

# COACHING

## AM ENDE DES TAGES MÖCHTE JEDER SPORTLER GEWINNEN!

Was ist Mentaltraining? Was in anderen Sportarten oder Lebensbereichen schon lange angekommen ist, fristet in der Welt der Reiter und Reiterinnen ein zu Unrecht noch kümmerliches Dasein. Die Definition von «mentaler Stärke» lautet: «Mentale Stärke bedeutet, daran zu glauben, mit den eigenen Gedanken, Einstellungen und Gefühlen auch sein Verhalten, die Gesundheit und das Leben beeinflussen zu können. Mental starke Menschen sind meist optimistischer. Sie gehen davon aus, dass alles, was sie tun, sich in irgendeiner Weise auswirkt.» Laut zahlreichen Studien und Forschungen lassen wir einen grossen Teil unseres Gehirns brach liegen und nutzen nur ungefähr zwei Drittel unserer Leistungsmöglichkeiten. Mit gezieltem Training unter Anleitung lassen sich diese Lücken füllen respektive das vorhandene Potenzial ausschöpfen. Sei es, um angestrebte Ziele zu erreichen oder Probleme und Ängste anzugehen. Wie das aussehen könnte, erklärt uns der Reit- und Mentalcoach René Baumann im folgenden Beitrag.

**A**nlässlich einer Weiterbildung für Berufsreiter, organisiert vom Inforama in Zollikofen, traf PASSION René Baumann in der Reitsportarena in Roggwil und erfuhr eine Menge über Mentaltraining im Reitsport. René Baumann kommt aus Deutschland, genauer gesagt aus der Nähe von Bremen, ist aktiver Spring- und CC-Reiter bis zur Stufe S, Trainer und Ausbilder und – last but not least – Reit- und Mentalcoach.

Aufgewachsen und gross geworden mit Ponys und der erfolgreichen Teilnahme an Turnieren, erlitt der junge Reiter mit 15 Jahren einen äusserst schweren Unfall mit einem Pferd. Nach fast einem Jahr Rekonvaleszenz stieg er wieder in den Sattel. Körperlich war soweit alles wiederhergestellt und funktionstüchtig. Nur der Kopf, genauer gesagt das Mentale lief so gar nicht nach Wunsch. Als René versuchte, seine vorherigen reiterlichen Leistungen an Turnieren abzurufen, begann der Stress schon am Abreitplatz. Die Angst und Panik steigerten sich ins Unerträgliche, insbesondere bei den Dreifach-Kombinationen. Nichts half, weder das Anziehen von Sturzwesten, noch gut gemeinte Ratschläge wie etwa «das wird schon wieder ...». Wie ein Film lief in diesem Moment der Unfallhergang in seinem Kopf ab. Mentaltraining war zu diesem Zeitpunkt in der Reiterwelt überhaupt noch kein Thema.

Bücher und das Internet halfen René Baumann zum Teil weiter auf seiner Suche nach Hilfe. Denn das Reiten aufgeben kam für ihn nicht in Frage. Als ausgebildeter Lehrer in Mathematik und Sport hatte er gelernt Probleme lösungsorientiert und didaktisch anzugehen. Aus seinen autodidaktischen Erfahrungen entstand der Wunsch, sich mit den mentalen Lehren umfangreicher zu beschäftigen. Daraus resultierte eine Ausbildung auf diesem Gebiet und die damit verbundene heutige Tätigkeit als Coach und Mentaltrainer.

Ab diesem Zeitpunkt unseres Gesprächs beginnen die Erzählungen aus dem Coaching-Alltag von René Baumann.

«Erfahrungsgemäss wird für Pferde sehr viel getan: Aufwärmen vor den Lektionen, der Physio- oder Osteotherapeut ist regelmässig im Stall, Futter und Ausrüstung unterliegen strengen Kriterien und werden bei Bedarf angepasst. Die mentale Vorbereitung der Reitsportler hingegen bleibt oftmals auf der Strecke. Dabei ist ein mentales Warm-up allerdings genauso wichtig und entscheidend wie die umfangreichen Vorbereitungen der Pferde.»

Sollte sich ein Reiter auf die Suche nach einem passenden Coach machen, ist es empfehlenswert, sich diesen in einem reiterlichen Umfeld zu suchen. Ich als Reitender Mentalcoach, mit meiner Vorgeschichte, kann mich dadurch in meine Klienten





RENÉ BAUMANN

René Baumann bietet folgende Kurse und Weiterbildungen an:

- Mentaltraining
- Mental Kinemastisches Springreiten (MKS)
- Biomechanisch Korrekt Reiten (BKR)
- Stangengymnastik Biomechanisch Korrekt (SBK)

reitcoaching-baumann.de

ten gut reinversetzen. Ich weiss, wie sich Panik, Frust und hohe Erwartungen anfühlen. Und ich weiss auch, wie Pferde darauf reagieren können, sodass ich eine authentische Empathie meinem Gegenüber aufbringen kann.

Aus welchen Gründen kommen Reiter und Reiterinnen auf der Suche nach einem Mentaltrainer zu mir? Die Gründe dafür sind so vielfältig wie das Leben selbst: Bessere Resultate an einem Turnier, nach einem Unfall wieder selbstsicher und gelassen im Sattel sitzen, ein hohes Ziel wie eine Meisterschaft oder Olympiateilnahme anstreben, eine bessere Beziehung zu seinem Pferd aufbauen usw.

Früher wurden Pferde vor allem über Muskelkraft bewegt und geritten. Die Erkenntnis, dass Gedanken einen entscheidenden Einfluss auf das reiterliche Geschehen haben können, muss erfahren werden.

Widmen wir uns der Frage, was ist mentales Training? Es ist Training mit dem gleichen Anspruch wie an das reiterliche,

physische Training. Es ist nicht damit getan, dass man im warmem Badewasser liegt und sich mal zehn Minuten positive Gedanken macht, sondern es ist regelmässiges, aktives Training. Denn für eine Teilnahme an einem Turnier steigt auch kein Reiter zum ersten Mal am Mittwoch für zehn Minuten aufs Pferd, um am Samstag zu gewinnen.

Mit jedem meiner Klienten wird ein individueller Plan erarbeitet. Dazu gehört ein erarbeiteter Fragenkatalog: Was kann ich, was nicht? Wie gehe ich mit negativen Gedanken um? Wo ist mein Problem und wie sieht die Lösung dafür aus?

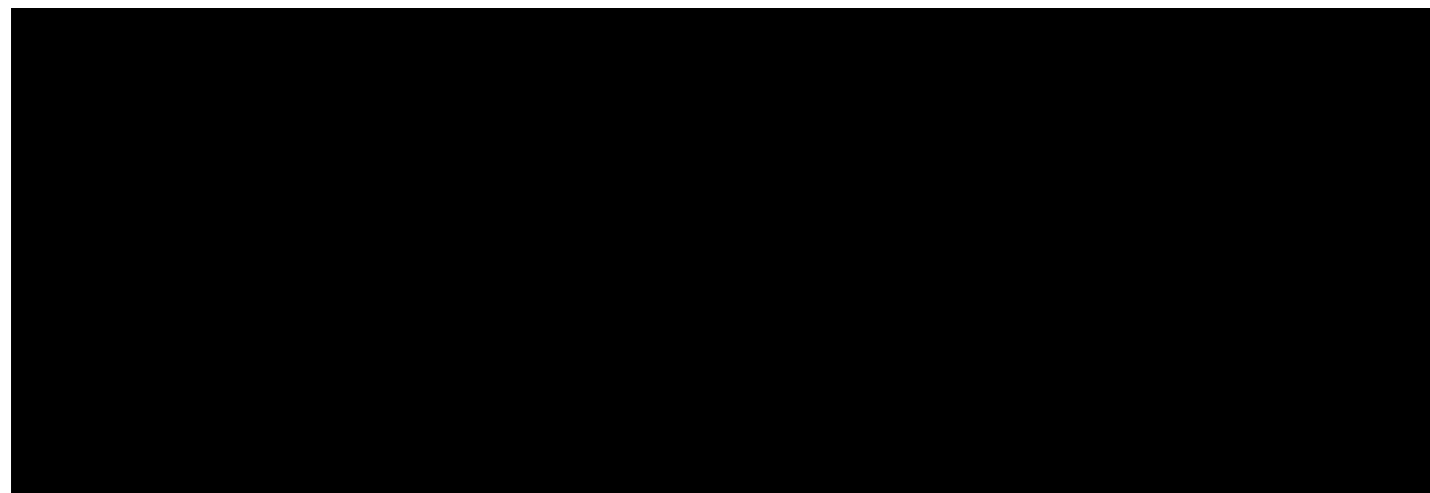
Ich als Coach muss über eine grosse «Werkzeugkiste» verfügen, um meinen Klienten das Geeignete an die Hand geben zu können mit der entsprechenden Gebrauchsanweisung. Atemübungen, Fokussierungen und visuelle Vorstellungen müssen geübt und auswendig gelernt werden, um am Turnier oder in brenzligen Situationen sofort präsent zu sein.

THERES MISAR

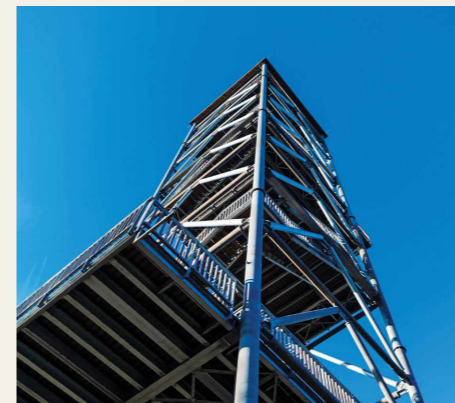
### MKS MENTAL-KINEMASTISCHES-SPRINGREITEN

Mental-Kinemastisches-Springreiten kombiniert sowohl das Training zu mehr mentaler Stärke und Konzentration des Reiters als auch die bewegungsbezogenen (kinematischen) Aspekte von Reiter und Pferd, die für einen erfolgreichen Springparcours erforderlich sind.

Es ist also eine innovative Herangehensweise, die Reiter und Pferd zu neuen Höchstleistungen führen werden, um mit einem neuen Verständnis für die Verbindung von Körper und Geist auf dem Springturnier zu glänzen.

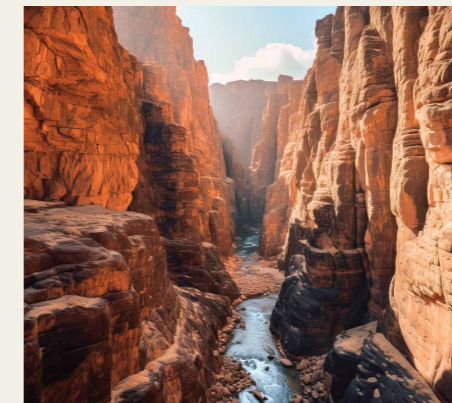


## BEISPIELE FÜR MENTALES TRAINING.



STUHL AUF DEM FERNSEHTURM

Du sitzt auf einem normalen Stuhl an einem Tisch, dann wirst du aufgefordert auf diesen Stuhl zu steigen. Eine leichte Übung nicht wahr? Nun stellst du dir vor, der Stuhl steht zuoberst auf einem Aussichtsturm und auch hier wirst du aufgefordert, auf diesen zu steigen. Wie ist dein Gefühl nun?



BAUMSTAMM IM WALD

Du spazierst durch den Wald. Am Wegesrand liegen Baumstämme, elegant balancierst du über einen langen und dicken Stamm. Das ist leicht, vielleicht sogar rückwärts? Nun kommt die mentale Übung. Besagter Baumstamm liegt über einer tiefen Schlucht, fällt es dir immer noch leicht, beschwingt zu laufen?



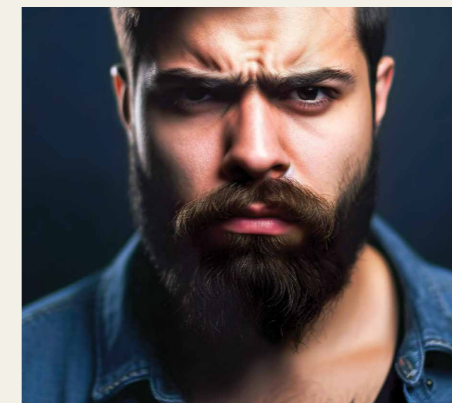
TURNIER UND TRAINING VERTAUSCHEN

Wie lässt sich mentale Stärke aufbauen bzw. wie lässt sich trainieren, mit der Drucksituation Turnier umzugehen? Ganz einfach, indem wir uns bereits während des Trainings an die Turniersituation gewöhnen (z.B. mit Turnierkleidung trainieren, nur EIN Versuch besitzen). Es geht also darum, Situationen zu schaffen, die denen eines Wettkampfes möglichst nahekommen.



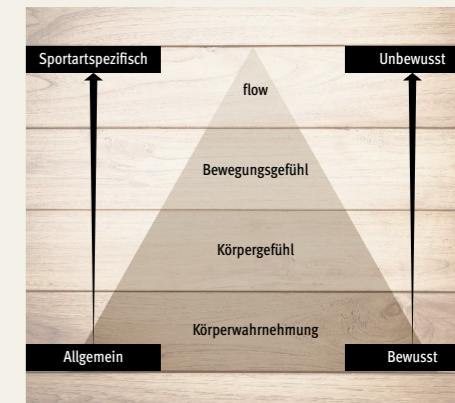
«ANGER CONTROL» ÄRGER ZIEHT ENERGIE

Kontrolliere deine negativen Gedanken, diese entziehen wertvolle Energie. Stelle dir vor, du bist in ärgerlichen Situationen ein Blitzableiter und lenkst die unerwünschte Energie in den Boden ab.



WIE SEHE ICH AUS, WENN ICH WÜTEND BIN

Lass dich von einem guten Freund oder einer guten Freundin filmen, wenn du wütend bist. Wie siehst du dabei aus, wahrscheinlich aus deiner Sicht nicht vorteilhaft?



DIE FLOW-PYRAMIDE

Um das Flow-Feeling, also das Gefühl, in dem alles von alleine läuft und der Reiter über seine Leistung gar nicht nachdenken muss, systematisch zu fördern, existiert ein weltweit einmaliges Trainingskonzept: die Flow-Pyramide. Sie hilft jedem Sportler, schnellere Fortschritte zu machen und seine persönliche Bestleistung im Wettkampf abzurufen.