



**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: 9 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 statt. Es wird eine Flipchart verwendet, Leinwand und Projektor, Youtube Videos und Filmmaterial.

Praktischer Unterricht: 7 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.

Trainerfortbildung - Mentaltraining gegen Angst im Reitsport -

Zeitplan: Erster Trainingstag

8:30 bis 9:00		Begrüßung und Vorstellungsrunde
9:00 bis 9:45	10 min Pause	Theorie: Sympathikus und Parasympathikus
9:55 bis 10:30	10 min Pause	Praxis: Achtsamkeitsübung in der Gruppe
10:50 bis 11:35	10 min Pause	Theorie: Achtsamkeitsübung, sicherer Ort
12:20 bis 13:05	10 min Pause	Theorie: Die Stressreaktion
Mittagspause		
14:30 bis 15:15	10 min Pause	Praxis: Der sichere Ort in der Gruppe
15:25 bis 16:10	10 min Pause	Theorie: Persönlichkeitsmetapher
16:20 bis 17:10	10 min Pause	Praxis: Persönlichkeitsmetapher Partnerübung
17:20 bis 18:05		Theorie: Angsthierarchie
Ende erster Trainingstag		

Zeitplan: zweiter Trainingstag

9:00 bis 9:45	10 min Pause	Praxis: Angsthierarchie Partnerarbeit
9:55 bis 10:40	10 min Pause	Theorie: Gewöhnung an befürchtete Ereignisse
10:50 bis 11:35	10 min Pause	Theorie: Handlungsplan B schreiben
12:20 bis 13:05		Praxis: Handlungsplan lernen
Mittagspause		
14:30 bis 15:15	10 min Pause	Praxis: Handlungsplan festigen (Training)
15:25 bis 16:10	10 min Pause	Theorie: Angstkreislauf
16:20 bis 17:10	10 min Pause	Klärung von allgemeinen Fragen
17:20 bis 18:05		Klärung von allgemeinen Fragen
Ende zweiter Trainingstag		