

Ursula Liechti's Sport-Mental-Training & Coaching

Spezialisiert für Berufs-, Sport- und Freizeit-Reiter;

Beratung vom Nachwuchs- bis Profibereich

CH - Engelswilen / 8566 Dotnacht

info@ursulaliechti.ch / www.ursulaliechti.ch

Tel: +41 71 699 19 06 / Mob: +41 79 242 42 92



Kurs-Durchführung in Bülach

Daten:

- 2 x Donnerstagabend, 19.05. und 16.06.2011; 19.00 Uhr – ca. 22.00 Uhr
- Ort: Pensionsstall Rheinsberghof, Bülach
- Kurs-Kosten total: Sfr. 250.-- pro TeilnehmerIn; Zahlbar am 1. Kursabend
- Kursinhalt: Siehe Infoblatt und wird den Teilnehmern angepasst
- Anmeldung bei Ursula Liechti oder Yvonne Bont, info@mybo.ch

Der Kurs ist für alle Reiter geeignet. Turnier- und "Nicht"-Turnier-Reiter.

Was ist Mental-Training?

Sport-Mental-Training ist eine Lern-Methode, durch die wir körperliche Leistung über mentale Vorgänge, also Kopf und Gefühl, massgeblich steuern und verbessern können. Sport-Mental-Training ist ein Schlüssel zum Erfolg und systematisch erlernbar. Die mentale Vorbereitung gehört heute zu den Prioritäten der ReiterInnen. Sei dies in der alltäglichen Arbeit mit den Pferden, im Training, in Geländesituationen oder am Turnier. Die aktuellen Verhaltensweisen - gesteuert über Gedanken, Emotionen, Gefühl, Körper - bestimmen die Handlungen und in der Folge Resultat und Erfolg. Sich die eigenen Gedanken, Bilder und die innere Kommunikation bewusst machen und die negative Einstellung (Befürchtung, Angst, Unsicherheit, Stress, Nervosität) durch zielorientierte Formulierungen ersetzen. Für Selbstbestimmung sorgen, um weder Umfeld noch negativen Emotionen ausgeliefert zu sein. Allein die Entscheidung, eine Situation verändern zu wollen, bringt nicht automatisch die gewünschte Veränderung. Erst durch die richtige Koordination des mentalen, gefühlsmässigen und physischen Bereichs, kommt man dem idealen Leistungszustand wirksam näher. Wenn die innere Einstellung stimmt, werden die guten Strategien erst nützen und der Erfolg stellt sich ein.

Sogar das Allereinfachste kann misslingen, wenn der Mental-Bereich nicht unterstützt, sondern stört. Es helfen keine Tipps und Tricks, auch keine Mind-Tuning-Geschichten. Der Weg zur optimalen Nutzung der Eigen-Stärke, zur Bewältigung von anforderungsreichen Situationen, Druck und Stress, führt über die Regulation mentaler Prozesse. Abkürzungen gibt es nicht. Wenn Angst, aufgrund irgendwelcher Erfahrungen, unser inneres System reguliert, haben die besten Strategien keine Chancen - weil die Angst im mentalen, emotionalen und physischen Bereich bestimmend ist und blockiert. Wir können nicht verstehen, dass "es" nicht funktioniert. Es klappt einfach nicht! Obwohl wir uns vorgenommen haben, anders zu reagieren und x-mal trainiert haben. Durch Angst, Nervosität und Unsicherheit verkrampfen sich Gedanken und Körper. Wir fühlen uns der Situation ausgeliefert Ergebnis und Resultat sind weit weg vom Geplanten. Mentale Stärke entsteht aus dem bewussten Kennen der eigenen Kompetenz und diese auch situationsgerecht umzusetzen: "Ich bestimme die Situation - fühle mich sicher und konzentriert"; das Ergebnis stimmt. Erlernbar übers Sport-Mental-Training.

Koordination von Gedanken, Gefühl und Körper

Die goldene Regel heisst, die Sensibilität gegenüber den Gedanken, Gefühlen, Emotionen, Körper und Bewegungen entwickeln und aufrecht erhalten. Es nicht zulassen, dass man durch die Emotionen gesteuert wird. Es geht nicht, dass man im Wettkampf / Turnier leistungshemmenden Emotionen hilflos ausgeliefert ist und es sogar zu Verletzungen kommt. Genau hier setzt die Arbeit der Bewegungsablauf-Koordination an. Koordination von Gedanken, Gefühlen, Emotionen, Bewegungen. Auf diese Weise konzentrieren wir uns auf die aktuelle Leistungsanforderung, so auch Leistungsziele. Die Leistung wird im Kopf in Handlungsplänen beschrieben und kann erfolgreich umgesetzt werden. Es geht nicht darum, das Besondere zu leisten, sondern "nur" meine Bestleistung "just in time" leben zu können. Es lohnt sich diese Arbeit - Bewegungsablauf-Koordination - anzugehen, ist damit doch die Kompetenz im Leistungs- und Spitzensport lebbar und der Erfolg stellt sich automatisch ein. Ich freue mich auf die Arbeit mit Ihnen.

Folgende Themen werden bearbeitet:

- Aufbau Mentaler Stärke; Leistungskompetenz; positives Selbstbild
- Mentale Wettkampfvorbereitung - Vorbereitung auf wichtige Starttermine
- Der richtige Umgang mit Emotionen und Stress (positiven Stress nutzen)
- Stärken ausbauen; Ruhe und Mut entwickeln
- Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen aufbauen
- Bewegungs-Koordination ; Koordination: Mental-, Gefühls- und Körper-Ebene
- Lernen die Aufmerksamkeit richtig zu lenken, damit Konzentration entsteht
- Umgang mit Anreit-/Vorbereitungs- und Start-Situationen.
- Mit einem Plan im Kopf sicher unterwegs; Handlungspläne, Bewegungsabläufe;
- Angst-/Unsicherheitsthemen, Nervosität; Angst es nicht zu schaffen
- Erfolgsanalysen, Monitoring, Mentales Techniktraining
- Umgang mit Niederlagen und Fehlern; Erfahrungswerte sammeln
- Motivation aufrecht erhalten - den "Stress" suchen (neue Situationen/Erfahrungen)
- Umgang mit Turniersituationen/Trainingsumfeld (Richter, Zuschauer, Konkurrenz)
- Sportpsychologische Komponenten / Selbstbestimmung / Selbstmanagement
- Entspannungstechniken, wirksame Atmung
- Formulieren und Visualisieren von Zielen – am definierten Ziel auch ankommen
- Angst vor speziellen Turniersituationen - Einreiten, bestimmte Sprünge, etc.



Ursula Liechti bildete sich in Führung und Management aus und arbeitete in Kaderpositionen mit Führungsaufgaben. Als Zweit-Ausbildung wählte sie später die Psychologie. Gezielte Weiterbildung erfolgte in den Bereichen Sportpsychologie, Mental-Training, Sport-Mental-Training im Leistungs-/ Spitzensport und Coaching. Im Jahre 2000 machte sie sich mit ihrer Beraterpraxis selbständig.

Als Sport-Mental-Trainerin und Personal Coach kann Ursula Liechti das Wissen aller Bereiche bestens kombinieren und anwenden. Bildet ihre grosse Erfahrung doch eine stabile Basis. Ursula Liechti fand einen Weg, wie sie ReiterInnen in allen Disziplinen - Springen, Dressur, CC, Fahren, Polo, Rennsport - auf ihrem Weg zum Erfolg unterstützen kann. Selber ist sie begeisterte Reiterin, mit eigenen Pferden und hat Turnier Erfahrung.

Übrigens, "es" hilft auch im Alltag 😊