

Annika Thode

MENTALE TURNIERVORBEREITUNG IM REITEN

Tipps &
Tricks für Deine
Bestleistung



powered by

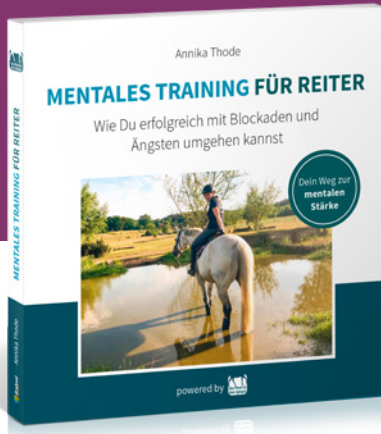


TRACKLIST

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



Deutsche
Mentaltrainer
Akademie e.V.

Qualifizierte Mentaltrainer in Deiner Nähe finden

 <p>Alexander Neher Mentor 1976, Tübingen</p> <p>Qualifikation: Mentoren C, Coach/Supervisor und Coach/Supervisor C</p> <p>Spezialität:</p>	 <p>Andreas Marmorek Mentor 1970, Weingarten</p> <p>Qualifikation: Mentoren A, Coach/Supervisor Coach, Mentor/Supervisor, NLP</p> <p>Spezialität:</p>	 <p>Andreas Paul Mentor 1967, Leipzig</p> <p>Qualifikation: Mentoren B, Mentor/Supervisor, Coach, Supervisor & Co.</p> <p>Spezialität:</p>
 <p>Andreas Eben Mentor 1973, Berlin</p> <p>Qualifikation: Mentoren B, Trainer C, Coach/Supervisor/Coach, Trainer</p> <p>Spezialität:</p>	 <p>Anja Hoffmann Mentor 1983, Weingarten</p> <p>Qualifikation: Mentoren A, Coach/Supervisor/Trainer C, Trainer C, Coach</p> <p>Spezialität:</p>	 <p>Burkhardt Horv Mentor 1970, Weingarten/Lehr-Tsch</p> <p>Qualifikation: Mentoren C, Trainer A, Coach/Supervisor/Coach</p> <p>Spezialität:</p>
 <p>Christian Jansche Mentor 1970, Weingarten</p> <p>Qualifikation: Mentoren A & B, Trainer</p> <p>Spezialität:</p>	 <p>Christina Karkota Mentor 1970, Weingarten</p> <p>Qualifikation: Mentoren C, Coach/Supervisor/Trainer C, Supervisor/Coach/Supervisor C</p> <p>Spezialität:</p>	 <p>Claudia Suif Mentor 1970, Weingarten</p> <p>Qualifikation: Mentoren A, Trainer/Supervisor, Helpdesk</p> <p>Spezialität:</p>
 <p>Fred Joachim Keller Mentor 1970, Weingarten</p> <p>Qualifikation: Mentoren C, NLP, Coach/Supervisor C, Coach, Supervisor C</p> <p>Spezialität:</p>	 <p>Gabriela Hummel Mentor 1970, Weingarten</p> <p>Qualifikation: Mentoren C, Supervisor/Coach/Supervisor C</p> <p>Spezialität:</p>	 <p>Heiko Seifried Mentor 1970, Weingarten</p> <p>Qualifikation: Mentoren C, Coach/Supervisor/Coach, Mentor/Supervisor</p> <p>Spezialität:</p>
 <p>Heiko Ruff Graf Mentor 1970, Weingarten</p> <p>Qualifikation: Mentoren C, Coach/Supervisor/Coach/Supervisor</p> <p>Spezialität:</p>	 <p>Holger Hildebrand Mentor 1970, Weingarten</p> <p>Qualifikation: Mentoren C, Trainer C, Coach/Supervisor/Coach/Supervisor</p> <p>Spezialität:</p>	 <p>Jan Dreier Mentor 1970, Weingarten</p> <p>Qualifikation: Mentoren A, Coach/Supervisor/Coach, Mentor/Supervisor & Co.</p> <p>Spezialität:</p>
 <p>Jürgen Radkowski Mentor 1970, Weingarten</p> <p>Qualifikation: Mentoren C, Coach/Supervisor/Coach/Supervisor</p> <p>Spezialität:</p>	 <p>Jürgen Reber Mentor 1970, Weingarten</p> <p>Qualifikation: Mentoren C, Trainer C, Coach/Supervisor</p> <p>Spezialität:</p>	 <p>Julia Speidel-Müller Mentor 1970, Weingarten</p> <p>Qualifikation: Mentoren C, Trainer C, Coach/Supervisor/Coach/Supervisor</p> <p>Spezialität:</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