REGINA HORN-KARLA

MENTALREITER.DE

**Methodensammlung: Fokus und Gelassenheit**

**1. Tiefschlafatmung (längeres Aus- als Einatmen)**

- **So geht's:** Durch die Nase 4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen. 5 bis 8 Atemzüge genügen.
- **Wirkung:** Die verlängerte Ausatmung beruhigt das Nervensystem und holt den Körper aus dem Stressmodus.
- **Einsatz:** Beim Warmführen des Pferdes, im Sattel, vor dem Ritt zu Hause.
- **Live-Übung im Webinar:** Alle atmen eine Minute mit.

**2. Psychologischer Seufzer**

- **So geht's:** Zweimal kurz hintereinander durch die Nase einatmen (erst tief, dann noch ein kleines Stück obendrauf), dann lang und hörbar durch den Mund ausatmen.
- **Wirkung:** Schnellster Weg, akute Anspannung zu lösen. 1 bis 3 Wiederholungen reichen.
- **Einsatz:** Direkt vor dem Betreten der vollen Halle, bei einem plötzlichen Schreck.

**3. Plan-B-Strategie**

- **Gedanke:** Wer weiß, dass er jederzeit eine Alternative hat, steht weniger unter Druck, und weniger Druck bedeutet mehr Fokus.
- **Für mich selbst:** Woran merke ich, dass mein System überlastet ist (flache Atmung, hochgezogene Schultern, Gedankenkarussell)? Was mache ich dann? Beispiele: Schritt am Rand, Pause, früher beenden, Bodenarbeit statt Reiten.
- **Für mein Pferd:** Woran merke ich, dass mein Pferd eine Eigendynamik entwickelt (Anspannung, Tempo, Kopf hoch)? Was ist dann mein Schritt?
- **Wichtig:** Plan B vorher festlegen, nicht erst in der Situation.

**4. Distanzierendes Selbstgespräch und Spotlight-Effekt**

- **Distanzierendes Selbstgespräch:** Mit sich selbst in der zweiten Person oder mit dem eigenen Namen sprechen („Du schaffst das, atme ruhig" statt „Ich schaffe das"). Das schafft inneren Abstand und regelt Stress besser.
- **Spotlight-Effekt:** Wir überschätzen, wie sehr andere uns beobachten und bewerten. Die meisten sind mit sich und ihrem Pferd beschäftigt.
- **Einsatz:** Bei Bewertungsangst, wenn viele Menschen um uns herum sind.

**5. Enger Aufmerksamkeitsfokus durch kleine Prozessziele**

- **Gedanke:** Ein volles Umfeld überlastet die Aufmerksamkeit. Gib ihr eine klare, kleine Aufgabe.
- **So geht's:** Ein Prozessziel statt eines Ergebnisziels („heute nur weiche Übergänge" statt „ich muss gut aussehen") und optional ein Schlüsselwort wie „weich" oder „ruhig".

**6. Routine für herausfordernde Situationen: Beispiel volle Reithalle**

Eine feste Abfolge nimmt Entscheidungen ab und gibt Sicherheit. Je öfter sie geübt wird, desto automatischer wirkt sie.

1. **Vor dem Eintritt:** Psychologischer Seufzer
2. **Beim Warmführen:** Tiefschlafatmung, Pferd und Reiterin kommen zur Ruhe
3. **Innerer Dialog:** Distanzierendes Selbstgespräch plus kleines Prozessziel („Du bleibst bei Deinem Weg, heute nur weiche Übergänge")
4. **Plan B parat:** Für mich (Pause, Rand, früher beenden) und für mein Pferd (Schritt, größerer Kreis, absteigen und in Ruhe führen)

**Wichtig:** Diese Techniken zuerst in ruhigen Situationen üben, damit sie in der vollen Halle abrufbar sind.

Mehr davon? Starte durch mit Deinem Onlinekurs unter www.mentalreiter.de