

Das Pferd ist dein Spiegel

Besser reiten mit mentalem Training



ISBN 978-3-86243-004-8
192 S., Großformat 21,0 x 21,0 cm
zahlr. u. durchg. farb. Abb.
Draksal Fachverlag, Leipzig

*Professionelle
Turnier-
vorbereitung*



Draksal Fachverlag GmbH

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Juliane Beier | Täubchenweg 8 | D-04317 Leipzig

Tel (0341) 26 528 009 | Fax (0321) 21 253 057

juliane.beier@draksal-verlag.de | www.das-pferd-ist-dein-spiegel.de

Inhalt

Kommunikation zwischen Pferd und Reiter verbessern

Neue Wege mit mentalem Training gehen 3

Interview mit dem Autor

Andreas Mamerow spricht über sein Buch 4

Der Countdown zum Siegertreppchen

In 10 Schritten zur Bestleistung 6

Planvoll zum Ziel

Strukturen setzen Motivation frei 8



Draksal Fachverlag GmbH

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Juliane Beier | Täubchenweg 8 | D-04317 Leipzig

Tel (0341) 26 528 009 | Fax (0321) 21 253 057

juliane.beier@draksal-verlag.de | www.das-pferd-ist-dein-spiegel.de

Die Kommunikation zwischen Reiter und Pferd verbessern –

Neue Wege mit mentalem Training gehen

Einander verstehen. Verständnis entwickeln. Vertrauen schöpfen. Diese Ziele stehen im Zentrum des Trainingsratgebers «Das Pferd ist dein Spiegel» von der Nummer Eins der Mentaltrainer im Reitsport: Andreas Mamerow. Der ehemalige Teamchef der deutschen Reining Nationalmannschaft betreut seit Jahren Reitsportler auf ihrem Weg zum Erfolg. Seine intensiven Erfahrungen, die sich aus der Begegnung zwischen Tier

und Mensch ergeben, hat er nun in einem praktischen Ratgeber zusammengefasst.

Neben tiefen Einblicken in die Psyche des Pferdes bietet der Leitfaden nützliche Tipps für die Stärkung der eigenen mentalen Kraft. Denn für das Pferd zählt nur, «was uns wirklich ausmacht, was übrig bleibt, wenn wir alle Masken fallen lassen» (Mamerow).

Die Grundlage der von Andreas Mamerow entwickelten Methode bildet das sensible Verstehen. Am Ende dieses intensiven Kennenlernprozesses steht das Vertrauen zwischen Reiter und Pferd. Mit Hilfe des unterhaltsam dargebotenen Wissensschatzes Mamerows kann jeder – vom Reiterlaien bis zum Pferdeexperten – seine Kommunikation mit dem Tier verbessern.

Der Praxisratgeber «Das Pferd ist dein Spiegel» ist im Draksal Fachverlag erschienen, dem Fachverlag für leicht verständliche Trainingsratgeber.

«Für das Pferd zählt nur, was uns wirklich ausmacht, was übrig bleibt, wenn alle Masken fallen»



Draksal Fachverlag GmbH

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Juliane Beier | Täubchenweg 8 | D-04317 Leipzig

Tel (0341) 26 528 009 | Fax (0321) 21 253 057

juliane.beier@draksal-verlag.de | www.das-pferd-ist-dein-spiegel.de

Interview mit dem Autor

Andreas Mamerow spricht über sein Buch

Was ist Mentaltraining? Wie gestaltet sich Mentaltraining insbesondere im Reitsport?

Mentaltraining ist das bewusste und gezielte Trainieren mentaler Techniken. Im engeren Sinne trainiert man dabei Bewegungs- und Handlungsabläufe im Kopf, ohne dass man diese Bewegung oder Handlung aktiv ausführt. Im weiteren Sinne geht es um Techniken der Selbstregulation. Das heißt z. B.: «Wie kann ich meine Nervosität oder Angst in den Griff kriegen?», «Wie konzentriere ich mich richtig?» oder «Wie kann ich meine Motivation steigern?»

Gerade für Reiter ist das Mentaltraining besonders wichtig, weil das Pferd sehr sensibel unsere Gefühle und Gedanken wahrnimmt. Es spürt ganz genau, ob man ein souveräner Anführer ist, der weiß, was er tut und dem es vertrauen kann. Das hat sowohl etwas

mit der eigenen Reittechnik zu tun als auch mit der mentalen Stärke. Beides kann man mit Hilfe des mentalen Trainings nachhaltig verbessern.

Wie kam es zu dem Buchprojekt «Das Pferd ist dein Spiegel»?

Bei den Weltreiterspielen in Aachen 2006 ist mir endgültig klar geworden, wie wichtig die mentale Seite für erfolgreiches Reiten ist. Es kommt eben nicht nur auf eine gute Technik und ein gutes Pferd an. Der Kopf entscheidet über Erfolg oder Niederlage! Jeder weiß das, aber kaum ein Reiter beschäftigt sich mit dem Thema. Das ist sehr schade, denn das Potenzial wird völlig unterschätzt. Im Rahmen meiner Zusammenarbeit mit dem Sportpsychologen und Verleger Michael Draksal entstand die Idee, Reitern die vielfältigen Möglichkeiten des mentalen Trainings zugänglich zu machen.

«Mentaltraining ist für Reiter besonders wichtig, denn Pferde reagieren sensibel auf unsere Gedanken und Gefühle»

Ein Praxisratgeber, der die mentalen Trainingstechniken leicht verständlich rüberbringt und gleichzeitig die Besonderheiten der Pferd-Mensch-Beziehung berücksichtigt, war dabei das Ziel. Ich finde, es ist uns wirklich sehr gut gelungen.

An wen richtet sich dieses Buch? Kann jeder die Mentaltechniken anwenden?

An wirklich jeden Reiter! Egal, ob Freizeitreiter oder Turniercrack, mentale Techniken helfen jedem, seine reiterlichen Fähigkeiten deutlich zu verbessern. Sie helfen auch den Pferden, weil sie dadurch einen besseren und zuverlässigeren Reiter bekommen, und das wünschen sie sich sehr! Übrigens enthält mein Buch auch eine ganze Reihe an Tipps für Trainer!



Draksal Fachverlag GmbH

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Juliane Beier | Täubchenweg 8 | D-04317 Leipzig

Tel (0341) 26 528 009 | Fax (0321) 21 253 057

juliane.beier@draksal-verlag.de | www.das-pferd-ist-dein-spiegel.de

Es gibt bereits eine Vielzahl an Büchern über die Beziehung zwischen Pferd und Mensch. Wie hebt sich Ihr Buch «Das Pferd ist dein Spiegel» von diesen ab?

Mein Buch betrachtet das Reiten aus einer neuen Perspektive. Reiten findet im Kopf statt. Das gilt auch für die Reittechnik. Sie ist im Kopf als Bewegungsgefühl abgespeichert und wird von unserer Stimmung und unserer Einstellung beeinflusst. In meinem Buch steht deshalb die mentale Seite des Reiters im Mittelpunkt. Es gibt eine große Anzahl von praktischen Übungen, die man unmittelbar in sein tägliches Training mit dem Pferd integrieren kann. Die Praxis zeigt, dass die Leistungsfortschritte bahnbrechend sind und der Reiter einen völlig neuen Zugang zu seinem Pferd findet. Es ist einfach ein völlig neuer Weg im Reitsport.

Wie arbeitet man am besten mit dem Buch?

Zwei Dinge sind wichtig: Erstens sollte der Leser verstehen, wie sein Pferd denkt. Das ist die Voraussetzung für jede Kommunikation. Dieses Thema habe ich in einem eigenen Kapitel ausführlich behandelt. Zweitens sollte

Über den Autor

Andreas Mamerow studierte Betriebswirtschaft an der Universität zu Köln und Sport-Mentaltraining an der Akademie für Praktische Sportpsychologie in Leipzig. Zusammen mit seiner Frau Claudia bewirtschaftet der ehemalige Teamchef der deutschen Reining-Nationalmannschaft einen Pferdepensions- und Ausbildungsbetrieb. Auf der «Trains Hill

Ranch» züchtet er seit über zehn Jahren erfolgreich American Quarter Horses. Der aktive Turnierreiter und Reitcoach hält in Deutschland, Österreich und der Schweiz Vorträge und Seminare zum Thema «Mentales Training im Reitsport» und betreut Leistungssportler im Einzelcoaching.



sich der Leser aus dem großen Buffet der Mentaltechniken ein oder zwei Methoden herausuchen und sie regelmäßig trainieren. Darauf kommt es an. Mentaltraining ist vor allem Training!

Planen Sie weitere Buchprojekte? Wird es eine Art Fortsetzung geben?

«Das Pferd ist dein Spiegel» war mein erstes Buch, doch dabei wird es sicherlich nicht bleiben. Zurzeit habe ich mehrere Projekte, an denen ich arbeite. Dabei geht es natürlich um das mentale Training im Sport. Ein ganz neuer Ansatz, dem ich mich gerade widme, ist die Kombination aus Mentaltraining und Arbeit. Da will ich allerdings noch nicht zu viel verraten.



Draksal Fachverlag GmbH

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Juliane Beier | Täubchenweg 8 | D-04317 Leipzig

Tel (0341) 26 528 009 | Fax (0321) 21 253 057

juliane.beier@draksal-verlag.de | www.das-pferd-ist-dein-spiegel.de

Der Countdown zum Siegertreppchen

Turniererfolg ist immer eine Frage der richtigen Vorbereitung. Mit diesen 10 Schritten kommen Sie Ihrer persönlichen Bestleistung ein ganzes Stück näher.

«Lästige Gedanken lassen sich effektiv und gezielt mit einem einfachen Trick ausschalten: dem Gedankenstopp»

- 10. Die letzten Tage vor dem Turnier** Beschränken Sie sich auf ein lockeres Training und versuchen Sie nicht mehr, neue Techniken zu lernen. Stattdessen kümmern Sie sich um Organisatorische: Erstellen Sie z. B. Checklisten für die Ausrüstung. So müssen Sie sich später nicht über vergessene Pferdedecken ärgern.

- 9. Der Abend davor** Genießen Sie die Zeit mit Ihrem Pferd, indem Sie es locker bewegen oder für das Turnier herrichten. Natürlich dürfen Sie den Abend auch mit einer anderen entspannenden Freizeitbeschäftigung verbringen. Alkohol und schweres Essen sollten tabu sein.

- 8. Planmäßiger Aufbruch** Meistens geht es sehr früh los. Erstellen Sie zuvor einen genauen Plan, wann Sie aufstehen, frühstücken und abfahren wollen. Insbesondere für das Verladen Ihres Pferdes sollten Sie ausreichend Zeit einkalkulieren, damit Sie dabei nicht hektisch werden.

- 7. Gut ankommen** Vielen Reitern schlägt das Herz bis zum Hals, wenn sie auf dem Turniergelände ankommen. Deshalb ist es besonders wichtig, sich von Anfang an wie zu Hause zu fühlen. Packen Sie alle Sachen aus und machen Sie es sich und Ihrem Pferd so richtig gemütlich.



Draksal Fachverlag GmbH

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Juliane Beier | Täubchenweg 8 | D-04317 Leipzig

Tel (0341) 26 528 009 | Fax (0321) 21 253 057

juliane.beier@draksal-verlag.de | www.das-pferd-ist-dein-spiegel.de

6. Besichtigungstour Nach dem Einrichten verschaffen Sie sich einen genauen Überblick. Wo befinden sich Meldestelle, Hufschmied und sanitäre Einrichtungen? Besonders sorgfältig inspizieren Sie natürlich den Abreit- und Turnierplatz. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und stellen Sie sich vor, wie es sein wird, hier zu reiten.

5. Handlungsplan für die Hosentasche Mit den gesammelten Informationen fertigen Sie einen Zeitplan an: Wann satteln Sie Ihr Pferd? Wann beginnen Sie mit dem Abreiten? Wann sind Sie an der Reihe? Schreiben Sie alles auf einen Zettel, den Sie in die Tasche stecken. So behalten Sie den Überblick.

4. Pausen nutzen Jedes Turnier besteht vor allem aus Pausen – egal ob kurz oder lang. Nutzen Sie diese Zeit, um sich auf die nächste Prüfung einzustimmen. Überlegen Sie sich vorher genau, was Sie in den Pausen tun, wie Sie mit Verzögerungen umgehen oder wie Sie sich entspannen.

3. Putzen und Satteln Putzen und satteln Sie Ihr Pferd vor der Turnierprüfung auf jeden Fall selbst. Hierbei geht es nicht nur um bloßes Saubermachen, sondern um die richtige Einstimmung. Die Nähe und der intensive Kontakt stärken das Vertrauen zwischen Ihnen und Ihrem Pferd.

2. Routiniert abreiten Es erfordert einige Erfahrung, bis Abreiten und Turnierprüfung ineinander übergehen. Verzweifeln Sie daher nicht, wenn Sie sich verschätzen. Am besten halten Sie sich auch vor Turnieren einfach an Ihre tägliche Abreitroutine. Der gewohnte Ablauf wird Ihr Pferd beruhigen.

1. Grübeleien ausschalten Auf dem Turnierplatz verfallen Sie plötzlich ins Grübeln. Schon ist die Konzentration dahin. Unterbrechen Sie diese Gedanken! Sagen Sie leise oder auch laut zu sich selbst «STOPP!» und stellen Sie sich ein Stoppschild vor. Nach einem positiven Selbstgespräch, z. B. «Ich schaffe das!», steht dem Turniererfolg nichts mehr im Wege.



Draksal Fachverlag GmbH

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Juliane Beier | Täubchenweg 8 | D-04317 Leipzig

Tel (0341) 26 528 009 | Fax (0321) 21 253 057

juliane.beier@draksal-verlag.de | www.das-pferd-ist-dein-spiegel.de

Planvoll zum Ziel

Strukturen setzen Motivation frei

Viele Wege führen nach Rom, aber nur wenige zur Motivation. Um ihre Quelle zu erreichen und jederzeit darauf zugreifen zu können, stellt Mentaltrainer Andreas Mamerow das vierstufige Projektmanagement vor.



1. Projektdefinition

Hier sollen die eigenen Ziele formuliert und aufgeschrieben werden. Versuchen Sie nicht, die Erwartungen der Eltern, Trainer oder Freunde zu erfüllen. Das bremst die Motivation und das scheinbare Ziel wird schwer erreichbar. Für die Beschreibung der Ziele ist es wichtig, dass sie konkret, zeitlich begrenzt, messbar, realistisch, persönlich relevant und leistungsbezogen sind.

Das persönlich wichtigste Ziel wird nun zum Projekt. Zum Beispiel die Korrektur der Linieneinführung auf der Geländestrecke oder mehr Selbstvertrauen beim Springen. Es wird schriftlich fixiert, wann die Arbeit am Projekt beginnt und wann es abgeschlossen sein soll.

2. Projektplanung

Nun wird der Parcours zum Ziel abgesteckt: Alle Zwischenziele und Termine sind festzuhalten. Dabei ist es wichtig,

realistisch zu bleiben und die goldene Mitte zwischen Über- und Unterforderung zu finden.

Ebenso wie bei der Zieldefinition sollten Sie die Zwischenschritte konkret, zeitlich begrenzt, messbar, realistisch, persönlich relevant und leistungsbezogen gestalten.

Alle Schritte werden aufgeschrieben. Sie sind Meilensteine, also Ereignisse von besonderer Bedeutung, und müssen erreicht werden, um weiter in Richtung Ziel marschieren zu können. Es bietet sich an, die Meilensteine in einer Tabelle zusammenzufassen, sie ist eine Kontrollmöglichkeit, ob man sich im Zeitplan und auf dem richtigen Weg befindet.

3. Projektdurchführung

Jetzt geht es los, die Meilensteine werden nach und nach erreicht, wobei der Reiter kontrolliert, ob er seinen Plan einhält. Dadurch wird klar, auf welchem Streckenabschnitt des Weges er sich befindet. Hilfreich ist ein Trainingstage-

«Es geht um Ihre eigenen Ziele, nicht um die Erwartungen Anderer»



Draksal Fachverlag GmbH

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Juliane Beier | Täubchenweg 8 | D-04317 Leipzig

Tel (0341) 26 528 009 | Fax (0321) 21 253 057

juliane.beier@draksal-verlag.de | www.das-pferd-ist-dein-spiegel.de

buch, in das Sie eintragen können, wie Sie Ihre Fortschritte erreicht haben. Das steigert Selbstvertrauen und Motivation. Gegebenenfalls müssen Planänderungen und Korrekturen vorgenommen werden. Auf diese Weise können Sie aus jedem Ritt so viel Fortschritt wie möglich schöpfen, immer mit dem nächsten Meilenstein vor Augen, was eine hohe Motivation mit sich bringt.

4. Projektabschluss

Sie haben Ihr Ziel erreicht! Egal, ob es die Teilnahme am Turnier oder am Wanderausritt ist, danach schaut man sich die Analyse und Dokumentation der Fortschritte an und kann stolz auf sich sein. Wichtig hierbei ist, die Erfahrungen und Erkenntnisse zu sichern.

Ganz zum Ende gilt es, die fünf größten Fortschritte, die während dieses Projektes erlangt wurde, aufzuschreiben. Auf diese Weise erlangt der Reiter mehr Selbstbewusstsein und Motivation für das nächste Projekt.

Also verlieren Sie keine Zeit und stürzen sich in neue Reitvorhaben!



Draksal Fachverlag GmbH

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Juliane Beier | Täubchenweg 8 | D-04317 Leipzig

Tel (0341) 26 528 009 | Fax (0321) 21 253 057

juliane.beier@draksal-verlag.de | www.das-pferd-ist-dein-spiegel.de

Das Pferd ist dein Spiegel

Besser reiten mit mentalem Training



Noch mehr Infos finden Sie unter:
www.das-pferd-ist-dein-spiegel.de



Draksal Fachverlag GmbH

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Juliane Beier | Täubchenweg 8 | D-04317 Leipzig

Tel (0341) 26 528 009 | Fax (0321) 21 253 057

juliane.beier@draksal-verlag.de | www.das-pferd-ist-dein-spiegel.de