

Annika Thode

MENTALE TURNIERVORBEREITUNG IM REITEN

Tipps &
Tricks für Deine
Bestleistung



powered by

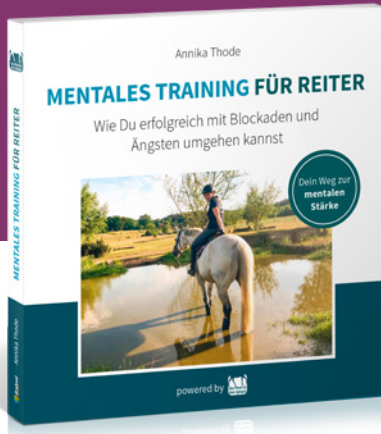


TRACKLIST

1. Herzlich willkommen
2. Was ist beim Turnier anders als im Training?
3. Wie sieht Dein Handlungsplan für das Turnier aus?
4. Wie stimmst Du Dich ein?
5. Wie nutzt Du die Pausen?
6. Meistertipps: Reiten im Flow, Grübelstopp, Erfolgsanalysen
7. Extra: Eine geführte Entspannung als Einschlafhilfe am Abend vor dem Turnier

Jetzt als **Download** überall wo es Hörbücher gibt:

DAS 2. HÖRBUCH VON ANNIKA THODE!



Annika Thode

MENTALES TRAINER FÜR REITER – Wie Du erfolgreich mit Blockaden und Ängsten umgehen kannst

ISBN 978-3-86243-248-6 • Draksal Fachverlag GmbH • 4,99 €

ALS ERGÄNZUNG EMPFOHLEN



Andreas Mamerow

DAS PFERD IST DEIN SPIEGEL Besser reiten mit mentalem Training

ISBN 978-3-86243-004-8 • Draksal Fachverlag GmbH • 9,90 €



... auch als **E-Book** erhältlich



amazonkindle



eBook.de
Meine Bücher immer dabei

Andreas Mamerow

DAS PFERD IST DEIN SPIEGEL Besser reiten mit mentalem Training

ISBN 978-3-86243-015-4 (E-Pub) • ISBN 978-3-86243-051-2 (PDF)

Draksal Fachverlag GmbH • 7,99 €

ÜBER MICH

Ich wurde 1973 in Preetz geboren und habe im Anschluss an das Abitur Wirtschaftspädagogik und Deutsch an der Universität Göttingen studiert. Nach dem Zweiten Staatsexamen folgten berufliche Stationen als Lehrerin an der Handelslehranstalt in Flensburg sowie als Lehrerin und Leiterin eines sozialpädagogischen Projektes in Jesteburg.

Seit über 25 Jahren beschäftige ich mich mit der Fortbildung von Pferden und Reitern.

ANNIKA THODE



Kontakt

www.annika-thode.de

E-Mail: info@annika-thode.de

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://www.dnb.de>

Thode, Annika (2019):
Mentale Turniervorbereitungen im Reiten.
Leipzig: Draksal Fachverlag.

Gesamtherstellung

Draksal Fachverlag
Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig | Deutschland
www.draksal-verlag.de

Text

Annika Thode, Michael Draksal

Sprecherin

Annika Thode

Musik & Produktion

Akzent Tonstudio GmbH, Leipzig

Satz & Grafik

Katja Krüger

Bildnachweis

Coverbild: Annette Dölger
Bild von Annika Thode: Michael Thode

Alle Ratschläge, Gedanken und Tipps beruhen auf Erfahrungen und Meinungen des Autors. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.





© 2019 Draksal Fachverlag GmbH

Alle Rechte vorbehalten

GRATIS
Erstgespräch!

Jetzt mental stark werden!

Mentaltraining hilft Dir dabei, im **Wettkampf** das abzurufen, was Du im Training **gelernt** hast.

-  locker bleiben unter Druck
-  Konzentration und Fokus
-  in den Flow kommen
-  persönliche Bestleistung zeigen



Qualifizierte Mentaltrainer in Deiner Nähe finden

<p>Alexander Nehmer Mentor 1976, Tübingen Qualifikation: Mentoren C, Coach/Supervisor und Coach/Supervisor Seminar Seminar</p>	<p>Andreas Marmorek Mentor 1970, Regensburg Qualifikation: Mentoren A, zertifizierter Unternehmenscoach, Mentor (BSP), NLP Seminar Seminar</p>	<p>Andreas Paul Mentor 1967, Leipzig Qualifikation: Mentoren B, Mentor BSW und, Unternehmenscoach, Mentoren B, Co. Seminar Seminar</p>
<p>Andreas Ebenen Mentor 1977, Berlin Qualifikation: Mentoren B, Trainer C, Coaching/Supervisor/Trainer Seminar Seminar</p>	<p>Anja Hoffmann Mentor 1983, München Qualifikation: Mentoren A, Begleitetes Training & Supervision Seminar Seminar</p>	<p>Burkhardt Horv Mentor 1970, München/Unter-Türk Qualifikation: Mentoren C, Trainer A, Coach/Supervisor Seminar Seminar</p>
<p>Christian Jansche Mentor 1970, München Qualifikation: Mentoren A, NLP Coach Seminar Seminar</p>	<p>Christina Karkota Mentor 1970, München Qualifikation: Mentoren C, Individualität, Teamarbeit, Leadership I Seminar Seminar</p>	<p>Claudia Suif Mentor 1970, Düsseldorf Qualifikation: Mentoren A, Trainer, Begleitetes Training, Helpdesk Seminar Seminar</p>
<p>Fred Joachim Keller Mentor 1970, Karlsruhe Qualifikation: Mentoren C, NLP, Leadership I, Peak, Coaching Seminar Seminar</p>	<p>Gabriela Hummel Mentor 1970, München Qualifikation: Mentoren C, Sportcoach, Workshop/Trainer C Seminar Seminar</p>	<p>Heiko Seifried Mentor 1970, Regensburg Qualifikation: Mentoren C, Begleitetes Training, Business Coach Seminar Seminar</p>
<p>Heino Ruff Graf Mentor 1952, Zürich, Schweiz Qualifikation: Mentoren C, Coach/Supervisor, Coach/Supervisor Seminar Seminar</p>	<p>Holger Hildebrand Mentor 1970, Karlsruhe/Baden Qualifikation: Mentoren C, Trainer C, Individualität/Begleitetes Training/Seminar Seminar Seminar</p>	<p>Jan Dreier Mentor 1970, Karlsruhe Qualifikation: Mentoren A, Coach/Supervisor, NLP, Coaching/Supervisor Seminar Seminar</p>
<p>Jürgen Radkowski Mentor 1970, Karlsruhe Qualifikation: Mentoren C, NLP, Leadership, Coaching/Supervisor, Coaching/Supervisor Seminar Seminar</p>	<p>Jürgen Reber Mentor 1970, München Qualifikation: Mentoren C, Trainer C, Begleitetes Training Seminar Seminar</p>	<p>Julia Speidel Müller Mentor 1970, Regensburg Qualifikation: Mentoren C, Trainer C, Begleitetes Training, Coaching/Supervisor Seminar Seminar</p>



Gratis-Erstgespräch sichern unter:

<https://www.deutsche-mentaltrainer-akademie.de/mentaltrainer>



MENTALE TURNIERVORBEREITUNG IM REITEN

Wenn Dein Pferd im Turnier plötzlich verkrampft, frage Dich, ob Du nicht selbst verkrampft warst! **Egal in welcher Disziplin Du startest**, es kommt jetzt darauf an, dass Du Deine Nervosität, Deinen Stress, Deine Angst in den Griff bekommst.

Wir setzen mit diesem Programm bei Dir an und bringen Dich in einen **optimalen Leistungszustand**. Reiten im Flow ist das Ziel, denn in diesem **Flow-Zustand** ist die gezeigte Leistung auch am besten.

Merke: *Das beste Erlebnis führt zum besten Ergebnis!*

powered by



www.annika-thode.de