

WESTERN

REITER



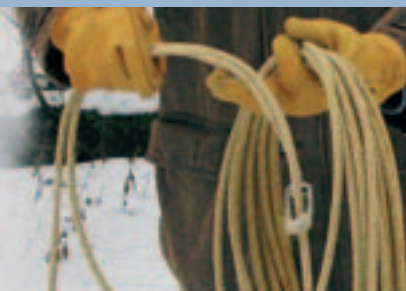
Das Verbandsmagazin der
Ersten Westernreiter Union Deutschland e.V.



GERMAN OPEN 2011
Qualifikationsmodus



JAHRESPLANER 2011
als Beilage in dieser Ausgabe



RANCH ROPING
Groundwork: Der Overhead



Anschlussverband der
Deutschen Reiterlichen Vereinigung

www.westernreiter.com





Spaß am Reiten – motiviert durch den Winter

Wenn es draußen nass und kalt wird und der Wind eisig über die Felder fegt, fällt es uns schwer, von der gemütlichen Couch aufzustehen und raus in den kalten Stall zu fahren, um zu reiten. Katrin Heinze sprach mit Mentaltrainer Andreas Mamerow, wie man in den trüben Wintermonaten den inneren Schweinehund überlistet.



www.ansgarphotography.com

Reiten mit Fokus: Andreas Mamerow erklärt seiner Schülerin Domenika Wriegt das Trail-Pattern.

Horch mal in dich hinein – und vielleicht spürst du schon allein durch diese Fragen und deine Antworten, wie deine Motivation steigt, wenn du an all die tollen Erlebnisse mit deinem Pferd denkst.

Wenn du bei den Gedanken an dein Pferd keine Glücksgefühle empfindest, machst du etwas Grundlegendes falsch! Spaß am Reiten ist der Schlüssel zu deiner Motivation.

„Suche Dir Herausforderungen!“

WR: Wie sollte die innere Einstellung denn sein, um den Spaß am Reiten nicht zu verlieren?

Andreas Mamerow: Es ist nicht nur der Spaß am Reiten, der dich motiviert, sondern die ständige Herausforderung. Wenn du bei der Bodenarbeit, bei jedem Geländeritt oder in jeder Trainingsstunde immer das gleiche machst, ist das nicht nur langweilig für dein Pferd, sondern auch für dich. Von Motivation also keine Spur. Das gleiche gilt, wenn du zu hohe Anforderungen an dich oder dein Pferd stellst. Wer ständig frustriert vom Pferd steigt, wird schnell die Lust am Reiten verlieren und auch dein Pferd wird keine Freude an der Arbeit haben.

Es kommt also darauf an, dass du dich ständig neuen Herausforderungen stellst, die du zusammen mit deinem Pferd gerade noch so eben bewältigen kannst. Dann kommt die Motivation von ganz allein.

WR: Was meinst du mit „Herausforderung, die man gerade noch bewältigen kann“?

Andreas Mamerow: Mit der richtigen mentalen Einstellung kannst du deine eigene Leistungsentwicklung und die deines Pferdes deutlich steigern. Das ist vielleicht der größte Nutzen des mentalen Trainings: Du kommst einfach viel schneller voran, weil du systematisch und gezielter trainierst. Du suchst im Training ständig nach der neuen Herausforderung und trainierst nicht mehr einfach „nur so zum Spaß“. Mit einem ernsthaften Training stellt sich dann auch zwangsläufig irgendwann der Erfolg ein und das macht Lust auf mehr, denn nichts ist motivierender als Erfolg. Deshalb ist es wichtig, dass du darauf achtest, dass die Aufgabe, ▶

Westernreiter: Wenn es im Winter so früh dunkel und kalt ist, fällt es einem oft schwer, sich aufzuraffen, zum Pferd zu fahren und richtig zu trainieren. Hast Du einen Tipp, wie man sich besser motivieren kann?

Andreas Mamerow: (lacht) Jaja, den „inneren Schweinehund“ kennt wohl jeder! Es gibt aber ein paar praktische Methoden, um ihn zu überlisten. Der „Überraschungsangriff“ ist eine gute Technik. Damit verhinderst du, dass dein „innerer Schweinehund“ überhaupt zuschnappen kann. Das soll ganz spontan sein. Am besten bereitest du den Überraschungsangriff vor, indem du z.B. schon mal deine Reitklamotten anziehst. Dann machst du erst mal etwas völlig anderes. Irgendwann sagst du dann zu dir „Los geht’s“, schnappst dir deine Reitstiefel und machst dich auf den Weg zum Stall. Lass dir keine Zeit, neue Ausreden zu erfinden.

WR: Hast du noch mehr Methoden um den „inneren Schweinehund“ zu überlisten?

Andreas Mamerow: Klar, da gibt es noch eine Menge! Wenn du im Stall angekommen bist und immer noch unmotiviert bist, versuch es mal mit der „Salamitaktik“. Nach dem Motto „der Appetit kommt beim Essen“ schneidest du die wie bei einer Salami die erste Scheibe ab und fängst erst mal mit einer kleinen überschaubaren Aufgabe an. Hol dein Pferd aus der Box und binde es am Putzplatz an. Wo du gerade dabei bist, kannst du eigentlich auch gleich das Putzzeug aus dem Spint holen. Naja, und wenn das Putzzeug schon da ist, könntest du wenigstens mal die Mähne und den Schweif deines Pferdes durchbürsten.

Das ist natürlich nur ein Beispiel, aber du hast bestimmt gemerkt, wie die Methode funktioniert. Wenn man erst mal etwas angefangen

hat, zieht man es meistens auch durch. Wenn du dir zuerst nur eine kleine Aufgabe vornimmst und dann die nächste angehst, entwickelt das Ganze eine Eigendynamik und plötzlich macht es sogar Spaß, die Aufgaben der Reihe nach abzuarbeiten. Wenn du dein Pferd also schon geputzt hast, dann kannst du es auch satteln und losreiten. Vielleicht hat der Regen ja schon aufgehört und es wird eine ganz tolle Trainingseinheit. Willst du das wirklich verpassen?

„Spaß am Reiten ist der Schlüssel zu deiner Motivation.“

WR: Motivation hat aber doch nicht nur etwas mit Lustlosigkeit zu tun?

Andreas Mamerow: Es ist wichtig, dass du verstehst, dass Motivation aus dir selbst heraus entsteht. Man kann sie nicht bei einem Motivationstrainer kaufen. Es hat vielmehr etwas mit der inneren Einstellung zu tun. Die Frage, die du dir stellen musst lautet: „Warum reite ich eigentlich? Was ist mein Motiv, mich mit meinem Pferd zu beschäftigen und eine Menge Zeit und Geld zu investieren?“



Die größte Auswahl – seit über 30 Jahren!

Kompetente Beratung • Faire Preise • Express-Versand

Sonder-Ausverkauf:
CONTINENTAL Westernsättel
PULLMANN & EQUIFLEX

FRZ Pferdesport
Gutenbergstr. 1
63303 Dreieich-Offenthal
Tel 06074-9188064
Fax 06074-9188063
Mo - Fr: 9⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr
Sa: 9⁰⁰ - 16⁰⁰ Uhr

Weitere Informationen & aktuelle Angebote finden Sie auf unserer Website: www.frz-pferdesport.de

Ausrüstung & Zubehör für Englisch-, Western- & Freizeitreiten, Trab- & Galoppssport, Fahrsporn, Stall & Weide, Elektrozaun, Pferdefutter, Fachbücher, Verkauf & Vermietung von Pferdehängern

die du dir stellst zwar schwierig ist, aber mit entsprechender Anstrengung von dir und deinem Pferd gerade noch bewältigt werden kann. Zum tausendsten Mal den Hufschlag abzureiten macht einfach keinen Sinn.

WR: Erfolg und Motivation hängen also eng zusammen. Aber man kann ja nicht immer gewinnen, oder?

Andreas Mamerow: Tiger Woods hat mal gesagt: „Ich messe meinen Erfolg nicht an meinen Siegen, sondern daran, ob ich von Jahr zu Jahr besser werde“. Erfolg hat mit Gewinnen nichts zu tun. Erfolgreich ist derjenige, der sich ständig weiterentwickelt und immer besser reitet. Siege und Platzierungen auf einem Turnier sind nichts anderes als ein Feedback auf dein Training. Wenn du gut trainiert hast, stellt sich ein entsprechendes Ergebnis von alleine ein. Es kommt dabei entscheidend auf die Qualität deines Trainings an und weniger auf die Quantität. Wenn du immer wieder das trainierst, was du schon kannst, ist die Langeweile schon vorprogrammiert und du solltest diese Zeit auch deinem Pferd zuliebe am besten gleich im Reiterstübchen verbringen. Erst die Verbesserung beschert dir das Erfolgserlebnis, das du brauchst, um motiviert zu bleiben.

WR: Worauf muss ich denn achten, wenn ich die Qualität meines Trainings verbessern will?

Andreas Mamerow: Eine wichtige Voraussetzung für ein gutes und motivierendes Training ist die richtige Zielsetzung. Wer sein Ziel nicht kennt, weiß weder wie er trainieren soll, noch wofür er eigentlich trainiert. Allerdings ist die Orientierung an Zielen nicht ganz unkritisch. Das gilt vor allem für Ergebnisziele, wie z.B. eine bestimmte Platzierung auf einem Turnier. Ergebnisziele hängen von vielen Einflussfaktoren, wie Wetter, Richter, Zuschauer usw. ab, die wir nicht kontrollieren können.

Ein Ergebnisziel kann dich stark unter Druck setzen und erhöht die Nervosität und die Angst vor dem Versagen.

Ein Ergebnisziel kann dich aber auch daran hindern, deine persönliche Bestleistung zu bringen, wenn du ein eher vorsichtiger Mensch bist und dein Ziel eher etwas unter deinen eigenen Fähigkeiten ansetzt. Du unterschätzt dein eigenes Leistungsvermögen oder traust deinem Pferd in der Prüfung nicht so viel zu. „Mir reicht ein Platz unter den ersten zehn“ erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass du tatsächlich keine bessere Platzierung als den 10. Platz erreichen wirst, weil das Unterbewusstsein eine bessere Platzie-



www.ansgarphotography.com

Und jetzt blind! Das stärkt das Vertrauen und sensibilisiert die eigenen Sinne.

rung verhindert. Ergebnisziele sind die Hauptsache dafür, dass man keine guten Ergebnisse erzielt!

„Das Ziel ist, eins zu werden, mit Deinem Pferd.“

WR: Und wie setze ich mir die richtigen Ziele um motiviert zu bleiben?

Andreas Mamerow: Ergebnisziele sind als Grundantrieb durchaus sinnvoll. Ihre Motivationswirkung ist allerdings begrenzt. Viel wirkungsvoller sind dagegen Handlungsziele. Handlungsziele kannst du unabhängig von Turniersituationen erreichen. Sie sind deshalb auch etwas für Reiter, die nicht auf ein Turnier gehen. Ein Handlungsziel ist z.B. die Verbesserung des Angaloppierens oder des Spins. Überlege dir, was du tun musst, um ein bestimmtes Manöver zu verbessern und arbeite konsequent daran. Das ist ein Entwicklungsprozess. Der größte Vorteil solcher prozessorientierten Ziele liegt darin, dass du sie nur durch eigene Anstrengung erreichen kannst. Sie sind unabhängig von externen Einflussfaktoren. Handlungsziele kannst du selbst kontrollieren. Sie bringen dich dazu, ständig an deiner Weiterentwicklung zu arbeiten. Je mehr du z.B. deine eigene Reittechnik oder deine mentale Stärke verbesserst, desto besser wird die Kommunikation mit deinem Pferd und umso mehr Freude wirst du beim Reiten empfinden. Letztlich ist das höchste Ziel eines Reiters doch dieses gefühlvolle Reiten, das dich eins werden lässt mit deinem Pferd. Dieses Glückempfinden kann dir keine noch so schöne Trophy ersetzen. Wenn sie am Ende dabei heraus kommt, umso besser ...

www.reiten-mental.de



Herausforderung im Training – das motiviert Pferd und Reiter und stärkt gleichzeitig die Partnerschaft.

www.ansgarphotography.com

WM meyer
 Fahrzeugbau AG
 Qualität und Auswahl. Seit 1965.

Nevada
 Holzwände, Haube B



97 440 Werneck – Tel.: 0 97 22 / 91 00 0 – Fax: 0 97 22 / 91 00 20 – Internet: www.wm-meyer.de

Neuerscheinung: Das Pferd ist Dein Spiegel – Besser reiten mit mentalem Training

Reiten ist Kopfsache!

Bestimmt hatte jeder Reiter schon einmal das Gefühl, dass sein Pferd Gedanken lesen kann. Meist aber in Situationen, wo man es als Reiter gar nicht will. Also wenn man selbst nervös ist – vielleicht vor einem Turnierstart – wird selbst das ruhigste Pferd plötzlich zappelig und der Ritt ist schnell verpatzt. Wie man jedoch die Kraft der Gedanken sinnvoll und positiv nutzen kann, erklärt Andreas Mamerow in seinem kürzlich erschienenen Buch „Das Pferd ist dein Spiegel – Besser reiten mit mentalem Training“.

Andreas Mamerow ist selbst erfolgreicher Westernreiter und Pferdezüchter, ausgebildeter Mentaltrainer mit eigener Beratungspraxis, Vorsitzender der Deutschen Mentaltrainer-Akademie (DMA) e.V und Reitcoach. In seinem Praxisratgeber erklärt er, wie man seine Gedanken mit Hilfe des mentalen Trainings in die ideale Richtung lenkt und ein besseres Verhältnis zu seinem Pferd aufbaut. Mit Hilfe von mentalen Techniken übt man Bewegungs- und Handlungsabläufe im Kopf, zum Beispiel die Abfolge der Hilfengebung zum Galopp, oder man reitet gedanklich ein Turnierpattern durch oder lernt, seine Angst in den Griff zu bekommen und sich besser zu konzentrieren.

Das Buch ist übersichtlich aufgebaut und in acht Kapitel unterteilt, am Ende jedes Kapitels gibt es eine Infobox, die das Wichtigste noch mal zusammenfasst – immer mit konkretem Bezug zum Reitsport. Die vielen farbigen Bilder

veranschaulichen die Inhalte und unterstreichen das Thema mit Farbe und Gefühl. Der Autor erklärt, welchen Einfluss unsere Gedanken haben, und wie Pferde denken und sehen – und wie man mit ihnen kommuniziert, damit sie uns verstehen. Das dritte Kapitel trainiert die Vorstellungskraft, in den folgenden geht es um Motivation, Zielsetzung, Zeitmanagement und Konzentration. Das letzte Kapitel befasst sich mit dem Turnierreiten – dazu gab es im Westernreiten ja bereits zwei Interviews, in denen der Autor unseren Lesern Tipps geben hat, wie sie sich mental auf das Turnier vorbereiten und am Abreiteplatz die Ruhe bewahren – oder in dieser Ausgabe mit Motivations-Tipps zum Training im Winter.

Dieses Buch enthält ein komplettes Trainingsprogramm und viele Beispiele aus der Praxis, die den Leser die Thematik verstehen lassen. Zudem gibt der Autor aktive Hilfestellung, wie der Reiter negative Gedanken in positive umwandeln kann – und so das Ergebnis selbst beeinflussen kann. So wird aus dem Gedanken „Ich habe Angst“ ein „Ich traue mich!“ – und schon ist das Hindernis halb so hoch oder das Pferd geht entspannt an der Flatterplane vorbei.

„Gerade für Reiter ist das Mentaltraining besonders wichtig, weil das Pferd sehr sensibel

unsere Gefühle und Gedanken wahrnimmt. Das Pferd spürt sehr 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.“, erklärt Andreas Mamerow.

Das Verstehen des Pferdes ist der Schlüssel zum Erfolg, und wir können durch mentales Training unser Selbstbewusstsein stärken und mit unseren Gedanken das Verhalten unseres Pferdes beeinflussen – und so ein besserer Reiter werden. www.das-pferd-ist-dein-spiegel.de

Fazit: Ein Buch für jeden Reiter – egal, ob Freizeitreiter oder Turniercrack. Die mentalen Techniken helfen jedem, seine reiterlichen Fähigkeiten und die Kommunikation mit seinem Pferd deutlich zu verbessern. Darüber hinaus enthält dieses Buch auch eine ganze Reihe an Tipps für Trainer.

Katrin Heinze



Foto: Andreas Mamerow

Andreas Mamerow

Andreas Mamerow, geboren 1962, ist Diplom-Kaufmann und Diplom-Mentaltrainer. Er studierte Betriebswirtschaft in Köln und Sport-Mentaltraining an der Akademie für Praktische Sportpsychologie in Leipzig. Nach vielen Jahren als Geschäftsführer in mehreren mittelständischen Handelsunternehmen betreibt er nun in Heiligenhaus bei Düsseldorf eine eigene Beratungspraxis. Er berät Sportler, Trainer, Sportübungsleiter, Eltern und Sport-Manager vom Nachwuchsbis zum Profibereich.

Seit über zehn Jahren ist Andreas Mamerow erfolgreicher Turnierreiter. Er war mehrere Jahre Mitglied des geschäftsführenden Vorstandes der Deutschen Quarter Horse Association (DQHA) und Vorsitzender des Disziplinbeirates Reining beim Deutschen Olympiade Komitee für Reiterei (DOKR). 2006 führte er die deutsche Reining Nationalmannschaft als Teamchef zu den Weltreiterspielen (WEG) in Aachen.

Seit Februar 2010 ist Mamerow Mitglied im geschäftsführenden Vorstand der Deutschen Mentaltrainer Akademie (DMA) in Leipzig.

Weitere Informationen unter: www.am-mentalcoaching.de

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

Verlag: Draksal Fachverlag
Auflage: 1 (Dezember 2010)
192 Seiten ■ Kartoniert
zahlreiche und durchgehend farbige Abbildungen
Sprache: Deutsch
ISBN-10: 3862430049
ISBN-13: 978-3862430048
Preis: 19,80 Euro