



ERFOLGREICH REITEN-ERFOLGREICH LEBEN

MIT RESILIENZ ZUM ERFOLG

AUF DEM TURNIER UND IM ALLTAG



Inhaltsverzeichnis

1. **Worum es hier geht**
2. **Warum Resilienz für Reiter so wichtig ist**
3. **So nutzt du Krisen als Chance für dein Wachstum**
4. **Die sieben Kompetenzen erfolgreicher Menschen**
 - 4.1. **Akzeptieren was man nicht ändern kann**
 - 4.2. **Soziale Kompetenz**
 - 4.3. **Optimismus**
 - 4.4. **Selbstwirksamkeitserwartung**
 - 4.5. **Verantwortung**
 - 4.6. **Positive Selbstwahrnehmung**
 - 4.7. **Lösungsorientierung**
5. **Warum dein Pferd mentale Stärke liebt**
6. **Wie Selbstbewusstsein deinen Turniererfolg steigert**
7. **Mach deinen Resilienz Test**
 - 7.1. **Auswertung:**
8. **Resiliente Menschen sind erfolgreicher**
9. **Übungen für mehr Selbstbewusstsein und Widerstandskraft**
 - 9.1. **Veränderungen gehören zum Leben**
 - 9.2. **Erforsche Deine Glaubenssätze**
 - 9.3. **Soziales Netzwerk ausbauen**
 - 9.4. **Werde achtsam**
 - 9.5. **Das Glückstagebuch**
 - 9.6. **Was hast Du schon alles erreicht?**
 - 9.7. **Leben statt gelebt werden**
 - 9.8. **Vergebe Dir selbst**
10. **Ausblick**

I. Worum es hier geht

Mentale Widerstandskraft, auch Resilienz genannt, hilft dir Krisen, herausfordernde Situationen und Stress besser zu bewältigen. Jeder Mensch reagiert anders auf das Auf und Ab des Lebens. Dem einen zieht ein kleiner Windhauch den Boden unter den Füßen weg und der andere trotzt selbst einem Tornado.

Warum das so ist, liegt an unseren unterschiedlichen Lebenserfahrungen. Jeder hat in seiner Kindheit unterschiedliche Muster und Verhaltensweisen von den Erwachsenen um sich herum vorgelebt bekommen und hat daraus die eigene Einstellung zum Leben abgeleitet.

Diesen Rucksack an Erfahrungen und Prägungen nimmt jeder überall mit hin: in die Arbeit, in die Partnerschaft, in die Familie, in Freundschaften und natürlich auch mit zu unseren Pferden.

Pferde sind besonders sensible Wesen. Sie fühlen was du denkst und sie spiegeln dir das, was du in deiner Seele trägst. Besonders, wenn du Ziele verfolgst, wie die Teilnahme an einem Turnier, kommen mit der Aufregung, der Angst zu versagen oder sich lächerlich zu machen und dem Stress alle inneren Herausforderungen und Hindernisse ans Tageslicht.

Ich möchte dir mit diesen Zeilen das nötige Handwerkszeug an die Hand geben, damit du ein Stück gelassener und mental gestärkt auf dein nächstes Turnier fährst. Du kannst deine inneren Überzeugungen und deine unbewussten Handlungsmuster ändern, damit du mit deinem Pferd eine starke Verbindung aufbaust. So könnt ihr gemeinsam Erfolge auf euren Turnieren feiern. Resilienz hilft dir auch im Alltag bewusst zu handeln und das zu erreichen, was du dir wünschst.

Zuerst habe ich dir einige Hintergrundinformationen zum Thema Resilienz und mentale Widerstandskraft zusammengestellt. So kannst du dich in das Thema einarbeiten. Danach kannst du anhand eines Testes selber herausfinden, wie resilient du tatsächlich bist.

Im dritten Teil bekommst du eine ganze Reihe von Übungen, mit denen du deine mentale Widerstandskraft aufbaust und dir ein positives Mindset aneignest. So wirst du für dein Pferd ein entspannter Partner und kannst auf den Turnieren Bestleistungen zeigen und gleichzeitig Spaß haben. Für die vorgestellten Übungen brauchst du nicht in den Stall fahren. Es geht um ein rein mentales Training. Es wird dir nicht nur beim Reiten helfen, sondern du wirst auch in anderen Bereichen deines Lebens selbstbewusst und erfolgreich werden.

Das aller, allerwichtigste ist der Spaß und das Glück, gemeinsam mit deinem Pferd neue Herausforderungen zu meistern und einfach dabei zu sein.

2. Warum Resilienz für Reiter so wichtig ist

Was genau zeichnet denn einen resilienten Menschen aus? Wie groß ist deine mentale Widerstandskraft? Und vor allem, wie kann man mentale Widerstandskraft trainieren und stärken.

Resiliente Menschen haben eine große Portion Selbstbewusstsein. Denn nur wenn dir Selbst – bewusst ist, was für dich gut und schlecht ist, was deine Werte und deine eigenen Regeln sind, nach denen du lebst, kannst du den Stürmen des Lebens noch besser standhalten und Misserfolge für dein persönliches Wachstum nutzen.

Beim Training mit deinem Pferd gibt es eben auch Rückschläge. Manchmal läuft es einfach ganz blöd. Dann ist es wichtig, nicht zu resignieren oder deinem Pferde gegenüber ungerecht, wütend oder unfair zu werden. Leider habe ich das schon oft gerade auf Turnieren erlebt. Menschen haben gerade ein erfolgreiches Turnierwochenende hinter sich. Und nur weil sich das Pferd nicht ratzfatzt verladen lässt, wird es bestraft. Hier würde ein Stück mehr Selbst-Bewusstsein helfen die Situation zu deeskalieren.

Du hast das bestimmt auch schon erlebt, dass es manchmal Menschen in Deiner unmittelbaren Umgebung gibt, die selbst in der größten Hektik und beim heftigsten Stress nicht in Panik verfallen. Die trotzdem noch nett sind und nicht wütend werden. Ich frage mich dann immer, wie schaffen die das bloß? Was machen sie anders?

Die wissenschaftliche Antwort lautet Resilienz.

Resiliente Menschen haben eine hohe psychische Widerstandsfähigkeit. Diese Menschen lernen aus Krisen und Misserfolgen, sie gehen daraus sogar gestärkt hervor. Sie lassen sich nicht unterkriegen vom Stress und von den Widrigkeiten des Alltags. In Panik oder Depressionen zu verfallen, nur weil etwas nicht so läuft, wie sie sich das vorgestellt haben? Einzuknicken, wenn das Schicksal gnadenlos zuschlägt, das ist für diese Menschen keine Option. Sie sehen sich nicht als Opfer und sind sich ihrer Handlungsmöglichkeiten stets bewusst.

Lateinisch bedeutet „resilire“ abprallen, zurückspringen. Von diesen Menschen scheinen die Dinge einfacher abzuprallen. Es bedeutet nicht, egoistisch zu sein, sondern Resilienz ist eine Kombination aus eigenem Optimismus, gesundem Selbstwertgefühl, sowie der Akzeptanz anderer Menschen und deren Bedürfnissen.

Uns als Reiter liegt es am Herzen, gut für unsere Pferde zu sorgen. Deswegen ist es für uns umso wichtiger ausgeglichen zu sein, unsere eigenen Bedürfnisse zu kennen und uns nicht von unbewussten

Handlungen leiten zu lassen. Für uns ist Resilienz wichtig, um ein würdevoller, selbst-bewusster Partner und Entscheider für unsere Pferde zu sein.

3. So nutzt du Krisen als Chancen für dein Wachstum

In jeder Krise liegt auch eine oder sogar mehrere Chancen. Das ist nicht nur so ein Satz, das stimmt wirklich. Nur oft erkennen wir das nicht in der Krise selbst, sondern erst im Nachhinein.

Mein erstes eigenes Pferd war eine Stute. Wir sind nicht sonderlich gut miteinander klargekommen. Sie war durch einen Unfall auf einem Auge blind und sehr schreckhaft. Keine Ahnung, wie oft ich runtergefallen bin, zum Glück waren es nur blaue Flecke und Prellungen, nie was Ernsthaftes. Ich bin sogar auf Turnieren mit Pretty gestartet und eigentlich haben wir oft gar nicht so schlecht abgeschnitten. Aber erst nachdem ich sie verkauft hatte und mir sogar einen erst angerittenen 3-jährigen Wallach gekauft hatte, habe ich gemerkt, wieviel ich doch von ihr gelernt hatte.

Manchmal zwingt uns das Leben zu einem Richtungswechsel oder zu einem Pferdewechsel, wie in meinem Fall. Anfangs fühlt sich das oft ungewohnt, falsch und einfach komisch an. Kann auch sein, dass es erst mal total weh tut, aber wenn man sich in der neuen Situation zurechtgefunden hat und innerlich nicht mehr dagegen ankämpft, kann man den Sinn, die Lernaufgabe und das Positive sehen.

Dem Alten hinterher zu trauern ist wichtig und heilsam, aber den Kopf in den Sand zu stecken ist falsch. Versuche nach einer gewissen Zeit die Chancen, das Neue und das Positive daraus zu sehen bzw. schau genau hin, was du für dich aus der Situation lernen kannst und wozu sie gut war. Wofür ist jetzt Platz in deinem Leben? Welche Tür konnte sich öffnen? Welche überfällige Entscheidung musstest du jetzt treffen?

Im folgenden Kapitel stelle ich dir die sieben Kompetenzen erfolgreicher und resilienter Menschen vor. Diese Kompetenzen helfen dir, aktuelle und zukünftige Krisen zu meistern und das Positive daraus zu erkennen und umzusetzen.

4. Die sieben Kompetenzen erfolgreicher Menschen

Natürlich hat sich die Wissenschaft erfolgreiche Menschen angesehen, um herauszufinden, was sie anders machen. Sie gehen mit Rückschlägen und Misserfolgen meist anders um. Sie sehen sich selten als

Mach dich mental stark – Mit Resilienz zum Erfolg auf dem Turnier und im Alltag

Opfer, sie sind zwar gescheitert, geben aber ihren Traum oder ihr Ziel deswegen nicht auf. Sie haben ein ganzes Stück mehr Resilienz als der Durchschnitt.

Die Psychologie hat 7 Merkmale bzw. Kompetenzen gefunden, die erfolgreiche Menschen gegenüber anderen aufweisen. Außerdem wollte man herausfinden, ob diese Kompetenzen angeboren sind oder ob man sie sich aneignen kann. Das Gute ist, dass zwar ein Teil davon angeboren ist, aber man kann mentale Widerstandsfähigkeit lernen (s. dazu den letzten Teil des Buches mit den [Übungen](#))

Im Folgenden stelle ich dir die Kompetenzen vor und zeige dir, was sie für dich als Reiter bedeuten.



4.1. Akzeptieren was man nicht ändern kann

Viele Menschen kämpfen erst einmal gegen eine bevorstehende Veränderung an und verlieren dabei eine Menge Kraft und Energie. Resiliente Menschen hingegen leben mit der Veränderung, weil sie diese als Teil des Lebens akzeptieren. Bei jeder Veränderung gehen Türen unwiderruflich zu, aber dafür öffnen sich neue Möglichkeiten, die es vorher nicht gegeben hat. Widerstandsfähige Menschen konzentrieren sich auf diese Möglichkeiten und trauern nicht den zugeschlagenen Türen hinterher.

Wenn du ein Training oder eine Prüfung auf dem Turnier vermasselt hast, dann kannst du dich lange darüber ärgern und deine Energie da reinstecken. Du kannst aber den Misserfolg auch einfach annehmen und dir sagen, dass es halt diesmal nicht besser gelaufen ist. Setze dich hin und überlegen, was genau schlecht gelaufen ist und was du beim nächsten Mal ändern kannst. Und vor allem frage dich, was ist gut gelaufen? Denn nie ist etwas nur negativ. Oft fällt uns im Nachhinein erst auf, dass es doch irgend etwas Gutes gegeben hat oder du eine Erkenntnis gewonnen hast, die dir sonst verborgen geblieben wäre.

4.2. Soziale Kompetenz

Wer lieber mit sich alleine ist und wenig Kontakt zu Familien und Freunden hat, wird sich in einer Krise schwerer tun, Unterstützung zu bekommen und mit dieser Hilfe Lösungswege aus der Situation zu finden. Bei resilienten Menschen ist das soziale Netzwerk stark ausgeprägt. Sie haben diverse Möglichkeiten sich mit anderen auszutauschen. Sehr interessant finde ich, dass schon der Gedanke, dass man sich im Familien- und Freundeskreis Hilfe holen könnte, ausreicht, um psychisch besser mit der Krise fertig zu werden.

Welche Menschen in deinem Umfeld unterstützen dich? Wende dich mit deinen Herausforderungen an sie und tausche dich mit ihnen aus. Das können deine Eltern sein, dein Partner, Freunde aus dem Stall, dein Trainer oder vielleicht brauchst du mal jemanden, der gar nichts mit dem Reitsport zu tun hat und der dich auf andere Lösungsansätze und Gedanken bringt. Wichtig ist, dass dir diese Menschen wirklich Guttun und dich unterstützen wollen, egal mit welcher Idee, Vorschlag oder Problem du auf sie zukommst.

4.3. Optimismus

Für Pessimisten ist das Glas halb leer, für Optimisten halb voll. Mit einer positiven Grundeinstellung lassen sich Krisen besser überstehen. Ob du den Fokus auf das Negative legst und lieber meckerst und jammerst, oder ob du dich auf das Positive konzentrierst – DEINE ENTSCHEIDUNG.

Der Fokus auf das Positive hat den Vorteil, dass du daran glaubst, einen Ausweg oder eine Lösung zu finden. Und genau das lässt dich in Lösungen denken und nicht in Problemen. Damit holst du dir Kraft aus deinen eignen Möglichkeiten und Selbstvertrauen aus deinem eigenen Handeln. Das stärkt dein

Bewusstsein in der nächsten Krise dafür, dass du bereits erfolgreich schwierige Situationen gemeistert hast.

Dein Pferd freut sich über dich als optimistischen Partner. Deine Energie überträgt sich auf dein Pferd. Wenn du ständig grübelst und nur das schlechte siehst, färbt das auf dein Pferd ab. Lass lieber mal fünf grade sein und freu dich darüber, dass du so einen tollen Partner an deiner Seite hast. Ich persönlich denke, dass es doch ganz schön schwer ist, im Stall bei den Pferden pessimistisch zu sein. Deswegen glaube ich, dass dir dieser Punkt mit deinem Pferd super leichtfällt.

4.4. Selbstwirksamkeitserwartung

Selbstwirksamkeit bedeutet, dass du von dir überzeugt bist, schwierige Situationen zu meistern. Du bist dir also bewusst, selbst etwas verändern zu können. Du weißt, dass du nicht vom Schicksal anhängig bist, sondern die Situation selbst in die Hand nehmen und lösen kannst. Du empfindest dich als kompetent und fähig dein Leben zu meistern. Mental starke Menschen nehmen schwierige Aufgaben als Herausforderung an, sich selbst weiter zu entwickeln und neue Fähigkeiten zu erlernen. Wenn wir unsere Erfolge den eigenen Fähigkeiten zuschreiben, dann wird unsere Selbstwirksamkeitserwartung gestärkt.

Eine herausfordernde Situation ist zum Beispiel die Teilnahme an einem Turnier. Du musst vorher entsprechend trainieren, dich vor Ort organisieren und mit der Aufregung und mit deinem Pferd in fremder Umgebung klarkommen. Wenn du mentale Stärke trainierst, weißt du einfach, dass du für jede Herausforderung eine Lösung finden wirst.

4.5. Verantwortung

Resiliente Menschen übernehmen für sich und ihr Leben die Verantwortung. Sie treffen ihre eigenen Entscheidungen und stehen auch für die Konsequenzen gerade. Wenn du die Verantwortung für dich voll und ganz übernimmst, dann stehst du zu dir und deinen Entscheidungen. Du bist dir bewusst, dass alles Konsequenzen nach sich zieht. Es hat nämlich auch Folgen, wenn Du keine Entscheidung triffst. Denn im schlimmsten Fall wird dir die Entscheidung im Außen abgenommen und du musst mit den Folgen deiner „Nicht-Entscheidung“ leben. Du hast mehr Einflussmöglichkeiten, wenn du gleich selbst für dich entscheidest.

Welche Entscheidungen willst du in Bezug auf dein Pferd, deinen Sport oder dein nächstes Turnier übernehmen? Und welche Entscheidungen in deinem Leben willst du zukünftig selber treffen? Was sind deine Werte und nach welchen Regeln willst du leben?

4.6. Positive Selbstwahrnehmung

Wer nicht immer ständig an sich und seinen Fähigkeiten zweifelt, ist widerstandsfähiger und selbstbewusster. Wenn du dich selbst wertschätzen kannst, bist du nicht auf die Anerkennung der Anderen angewiesen. Du kannst zum Beispiel ganz entspannt dein Können auf dem Turnier zeigen und mit deinem Pferd eine Menge Spaß haben. Denn du weißt ganz genau, dass ihr gut seid. Das Beste dabei ist, dass du dann wirklich besser und erfolgreicher bist.

Du kannst dich selbst anerkennen, stolz auf dich sein, dir auf die Schulter klopfen. Das macht unabhängig und frei von der Meinung Anderer und es steigert deine Wertschätzung für dich selbst. Du bist dir deiner eigenen Fähigkeiten und Handlungsmöglichkeiten bewusst. Je besser dir das gelingt, desto bewusster wirst du deine Fähigkeiten einsetzen und dir mehr zutrauen. Eine Positivspirale entsteht.

4.7. Lösungsorientierung

„Ich denke nicht in Problemen, sondern in Lösungen“. Dieser Satz stammt definitiv von einem resilienten Menschen. Resilienz bedeutet, nicht das Problem und das Scheitern im Vordergrund zu sehen, sondern die Herausforderung dahinter anzunehmen. Die Situation als Herausforderung zu meistern und auch in der Lage zu sein, sich notfalls die entsprechenden Fähigkeiten aneignen zu können. Lösungsorientierung ist automatisch in die Zukunft gerichtetes Denken und vor allem Handeln. Es bedeutet, nicht in der Vergangenheit stecken zu bleiben, sondern wieder einen neuen Weg zu finden, die eigene Zukunft zu meistern.

Du machst dir um irgendein Thema rund um dein Pferd Sorgen? Bleib nicht in den Sorgengedanken hängen, sondern überlege dir Lösungen. Lies entsprechende Bücher zum Thema, recherchiere im Internet, frag Experten um Rat und kreierte dann deine eigene Lösung.

Fazit

Resilienz und Erfolg sind eng miteinander verbunden. Erfolgreich kann man nur werden, wenn man Scheitern akzeptiert, Lösungen sucht, sich ein Netzwerk mit den richtigen Leuten aufbaut und Verantwortung übernimmt. Die Ausprägung der einzelnen oben genannten Kompetenzen ist bei jedem unterschiedlich stark. Die Wissenschaft geht davon aus, dass die Persönlichkeit eines Menschen nicht das ganze Leben festgelegt ist, sondern sich ändern kann. Das bedeutet, du kannst lernen deine mentale Widerstandskraft zu stärken und erfolgreich zu werden.

Das hilft dir, dich auf dein nächstes Turnier nicht nur durch entsprechendes Training mit deinem Pferd vorzubereiten, sondern dein Mindset zu verändern. Deine Einstellung zu den Hindernissen auf dem Weg zum Erfolg und wie du damit umgehst, sind entscheidend. Dein Pferd spürt, was du denkst und ob

du von eurem Erfolg überzeugt bist und entspannt mit allen Situationen umgehen kannst. Dann kann dir dein Pferd vertrauen und du kannst auf seine Bedürfnisse eingehen.

Du wirst dich nicht von heute auf morgen ändern können. Das Training ist ein dauerhafter Prozess, aber er lohnt sich. Du wirst nicht von Krisen verschont bleiben, die gehören zu Leben dazu, aber wenn Du den Blickwinkel etwas änderst, können Krisen zu Herausforderungen werden. Sie werden Dich nicht mehr lähmen, sondern Dir Deine Entwicklungsmöglichkeiten und deine Fähigkeiten aufzeigen.

5. Warum dein Pferd mentale Stärke liebt

Pferde fühlen, was wir denken. Je klarer dein Denken ist, desto besser versteht dich dein Pferd. Deine unbewusste Körpersprache ist mit deinen Worten und Gesten im Gleichklang. Dein Pferd versteht die Bedeutung deiner Worte nicht wörtlich, aber es versteht deine Körpersprache und kann sich auf dich verlassen. Du hast keine Brüche in deiner Aussprache, indem du nach links zeigst, aber in Wirklichkeit nach rechts willst, weil du insgeheim weißt, dass sich links das große Traktormonster befindet, das euch immer einen großen Schrecken einjagt.

Mental starke Menschen verbinden die oben beschriebenen Kompetenzen und lassen sich selten aus der Bahn werfen. Deswegen sind sie für deinen kleinen Herdenverband, den du und dein Pferd bildet, verlässliche Führungspersönlichkeiten. Auch wenn die Führungsrolle, wie wir wissen, immer mal wieder in Frage gestellt wird, bleibt ein resilienter Mensch in dieser Position.

6. Warum Selbstbewusstsein deinen Turniererfolg steigert

Früher fand ich Menschen, die ganz selbstverständlich zu einer Bitte auch mal Nein sagen können, unmöglich. Wie kann man nur seine eigenen Bedürfnisse vor die der Andere stellen! Tja das war nur der Neid darauf, dass ich immer meine Bedürfnisse hintenangestellt haben und damit natürlich unzufrieden war.

Alleine das Wort Selbstbewusstsein war schon negativ besetzt für mich. Als ich aber eines Tages eine Schreibmeditation mit dem Wort Selbstbewusstsein machte, da ist mir ganz schön ein Licht aufgegangen.

Selbstbewusstsein lässt sich in mehrere Worte zerlegen:

Selbst – bewusst – sein

Mir hat das die Augen dafür geöffnet, dass ich mir meine Gefühle, Gedanken und Wünsche selbst erst einmal bewusst machen muss. Wenn das geschehen ist, dann kann ich auch ganz klar Nein sagen und kein schlechtes Gewissen mehr haben. Meine eigenen Bedürfnisse kann ich dann gar nicht mehr ignorieren.

An dieser Stelle möchte ich dich dazu einladen es auch einmal mit so einer Schreibmeditation zu versuchen. Es reichen dafür schon 5 Minuten aus, schreibe alles auf, was dir zu dem Wort **Selbst – bewusst – Sein** einfällt und was für eine Bedeutung du daraus liest.

Selbst-Bewusst-Sein ist einer der Faktoren, die dir Sicherheit geben, zum Beispiel in deiner Turnierprüfung dein Bestes zu geben. Selbst wenn es dann nicht der Sieg oder die Platzierung ist, kannst du dem ganzen etwas Positives abgewinnen. Du bist in der Lage deinen Ritt zu analysieren und aus den Fehlern für das nächste Mal zu lernen.

Selbstbewusstsein nützt dir auf der einen Seite, deine Bedürfnisse vor und während des Turniers wahrzunehmen und entsprechend zu handeln. Während der Pattern verleiht es dir den nötigen Fokus auf das jetzt Wichtigste und Wesentliche.

Außerdem führt es dazu, dass du dich und dein Können richtig einschätzt und mit den richtigen Zielen im Kopf aufs Turnier fährst. Dein Ziel muss nicht Sieg oder Platzierung lauten, sondern kann einfach nur ein entspanntes Kennenlernen der Situation für dich und/oder dein Pferd sein.

Sich bewusst zu sein in welcher emotionalen Verfassung du dich gerade befindest, hilft dabei Niederlagen welcher Art auch immer zu meistern und daraus zu lernen.

Zusammen mit den sieben Kompetenzen hast du ein Power-Tool an der Hand, das dich auf deinem nächsten Turnier weit bringen wird.

7. Mach deinen Resilienz Test

Kreuze an, welcher Aussage du zustimmst?

1 bedeutet „stimmt voll“, 5 bedeutet „stimmt gar nicht“

- Wie siehst Du Deine Zukunft? Eher sorgenvoll und machst dir ständig Gedanken darum, was alles passieren könnte?



- Kannst Du Dich schwer auf neue Situationen einstellen?



- Fühlst Du Dich häufig als Opfer und denkst, Du kannst an der Situation nichts ändern?



- Du bist lieber alleine mit Dir und ungerne ständig unter Menschen?



- Du bist eher ruhig und bleibst im Hintergrund?

Mach dich mental stark – Mit Resilienz zum Erfolg auf dem Turnier und im Alltag



Du magst es, wenn die Dinge so, wie Du sie kennst?



Du hast eher wenig Vertrauen in Deine eigenen Fähigkeiten?



Du kannst schlecht mit der Kritik Anderer Umgehen?



Du glaubst, Du bist nicht gut genug, weil Dir bestimmte Kenntnisse oder Eigenschaften fehlen?



Verlierst Du schnell den Mut, wenn Du bei einer Sache nicht mehr weiterkommst und gegen Widerstände ankämpfen musst?



Wenn Du sehr gestresst bist, wirst Du dann schnell panisch oder verlierst den Kopf?

Mach dich mental stark – Mit Resilienz zum Erfolg auf dem Turnier und im Alltag



- Bist Du wütend oder unzufrieden, wenn Dinge/Situationen sich anders entwickeln, als Du geplant hast?



- Hilfe von anderen anzunehmen oder um Hilfe zu bitten, fällt Dir schwer.



- Bist Du anderen Menschen gegenüber eher misstrauisch und glaubst, sie sind eher schlecht?



7.1. Auswertung:

Sieh dir deine Kreuze an.

Wenn deine Kreuze hauptsächlich bei den Punkten 4 und 5 sind, dann bist du in Sachen Resilienz schon ganz gut. Wenn du möchtest, kannst du dir aber dennoch die Trainingsanregungen zu mehr Resilienz ansehen. Du bist nie in allen sieben Faktoren, die deine Widerstandsfähigkeit ausmachen, gleich gut. Aber du kannst dir in dem einen oder anderen Bereich noch ein wenig Unterstützung und Stärkung holen. Sieh dir die einzelnen Faktoren an und vertraue deinem Gefühl, in welchem du noch ein wenig Hilfe benötigen würdest. Viel Erfolg!

Sind deine Kreuze hauptsächlich auf der linken Seite bei 1 und 2 und ab und zu bei 3? Dann solltest du dir überlegen, wie du deine Resilienz trainieren und weiter ausbauen kannst. Im Anschluss findest du

eine Reihe von Trainingsansätzen. Denn nichts ist schöner und macht glücklicher und unabhängiger, wenn man selbstbewusst und angstfrei durchs Leben gehen kann.

Ich weiß das aus eigener Erfahrung. Denn ich selbst war früher sehr zurückhaltend und habe mir nichts zugetraut. Immer habe ich mir Gedanken darüber gemacht, was die Menschen um mich herum wohl denken werden, wenn ich dieses oder jenes tue oder eben auch nicht. Oder ich habe versucht, die Erwartungen anderer an mich zu erfüllen. Das haben wir alles in unserer Kindheit gelernt, daran ist nichts Schlimmes. Die gute Nachricht jedoch ist, dass du daran etwas ändern kannst. Immer Stück für Stück und nach und nach. Veränderung geschieht nicht über Nacht.

8. Resiliente Menschen sind erfolgreicher

Forscher gehen heute davon aus, dass schon in den ersten 6 Lebensjahren der Grundstein für Resilienz gelegt wird. Eine feste emotionale Bindung zu am Besten beiden Elternteilen, Unterstützung, positive Erfahrungen im sozialen Umgang, Vorbilder bei Konfliktlösungen sind gute Voraussetzungen dafür. Allerdings musst du nicht verzweifeln, wenn das in deinem Leben nicht so gelaufen ist. Resilienz lässt sich lernen, in jedem Alter.

Auch als Erwachsener kann man sein Selbstbewusstsein stärken, sogar unter anderem durch Ausdauersport. Natürlich dauert das seine Zeit und je älter man ist, desto schwieriger wird es dir fallen. Wie alles im Leben ist es aber auch Einstellungssache, wenn du offen und mit einer Portion Ausdauer an das Training rangehst, wirst du nach und nach auch Erfolg haben.

Schlimm ist nicht das Fallen, sondern das nicht wieder aufstehen. Steh immer wieder auf und mach weiter. Dein Muskel wird auch nicht an einem Tag im Fitnessstudio zu einem super Bizeps! Den trainierst du doch auch längere Zeit und gönnst ihm die entsprechenden Nahrungsmittel und Erholungsphasen.

Resilienz und Selbstbewusstsein kann jeder lernen.

9. Übungen für mehr Selbstbewusstsein und Widerstandskraft

In diesem Teil findest du acht Übungen, mit denen du dein Selbstbewusstsein und deine mentale Stärke verändern kannst. Such dir eine oder mehrere Übungen aus, die dir spontan am besten zusagen. Dann bleibe dran und lass dich von Hindernissen nicht abhalten. Nach ca. 60 Wiederholungen hat unser Gehirn eine neue Gewohnheit oder Routine verinnerlicht. Wenn du Hilfe oder Unterstützung brauchst, wende dich gerne per Mail an mich (kontakt@michaela-wiesenbacher.de). Wir schauen dann gemeinsam, wie du weiterkommst.

Nun erst mal viel Erfolg beim ausprobieren.

9.1. Veränderungen gehören zum Leben

Das Leben besteht aus Veränderungen, diese gehören dazu. Nur durch Veränderungen machst du die Erfahrungen, die dich persönlich weiterbringen. Akzeptiere, dass es sie gibt und dass du manchmal nichts tun kannst.

Wenn dein Pferd schwer krank ist und sogar gehen muss, Freundschaften oder Beziehungen zerbrechen, kannst du nichts tun. Gib deiner Trauer Raum, lass sie zu und beobachte deine Gefühle dabei. Meditiere, ziehe dich zurück und beobachte deine Gedanken. Lasse dich nicht zum endlosen grübeln verleiten. Lade die Gedanken nicht zum Kaffee ein, sondern lass sie einfach weiterziehen. Sie verändern sich mit der Zeit. Vermeide es an der Frage: „Warum ist das gerade mir passiert?“ hängen zu bleiben. Diese Frage hilft dir nicht weiter.

Frage dich stattdessen:

- Welchen Nutzen hat die neue Situation?
- Was für neue Möglichkeiten ergeben sich nun für dich?
- Was kannst du nun loslassen, was du an der alten Situation nicht gemocht hast?
- Was ist positiv an der Veränderung/Situation?
- Wie fühlt sich die neue Situation an?

9.2. Erforsche deine Glaubenssätze

Wir haben alle aus unserer Kindheit Glaubenssätze und Überzeugungen mitgenommen, die nun belasten oder uns am Leben behindern können. Diese Meinungen und Überzeugungen über uns selbst behindern unser tägliches Handeln oft ohne, dass Du es selbst richtig merkst. Sie waren damals richtig und haben uns damals geholfen. Allerdings sind sie oft ganz schön tief eingebrannt. Begegnet dir eine ähnliche Situation wie in deiner Kindheit, dann kommt automatisch dieser Satz in deine Gedanken und du handelst einfach ohne groß nachzudenken. Wenn du diese Gedanken aufspürst, dann kannst du sie ändern und in einen neuen positiven und stärkenden Gedanken bzw. Impuls umwandeln.

Mach dich mental stark – Mit Resilienz zum Erfolg auf dem Turnier und im Alltag

Denkst du oft folgendes über dich?

- Ich kann das nicht
- Ich bin nicht gut genug
- Ich bin unbedeutend
- Wenn ich ... mache, denken die Anderen schlecht über mich
- Ich kann nicht gut genug reiten
- Ich bin feige
- Ich bin dafür zu geizig
- Ich bin unwichtig
- Ich bin unvollkommen
- Ich bin ein Versager
- Ich bin zu dumm
- Ich gehöre nicht dazu
- Ich bin nichts besonderes
- Ich kann niemandem trauen
- ...

Diese Gedanken belasten und bremsen aus. Diese kannst du in positive Glaubenssätze umwandeln. Dann wirst du freier und unbeschwerter dein Leben gestalten. Das kann ich dir aus eigener Erfahrung berichten. Und: es tauchen immer wieder welche auf, also nicht aufgeben! 😊

So geht's:

Fühle hinein in den negativen Satz.

- Was bewegt dich daran?
- Welches Gefühl wird in dir angesprochen?
- Woher kennst du das Gefühl?
- Was wäre, wenn du dieses Gefühl nicht hättest? Was muss sich ändern, damit es sich für dich stärkend anfühlt?

Dann stelle den Satz um, etwa so wie in diesen einfachen Beispielen:

Negativ: „ich kann das nicht“

Positiv: „ich schaffe das nach und nach“

Negativ: „ich kann niemandem trauen“

Positiv: „ich vertraue mir selbst“

Wichtig dabei ist, dass DU selbst fühlst, dass der neue Satz sich auch richtig anfühlt. Es nützt nichts, dir nur einen positiven Satz ins Hirn zu hämmern, dieser wird sich nicht ins positive für dich verwandeln. Verzweifle nicht, wenn es nicht sofort gut klappt. Der Geist ist tricky! Übe einfach, mit der Zeit wird es dir immer besser gelingen.

9.3. Soziales Netzwerk ausbauen

Damit sind natürlich nicht 1.000 Freunde auf Facebook oder Pinterest gemeint, sondern echte, reale Kontakte. Geh unter Menschen, triff deine Familie und Freunde. Im Stall hast du schon mal eine gute Anlaufstelle, um neue Menschen, die dein Hobby teilen, kennen zu lernen. Wenn du in eine neue Stadt gezogen bist, geh in einen weiteren Verein oder engagiere dich ehrenamtlich. Suche Kontakt zu den regionale Pferdesportverbänden, geh als Zuschauer auf Turniere und Veranstaltungen. Sport ist super, denn auch durch Ausdauersport stärkst du deine Resilienz. Sei freundlich, hilfsbereit und verteile auch Lob und Anerkennung. Das prägt sich ein. Und du kannst im Krisenfall auf solche Kontakte zurückgreifen und um Unterstützung fragen.

Ebenso kannst du dich darüber mit Anderen austauschen. Du fühlst dich in einer Krise dann nicht alleine und kennst vielleicht dann sogar jemanden, der eine ähnliche Krise durchlebt hat. Das hilft dir, eigene Lösungswege zu finden.

9.4. Werde achtsam

Achtsamkeit bedeutet, dass du auf dich und deine Bedürfnisse achten und sie ernst nehmen solltest. Lerne darauf zu hören, was dein Körper und dein Geist gerade jetzt benötigen, um nicht in Stressreaktionen zu verfallen. Gönn dir genügend Zeit für die Regeneration, aber auch für gesundes Essen. Schalte einfach mal ab, komme runter, entspanne. Richte dir Zeiten ohne Social Media und Handy ein.

Es gibt eine ganze Menge von Achtsamkeitsübungen. Du kannst dir auch selbst welche ausdenken. Hier aber erst einmal einige, die dir zeigen, was wichtig dabei ist und worum es eigentlich geht:

Rosinenmeditation

Das ist nicht wirklich eine Meditation. Du hast bestimmt Rosinen (oder Nüsse) zu Hause. Nimm eine in die Hand und sieh sie dir erst einmal nur an.

Ansehen: Was siehst du? Wie fühlt sie sich in deinen Händen an? Wie riecht sie?

Dann nimmst Du sie in den Mund. **ABER HALT** nicht kauen!!

Schmecken: Was schmeckst du, ohne zu kauen? Wie fühlt sie sich im Mund an? Was passiert in deinem Mund alles?

Nun kannst du sie endlich essen.

Der Hintergrund bei dieser Übung ist, sich die Zeit zu nehmen, wahrzunehmen was ist. Wir übergehen oft unsere inneren Bedürfnisse, weil wir verlernt haben darauf zu hören. Solche und ähnliche Übungen schärfen wieder dein Bewusstsein für deine Gefühle und Bedürfnisse.

Du kannst auch deinen Tee oder Kaffee am Morgen nehmen und schmecken, riechen, fühlen, sehen... was du genau vor dir hast. Oder du gehst einmal barfuß draußen im Gras spazieren oder in deiner Wohnung umher und fühlst genau nach wie sich der Untergrund anfühlt. Wichtig ist, sich genügend Zeit dafür zu nehmen. Nur wenn du genug Zeit hast, kannst du auch deine inneren Bedürfnisse wahrnehmen.

9.5. Das Glückstagebuch

Viel zu oft fokussieren wir uns auf die negativen Dinge im Leben oder was uns gerade Doofes passiert ist. Es geschehen aber täglich schöne Kleinigkeiten, die uns gar nicht mehr auffallen, die wir einfach nicht genug wahrnehmen. Schreibe am besten täglich mindestens drei Dinge auf, die an diesem Tag positiv waren. Egal was es ist, wenn auch nur, dass es nicht geregnet hat, obwohl du keinen Schirm dabei hattest. Oder das nette Lächeln eines anderen Passanten oder der liebevolle Stubser deines Pferdes. Versuche deinen Fokus auf genau diese Kleinigkeiten zu richten und deinen Blick dafür zu schärfen.

Das zeigt dir täglich ganz deutlich, quasi schwarz auf weiß, was es alles Positives in Deinem Leben und im Zusammensein mit deinem Pferd gibt. Das stärkt deine Zufriedenheit und damit auch deine Resilienz. Das Glück liegt nicht in den großen Dingen, sondern in den kleinen Begegnungen des Alltags. Wenn dir dieser Alltag als etwas eher Positives in Erinnerung bleibt, dann können dich kleine Rückschläge weniger beuteln. Du bist nicht im Opfermodus.

9.6. Was hast du schon alles erreicht?

Ähnlich wie das Glückstagebuch ist das sozusagen ein Tagebuch für deine Erfolge. Wenn du dir jeden Tag aufschreibst, was du erreicht hast, dann ist das für dein Selbstbewusstsein und dein Selbstwertgefühl super. Dasselbe gilt, wenn du dir überlegst, welche Krisen du und dein Pferd bereits gemeinsam überwunden habt. Überlege dir, wie sich das angefühlt hat in der Krise und als sie vorbei war. Was genau hast du gefühlt? Wie haben sich diese Gefühle in der Krise verändert?

All das kann dir in einer erneuten Krise helfen und dich aufbauen.

Das kann dir auch helfen, wenn du die Erfolge eurer Turniere und die Stolpersteine genau aufschreibst. Evolutionstechnisch bleiben uns negative Erlebnisse länger und besser im Gedächtnis. Schau dir

trotzdem genau deine Platzierungen an und dokumentiere sie. Du wirst sehen, wie viel tolles ihr schon zusammen geschafft habt.

9.7. Leben statt gelebt werden

Wer Entscheidungen selbst trifft, der gestaltet sein Leben. Wer immer darauf wartet, dass Entscheidungen von Anderen getroffen werden, der fühlt sich schnell als Opfer.

Ich war früher auch eher diejenige, die lieber Andere hat entscheiden lassen, dann musste ich aber mit dem Leben, was übriggeblieben ist. Das ist doof. Erlaube dir ganz bewusst dir die Dinge auch zu nehmen, die du wirklich möchtest. Nicht weil du sie einem Anderen nicht gönnst, sondern weil diese Entscheidung JETZT genau richtig für DICH ist.

Wenn du z. B. Geldprobleme hast, dann schau nicht weg, sondern setze dich hin und schau dir deine Kontoauszüge an. Wo kannst du sparen? Was ist unwichtig und was unabdingbar? Mach eine Liste, dabei kommen dir nach und nach Lösungsideen. Gehe auf solche Herausforderungen zu, renne nicht davon, stell dich ihnen.

9.8. Vergebe dir selbst

Wir alle machen Fehler in unserm Leben. Manche können wir akzeptieren, aber es gibt auch die Fehler, die uns immer wieder unangenehm in unseren Erinnerungen begegnen. Dann haben wir so ein ganz komisches Gefühl, man möchte schier im Boden versinken und hat Schuldgefühle.

Solange du dir nicht vergeben kannst, solange werden sich diese Gefühle nie ändern oder auflösen. Ich persönlich finde, dass es verdammt schwer ist, sich selbst zu vergeben.

Zuerst einmal musst du dir deinen Fehler eingestehen und sie annehmen. Es ist **kein** Zeichen von Schwäche, Fehler zu machen. Wir lernen daraus und entwickeln uns weiter. Fehler dienen der inneren Reifung. Mache dir klar, dass du immer in jedem Moment so gut handelst, wie du mit deinem Wissen **jetzt** handeln kannst. In der gleichen Situation 2 Wochen später, würdest du anders entscheiden, weil du dazu gelernt hast.

Du hast deine Fehler gemacht, weil du damals zum Beispiel vor irgendetwas Angst hattest oder hilflos, unwissend oder verzweifelt warst... Das ist ganz normal und geht jedem so. Nehme das an. Du bist nicht perfekt, das wäre schrecklich. Niemand ist das. Deine Fehler machen dich menschlich, Perfektionismus ist langweilig. Nimm dir ein paar ruhige Minuten und denke über deine Fehler nach

Mach dich mental stark – Mit Resilienz zum Erfolg auf dem Turnier und im Alltag

und aus welchen Gefühlen heraus du sie begangen hast. Das ist der erste Schritt in die Versöhnung mit dir selbst.

Mir geht das manchmal gegenüber meinem Pferd so, dass ich denke, „oh man heute war ich total ungeduldig und hab viel zu viel Stress und Druck gemacht“. Dein Pferd vergibt dir, es ist nicht nachtragend. Lerne daraus und mache es jetzt besser.

Dein Verstehen wird dir helfen dir zu vergeben. Und wer sich selbst vergeben kann, der kann auch anderen vergeben.

10. Ausblick

Alle diese Übungen stärken dein Selbstbewusstsein und deine Resilienz.

Resilienz ist eine der wichtigsten und auch vielfältigsten Eigenschaften, die man trainieren kann. Deswegen sind die Übungen auch so unterschiedlich. Das macht es abwechslungsreich. Gehe immer einen Schritt nach dem anderen. Du wirst mit der Zeit immer besser werden. Manches geht schneller, anderes wiederum braucht länger. Das wichtigste ist, dranzubleiben und nicht aufzugeben. Am besten baut man sich dazu eine Routine auf, wie immer vor dem schlafen gehen oder am Morgen nach dem Aufstehen.

Du kannst mir gerne dein Feedback und deine Erfahrungen oder auch hilfreiche Tipps mitteilen (kontakt@michaela-wiesenbacher.de). Ich würde mich sehr darüber freuen.

Liebe Grüße

Michaela