

25 Jahre Reiterstube Heib

Wir bedanken uns im Jubiläumsjahr mit ständig wechselnden Angeboten in unserem SHOP!

NEU



Islandpferdetrense

Softleder, mit Swarovski unterlegt
Farben:
rot, weiß, lila oder
schwarz



Komplett mit Zügeln

129,- €

Biothane



Kundenservice, Beratung und die Gesundheit ihres Pferdes stehen bei uns im Vordergrund!

Hauptstr. 16
66346 Püttlingen
Tel. 06806 44 000 1
Fax 06806 98 70 39
info@islandshop.de

www.islandshop.de

REZENSION

Das Pferd ist dein Spiegel

Besser reiten mit mentalem Training

Der erste Gedanke, als ich das Buch in die Hand nahm. Naja - schon wieder ein Buch über Pferdeflüsterer mit der nächsten überflüssigen neuen Reittheorie. Also kurz durchgeblättert und dann... Hängengeblieben. Ein Buch, wie man es nur noch selten findet. Sorgfältig gemacht. Didaktisch klug aufgebaut, liebevoll gestaltet, spannend zu lesen und vor allem: logisch strukturiert. Beginnend mit dem Perspektivenwechsel „Stell dir vor, du wärst ein Beutetier.“ („Denke wie Dein Pferd!“) bei dem man tatsächlich noch neue Aspekte über Pferde lernen kann, spinnst sich eine konsequente Beschreibung mentalen Trainings mit zahlreichen Übungen und Praxisbeispielen, Motivations- und Konzentrationsübungen durch das Buch. Das Buch ist als Trainingsprogramm konzipiert, das auf den Erkenntnissen der angewandten Sportpsychologie aufbaut. Der Autor ist Mentaltrainer, Vorsitzender der Deutschen Mentaltrainer Akademie und selbst Reiter und Coach.

Im Buch werden Spiele und Übungen zum Nachmachen beschrieben, die man allein oder auch mit Partnern nachahmen kann. Übungen zur Körperwahrnehmung, zum Reaktionstraining, zur Verbesserung der Rhythmisierungsfähigkeit bis zum Entspannungstraining. Gleichermaßen für den ambitionierten Sportreiter wertvoll („Ein Turnier wird in den Pausen entschieden“) wie für den Freizeitreiter anwendbar („Finde die Schlüsselpunkte – Knotenpunkte und Bewegungsgefühl“) bietet das Buch noch viel mehr, auch für Nichtreiter. Wer schon einmal ein Führungskräftetraining mitgemacht hat, kennt das: Kompetenz – Führungsstärke - Zeitmanagement – Erfolgsmonitoring – Bedeutung von Fehlern und Niederlagen – Handlungssicherheit... und das alles in einem Buch zum



besseren Reiten? Ja und auch noch gut und überzeugend gemacht.

Und für allgemeine Lebensverbesserung und Alltagsbewältigung werden Angebote gemacht: Schlafoptimierung und Tiefenentspannung – bis hin zum wichtigen (auch durchaus alltäglich anwendbaren) Projektmanagement.

Das Buch ist grafisch überzeugend gestaltet und farblich angenehm reduziert. Es arbeitet mit wiederkehrenden Kästchen und hervorgehobenen wichtigen Informationen, die es erleichtern sowohl konzentriert zu lesen, wie auch einzelne Aspekte schnell zu erfassen. Zum Mitnehmen und Nachmachen geeignet, wie auch zum Durchlesen kurz vor dem Einschlafen, das, wenn man das Buch erfolgreich angewendet hat, dann vielleicht sogar besser klappt. Auch wenn keine Islandpferde vorkommen, ein rundum empfehlenswertes Buch, das dazu beitragen kann, die Beziehung zu seinem Pferd zu verbessern, als auch sich selbst besser einzuschätzen und seine Kräfte zu optimieren. Für Reiter und Nichtreiter geeignet. Und für unter 20 € jede Menge Tipps zur Lebensführung und zur Verbesserung der eigenen Führungsqualitäten? Nicht schlecht... Lesen bildet (aus).

Dietmar Walberg

Andreas Mamerow:
Das Pferd ist dein Spiegel –
Besser reiten mit mentalem Training

Kartonierte: 192 Seiten, zahlreiche farbige
Abbildungen, Draksal Fachverlag;
1. Auflage; Leipzig Dezember 2010,
ISBN: 978-3862430048, Preis: 19,80€