

Das Pferd ist dein Spiegel

Grundkurs Mentales Training

mit Andreas Mamerow

Am 24. & 25. Februar 2018



ANDREAS MAMEROW

Andreas Mamerow studierte Betriebswirtschaft an der Universität zu Köln und Sport-Mentaltraining an der Akademie für Praktische Sportpsychologie in Leipzig. Der Diplom Kaufmann und ausgebildete Mentaltrainer betreibt eine eigene sportpsychologische Beratungspraxis in Heiligenhaus bei Essen. 2010 gründete er gemeinsam mit dem Sportpsychologen Michael Draksal die Deutsche Mentaltrainer Akademie e.V. in Leipzig und ist dort als Mitglied des geschäftsführenden Vorstandes tätig.

Mit seinen Vorträgen und Workshops zum Thema "Mentales Training im Reitsport" vermittelt Andreas Mamerow in kompetenter Weise praxisnahe Methoden, die jedem Reiter helfen, mentale Stärke aufzubauen und die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Im Vordergrund stehen dabei Mentaltechniken, die die Kommunikation zwischen Partner und Pferd nachhaltig optimieren.

TAGESKURS 24.02.: -Besser reiten durch mentales Training-

Dieser Kurs richtet sich an unsichere Reiter.

Hand aufs Herz: Wird dir im Gelände auch manchmal mulmig? Verzichtest du auf einen Ausritt in den Wald, weil du Angst hast, die Kontrolle zu verlieren?

- Was bedeutet mentales Training eigentlich und wie wirkt es?
- Wie kann ich mit mentalem Training meine Reittechnik verbessern?
- Welche Rolle spielt das Pferd aus mentaler Sicht?
- Wie verhalte ich mich in kritischen oder unerwarteten Situationen z.B. im Gelände?
- Wie bekomme ich mehr Selbstsicherheit beim Reiten?
- Was versteht man unter "konzentriertem Reiten"?
- Welchen Einfluss hat meine Motivation auf meine reiterlichen Fortschritte?

In diesem Workshop erarbeiten wir Methoden, die dem Reiter helfen, sich seinen Ängsten zu stellen, sich mit ihnen auseinanderzusetzen und mit ihnen umzugehen. Der Reiter lernt, seine eigene Angst zu verstehen und sie mit Hilfe verschiedener Mentaltechniken Schritt für Schritt zu bewältigen. Durch das Erfolgsprogramm für angstfreies Reiten nimmt der Reiter die Zügel wieder selbst in die Hand, bekommt seine Freude am reiten zurück und lernt neue Herausforderungen erfolgreich zu meistern.

TAGESKURS 25.02.: -mentale Turniervorbereitung-

Dieser Kurs richtet sich an Turnierorientierte Reiter und auch an Einsteiger im Turniersport.

Du hast super trainiert. Dein Pferd ist in bester Verfassung. Zu Hause und im Training läuft alles perfekt, aber auf dem Turnier ist plötzlich alles anders! Prüfungsdruck, Turnierstress, Lampenfieber oder die Angst, sich zu blamieren, führen zu Nervosität und Konzentrationsmangel. Dein Pferd wird nervös, du bist gestresst und in der Prüfung klappt nichts mehr so wie im Training. Jeder Turnierreiter, ob Profi oder Amateur kennt diese Situationen, in denen "der Kopf nicht mitspielt". In diesem Workshop erarbeiten wir, wie man sich aus mentaler Sicht optimal auf ein Turnier vorbereitet und wie man sein eigenes Potential und das seines Pferdes in der Prüfung voll ausschöpfen kann.