenwart formulierte, realistische, persönliche und positive Ziele zu setzen, unterstützen den Reiter. Der Zielrahmen aus dem NLP ist ein möglicher Einstieg ins mentale Training mit Reitern. Der Reiter macht darüber hinaus sein Ziel lebendig, indem er es mit allen seinen fünf Sinnen erlebt. Abschließend macht er in einem Future Pace einen Schritt in die gewünschte Zukunft und gibt sich selbst Feedback, ob sein Ziel passt oder noch verändert, evtl. erweitert werden muss.

Glaubenssätze und Selbstgespräche

Oft lassen wir uns im Umgang mit Pferden von negativen Glaubenssätzen und Gefühlen beeinflussen, also von den Gedanken, die wir über uns selbst und über unser Pferd haben, z.B. „Pferde sind unberechenbar“, „Wenn Gefahr im Verzug ist, reiß dich zusammen“ oder „Dieses Pferd scheut vor Traktoren“. Wenn wir gleich von vornherein Gedanken haben wie „Ich habe Angst vor dem Herunterfallen“ oder „Warum sollte mich das Pferd als Chefin akzeptieren?“, so tragen wir diese Gedanken in den Umgang mit dem Pferd hinein. Die Wiederholung von solchen negativen Selbstgesprächen und Glaubenssätzen hat biochemische Auswirkungen auf unsere neuronalen Netze, verfestigt sich im Körper und wird so als „Spurrille“ immer tiefer. Das zeigt sich wieder im Außen: Negative Selbstgespräche schwächen und nerven uns; sie dienen einzig dazu, uns von unseren Zielen abzubringen, sowohl beim Reiten als auch im normalen Leben – kurz gesagt, sie fördern eine Abwärtstendenz. Es gibt sehr effektive Techniken, diese Selbstgespräche und Glaubenssätze zu erkennen und zu verändern, z.B. mit Hilfe positiver Selbstgespräche wie „Ich schaffe es“, „Ich bin eine gute Reiterin“, „Dieser Ritt ist großartig“ oder „Mein Ehrgeiz ist, noch besser zu reiten“. Das Wort Affirmation beinhaltet das lateinische Verb „firmare“, was soviel bedeutet wie „festigen, verankern“. Eine Affirmation (Bekräftigung) ist eine Behauptung, die, wenn man sie oft genug laut oder innerlich in der gleichen Art wiederholt, Gedanken, bewuss-



Trance Camp

2007 mit
Stephen Gilligan



29.01. – 03. Feb. & 10. – 15. Mai

„Der Weg zu persönlichem Reichtum“

mit Dr. **Robert McDonald**

17. / 18. Februar 2007

„Das soziale Panorama“

mit **Lukas Derks**

10. / 11. April 2007

NLP-Osterakademie



NLP – Kompaktausbildungen zum
* Practitioner * Master * Trainer * (DVNLP)
mit internationalem Trainer-Team
30. März – 15. April 2007 plus Testing-WE



Nikolai Hotzan
Schongauer Str. 54
33615 Bielefeld
Tel: 0521-5213633
www.NLPCab.info

Seminar-DVDs: **Robert Dilts** *Professionelles Coaching* 2005, **Michael Grinder** *Charisma* 2005, *Gruppendynamik* 2006, **Stephen Gilligan** *Generatives Coaching* 2006, **Thies Stahl** *Konflikt-Coaching* 2006 www.NLP-Media.de

te und unbewusste Glaubenssätze und Überzeugungen verändert. Affirmationen haben eine große Wirkung. Auch wenn ein Satz wie „Ich sitze ganz gerade und elegant im Sattel“ nicht wahr ist, bewirkt er eine Umprogrammierung des Unterbewusstseins und Veränderung.

Formulieren Sie Affirmationen positiv und in der Gegenwartsform. Eine Affirmation muss kurz sein. Und: „Führen Sie bei jeder Gelegenheit positive Selbstgespräche“, empfiehlt der Sport- und Managementcoach Richard F. Estermann.

Pferden ist es egal, ob Sie sich an etwas aus der Vergangenheit erinnern oder an die Zukunft denken: Für sie sind die Gedanken ihres Reiters und somit der Körperausdruck, die Atmung und seine Gefühle ganz real, echt und gegenwärtig. Pferde reagieren auf das, was JETZT ist. Sobald der Reiter an eine Gefahr denkt, spürt das Pferd diese Gefahr. Und dann schaukeln sich Pferd und Reiter gegenseitig in einer Angstschraube hoch. Nutzen Sie die Macht Ihrer Gedanken und die Kraft der inneren Bilder, um Ihre inneren Potenziale und Ressourcen zu aktivieren, Situationen neu zu erfahren und gelassener zu sein. Stärken Sie ihren Glauben an die eigenen Möglichkeiten. Im Mentaltraining werden (Selbst-)Erfahrungen hinsichtlich Mut, Vertrauen, Geduld und Würdigung der persönlichen Höhen und Tiefen gemacht, werden erfolgreiche und auf die Person zugeschnittene Strategien im Umgang mit Misserfolgen – Erfolg ist subjektiv! – entwickelt, werden das Annehmen von Unterstützung z.B. durch den Ausbilder, Affirmationen (Selbstgespräche) und der Aufbau von Trotzreaktionen wie „Euch zeige ich's“ geübt. Im Mentaltraining lernt jeder Einzelne automatisch auch etwas für seinen Alltag.

Schlussbemerkung

Mentaltraining ist ein wesentliches Element, um den Lernerfolg zu optimieren, und bereichert ein Reiterleben. Es bietet unerwartete Möglichkeiten, und jeder Reiter kann individuell davon profitieren.

Im Zuge der Erstellung eines NLP-Trainerprojektes entstand die Idee für das Seminar „Reiten im Kopf“ bzw. Mentaltraining im Reitsport. Das Konzept geht auf meine langjährige Erfahrung als NLP-Lehrtrainerin, Sportmentaltrainerin und Kinesiologin wie auch auf meine eigene Jahrzehnte lange Erfahrung als Reiterin in allen Disziplinen und Ausbilderin vieler ReiterInnen (Erwachsener und Kinder) und junger (eigener) Pferde zurück.

„Reiten im Kopf“ verbindet Mental-, Kommunikationstraining, Persönlichkeitsentwicklung, Techniken aus der Lernberatung und dem NLP auf effektive und wirkungsvolle Weise (Lernberatung deswegen, weil auch ReiterInnen „lernen“ müssen). Besonders erwähnenswert sind dabei die mit Sportwissenschaftlern entwickelten Bewegungsprogramme, die als Ergänzung und Erweiterung der Brain-Gym®-Übungen eingesetzt werden und die viel Spaß machen und zum Üben, u.a. auf Prüfungen hin, motivieren.

Antje Heimsoeth, Jahrgang 1964, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), lebt in Rosenheim, ist Trainerin, Beraterin und Coach von Unternehmen, Sportlern, insbesondere ReiterInnen, Führungskräften, Teams und Privatpersonen.

www.sportnlpacademy.de

info@sportnlpacademy.de