

Annika Thode

# MENTALES TRAINING FÜR REITER

Wie Du erfolgreich mit Blockaden und  
Ängsten umgehen kannst



powered by



# TRACKLIST

1. Entweder Du gewinnst – oder Du lernst!
2. Die Kraft der Visualisierung
3. Woran denkst Du?
4. Wie sieht Dein Handlungsplan für kritische Situationen aus?
5. Wofür brauchst Du Deine Angst?
6. Meistertipps
7. Extra: Eine geführte Atementspannung als Einschlafhilfe

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

## **DAS ERFOLGS-HÖRBUCH VON ANNIKA THODE FÜR ALLE REITERINNEN UND REITER:**



Annika Thode

### **MENTALE TURNIERVORBEREITUNG IM REITEN**

ISBN 978-3-86243-240-0 • Draxal 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](http://www.annika-thode.de)

E-Mail: [info@annika-thode.de](mailto: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):  
*Mentales Training für Reiter. Wie du erfolgreich mit Blockaden und Ängsten umgehen kannst.*  
Leipzig: Draksal Fachverlag.

## **Gesamtherstellung**

Draksal Fachverlag  
Postfach 10 04 51  
D-04004 Leipzig | Deutschland  
[www.draksal-verlag.de](http://www.draksal-verlag.de)

## **Text**

Annika Thode, Michael Draksal

## **Sprecherin**

Annika Thode

## **Musik & Produktion**

Akzent Tonstudio GmbH, Leipzig

## **Satz & Grafik**

Katja Krüger

## **Bildnachweis**

Coverbild: Kathrin Sievers  
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><b>Alexander Nehmer</b> Mentor 1976, Tübingen Qualifikation: Mentoren C, Coach/Supervisor und Coach/Supervisor Sprache: Deutsch Sprache: Deutsch</p>	<p><b>Andreas Marmorek</b> Mentor 1970, Wien Qualifikation: Mentoren A, Coach/Supervisor/Coach, Mentor/Supervisor, NLP Sprache: Deutsch Sprache: Deutsch</p>	<p><b>Andreas Paul</b> Mentor 1967, Leipzig Qualifikation: Mentoren B, Mentor/Supervisor, Coach, Supervisor/Coach Sprache: Deutsch Sprache: Deutsch</p>
<p><b>Andreas Ebenen</b> Mentor 1973, Berlin Qualifikation: Mentoren B, Trainer C, Coach/Supervisor/Coach, Trainer Sprache: Deutsch Sprache: Deutsch</p>	<p><b>Anja Hoffmann</b> Mentor 1983, München Qualifikation: Mentoren A, Coach/Supervisor/Trainer C, Trainer C, Coach Sprache: Deutsch Sprache: Deutsch</p>	<p><b>Burkhardt Horn</b> Mentor 1952, Weiden i.d. Tsch. Qualifikation: Mentoren C, Trainer A, Coach/Supervisor/Coach Sprache: Deutsch Sprache: Deutsch</p>
<p><b>Christian Jansche</b> Mentor 1970, München Qualifikation: Mentoren A, NLP, Trainer Sprache: Deutsch Sprache: Deutsch</p>	<p><b>Christina Karkota</b> Mentor 1970, München Qualifikation: Mentoren C, Coach/Supervisor/Trainer C, Trainer C, Coach/Supervisor/Coach Sprache: Deutsch Sprache: Deutsch</p>	<p><b>Claudia Suß</b> Mentor 1970, Düsseldorf Qualifikation: Mentoren A, Trainer/Supervisor, Helpdesk Sprache: Deutsch Sprache: Deutsch</p>
<p><b>Fred Joachim Keller</b> Mentor 1938, Karlsruhe Qualifikation: Mentoren C, NLP, Coach/Supervisor C, Coach, Trainer C Sprache: Deutsch Sprache: Deutsch</p>	<p><b>Gabriela Hummel</b> Mentor 1970, München Qualifikation: Mentoren C, Coach/Supervisor, Coach/Supervisor C Sprache: Deutsch Sprache: Deutsch</p>	<p><b>Heiko Seifried</b> Mentor 1957, Regensburg Qualifikation: Mentoren C, Coach/Supervisor/Coach, Trainer/Supervisor Sprache: Deutsch Sprache: Deutsch</p>
<p><b>Heino Ruff Graf</b> Mentor 1952, Zürich, Schweiz Qualifikation: Mentoren C, Coach/Supervisor/Coach/Supervisor Sprache: Deutsch Sprache: Deutsch</p>	<p><b>Holger Hildebrand</b> Mentor 1963, Karlsruhe Qualifikation: Mentoren C, Trainer C, Coach/Supervisor/Coach, Trainer/Supervisor Sprache: Deutsch Sprache: Deutsch</p>	<p><b>Jan Dreier</b> Mentor 1963, Karlsruhe Qualifikation: Mentoren A, Coach/Supervisor/Coach, Trainer/Supervisor Sprache: Deutsch Sprache: Deutsch</p>
<p><b>Jürgen Radkowski</b> Mentor 1959, Garmisch-Partenkirchen Qualifikation: Mentoren C, NLP, Coach/Supervisor/Coach, Trainer/Supervisor Sprache: Deutsch Sprache: Deutsch</p>	<p><b>Jürgen Reber</b> Mentor 1952, München Qualifikation: Mentoren C, Trainer C, Coach/Supervisor/Coach Sprache: Deutsch Sprache: Deutsch</p>	<p><b>Julia Speidel Müller</b> Mentor 1970, Regensburg Qualifikation: Mentoren C, Trainer C, Coach/Supervisor/Coach, Trainer/Supervisor Sprache: Deutsch Sprache: Deutsch</p>



**Gratis-Erstgespräch sichern unter:**

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



# MENTALES TRAINING FÜR REITER

Wie Du erfolgreich mit Blockaden und Ängsten umgehen kannst

Dein Pferd ist Dein Spiegel und wenn es derzeit gerade nicht so läuft, wie Du es Dir wünschst, liegt hierin eine **riesige Entwicklungschance!**

In diesem Hörbuch erfährst Du, wie Du gelassener mit herausfordernden Situationen umgehst. Wir setzen mit diesem Programm bei Dir an und bringen Dich in einen optimalen Aktivierungszustand. Idealerweise sogar in einen Zustand der Freude – **Reiten im Flow ist das Ziel!**

*Denn das beste Erlebnis führt zum besten Ergebnis.*

powered by



[www.annika-thode.de](http://www.annika-thode.de)