



**Trainerin B Westernreiten  
Reiten - Mental**

Selbstvertrauen aufbauen  
Technik verbessern und stabilisieren  
Fortschritte wahrnehmen  
Leistungsentwicklung beschleunigen



Heilpraktikerpraxis  
für  
Psychotherapie



Mentaltraining



Trainerin B  
Westernreiten

**Claudia Stuff**  
Mühlenstraße 13a 78166 Donaueschingen Tel.: 0771-3561  
email: Claudia-stuff@t-online.de web: www.claudia-stuff.de

## Trainerfortbildung - Mentaltraining gegen Angst im Reitsport -

### Kursplan: Insgesamt 16 Unterrichtseinheiten

Unterrichtszeiten, Pausen; Praktischer Unterricht und Theoretischer Unterricht

#### Theoretischer Unterricht: 10 Unterrichtseinheiten

1. Thema: Sympathikus und Parasympathikus - Vegetatives Nervensystem – Selbstregulation
2. Thema: Achtsamkeit als Mittel zur Selbstregulation
3. Thema: Die Stressreaktion in der Geschichte der menschlichen Entwicklung
4. Thema: Der sichere Ort - bewusste Dissoziation als Mittel zur Selbstregulation (Mentale Stärke)
5. Thema: Persönlichkeitsmetapher als Zugang zur mentalen Stärke
6. Thema: Handlungsplan Angsthierarchie (Mentale Stärke)
7. Thema: Gewöhnung an befürchtete Ereignisse (Mentale Stärke)
8. Thema: Handlungsplan Plan B (Mentale Stärke)
9. Thema: Angstkreislauf

Der theoretische Unterricht findet im Seminarraum der Praxis Stuff statt. Es wird eine Flipchart verwendet, Leinwand und Projektor, Youtube Videos und Filmmaterial

#### Praktischer Unterricht: 6 Unterrichtseinheiten

1. Achtsamkeitsübung als Gruppenübung
2. Der sichere Ort als Gruppenübung
3. Persönlichkeitsmetapher in Partnerarbeit visualisieren
4. Persönliche Angsthierarchie erstellen in Partner oder Einzelarbeit
5. Plan B schreiben auswendig lernen und einem Partner auf einem gleichgewichtsschulendem Sportgerät aufsagen, solange bis der Inhalt ohne Zögern wiedergegeben werden kann und ohne das Gleichgewicht zu verlieren

Die praktische Arbeit wird in Kleingruppen von 3 Personen stattfinden: ein Anwender, ein Begleiter, ein Zeuge mit anschließendem Feedback und Rollentausch. Theorie und praktischer Unterricht findet im Seminarraum der Praxis Stuff in 78166 Donaueschingen, Mühlenstraße 13a (Tel.: 0771-3561) statt. Kleinere Räume für die Kleingruppenarbeit stehen in genügender Anzahl zur Verfügung.



**Trainerin B Westernreiten  
Reiten - Mental**

Selbstvertrauen aufbauen  
Technik verbessern und stabilisieren  
Fortschritte wahrnehmen  
Leistungsentwicklung beschleunigen



Heilpraktikerpraxis  
für  
Psychotherapie



Mentaltraining



Trainerin B  
Westernreiten

**Claudia Stuff**  
Mühlenstraße 13a 78166 Donaueschingen Tel.: 0771-3561  
email: Claudia-stuff@t-online.de web: www.claudia-stuff.de

**Verbindliche Anmeldung zur Trainerfortbildung**  
**Mentaltraining gegen Angst im Reitsport**

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Trainerfortbildung an.  
Kursort: Praxis Stuff  
Mühlenstraße 13a, 78166 Donaueschingen  
Tel.: 0771-3561  
Email: Claudia-Stuff@t-online.de

**Kurstermin:**  
**27.10.2018 bis 28.10.2018**

**Der Kurs wird von der FN mit 7,5 LE Punkten anerkannt!**

Name: .....

Strasse: .....PLZ/Ort:.....

Geb.-Datum.....

Tel: .....

Handy: .....

Email: .....(Bei allen Angaben keine Weitergabe an Dritte!!)

!!!! Die Lehrgangskosten in Höhe von 240.- Euro überweise ich innerhalb von  
7 Tagen auf das Konto Claudia Stuff  
Sparkasse SBK: **IBAN DE41 6945 0065 0151 0460 28**

**Achtung: Eine verbindliche Kursplatzreservierung nur nach vollständigem  
Zahlungseingang möglich.**

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift