



Tina Dyck – RTR Riding Training Rehabilitation

Mentale Einstellung eines Leistungssportlers

Einige meiner persönlichen Richtlinien, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit haben.

Inspiziert durch Mentoren, Trainer, Herausforderungen und Misserfolg kristallisierten sich diese Punkte heraus. Im Leben eines Leistungssportlers werden Richtlinien zur Lebenseinstellung.

There is only YES – if you try hard enough. Erlaube niemanden Dir zu sagen, was Du nicht kannst und niemals können wirst. Niemand hat das Recht Dir Deine Träume zu nehmen. Nutze die Entmutigung und Zweifel als Antrieb Deiner Motivationen. Sich Ziele zu stecken und sich diese zu erkämpfen, beinhaltet so vieles mehr, als einzig eine kurzfristige Leistung einer guten Platzierung oder Zeit. Der Weg ist, was einen Leistungssportler ausmacht – der langfristige Erfolg ist einzig das natürliche Resultat, wenn ein Reiter sich durch jahrelange, tägliche Arbeit, Disziplin und Durchhaltevermögen auszeichnet.

Love – and share joy. Glücklich sein ist ein so wichtiger Teil des Erfolges – Erfolg allein macht nicht glücklich – aber der Erfolg wird sich einstellen, wenn man zufrieden und glücklich ist.

Life is not fair!

Don't Complain. Erkenne, dass Jammern und Meckern Dich Deinen Zielen nicht näher bringt.

Verbitterung und Neid und das ständige Gefühl ungerecht behandelt zu werden führen einzig zu einer negativen und ineffizienten Verfassung. Man steht sich und seinem Erfolg nur im Weg.

Look for Solutions, Not Excuses. Während manch Sportler sich über schmerzende Muskeln, harte und umfangreiche Trainings-Hausaufgaben beschwert, oder betont dass seine Leistungen darunter leiden, dass er sich nicht bestens fühlt, so findet der Leistungssportler den Weg TROTZ all dieser Herausforderungen erfolgreich zu sein.

Make the Best of what you have. Zahlreiche Olympians haben den Weg nach oben geschafft, obwohl sie aus kleinen, durchschnittlichen Ställen mit begrenzten Trainingsmöglichkeiten kamen. Sie haben gelernt, dass es einzig einen guten Boden und das Pferd als Partner braucht um den Weg anzutreten. Bedingungen und Möglichkeiten sind niemals perfect – der Schlüssel zum Erfolg besteht darin das beste aus den bestehenden Möglichkeiten zu machen.

Try harder! Leistungssportler zu sein ist kein Nebenjob oder Hobby. Man kann nicht nur gut sein und erwarten, dass man ausgezeichnet ist. Ebenso kann man nicht hin und wieder mal excellent sein. Leistungssportler arbeiten täglich, nicht nur, wenn sie Lust dazu haben, oder es ihnen gerade in den Kram passt. Sie machen es möglich und überwinden sich regelmässig diszipliniert mit dem Willen es täglich besser zu machen. Das kann bedeuten, dass man vor allen anderen früher kommt, auch nach dem offiziellen Training noch zusätzlich arbeitet oder unaufgefordert die eigenen Anforderungen im Training höher zu schrauben. Das Sprichwort "erster da, letzter der geht" ist deckungsgleich mit dem Anspruch eines Leistungssportlers. Gut ist nicht gut genug. Es gibt immer etwas zu verbessern.

Sei stolz darauf, dass Du so hart arbeitest und bereit bist etwas zu leisten, woran andere scheitern.

Never judge, but respect. Wer bin ich, dass ich andere verurteilen dürfte?

- Always encourage.** Sei aufrichtig liebenswert und unterstützend gegenüber jedem. Ob es darum geht Teammitglieder aufzubauen, Schwächeren zu helfen oder ein offenes Ohr zu haben, wenn jemand einen schlechten Tag hat. Elitesportler haben ein ausgeprägtes aufrichtiges Mitgefühl für Teampartner und andere Sportler. Fühlen mit in der harten Zeit und freuen sich für den anderen, für seinen Erfolg.
- Forgive.** Nicht für die anderen – sondern um Deinet Willen! Wenn DU nicht vergeben kannst, wird es immer einen negativen Einfluss auf Dein Leben haben. Schliesse ab – sieh nach vorne.
- Hush.** Wenn man nichts gutes zu sagen weiss – sagt man besser gar nichts!
- Be grateful** für alles. Egal wie klein es auch sein mag. Dankbarkeit gibt Dingen und Leistungen Wert.
- Perfection does not exist.** Schraube Deine Ansprüche hoch. “Gut genug” ist nicht “gut genug”. Verwechsle diesen Anspruch nicht mit Perfektion. Leistungssportler wissen den Unterschied zwischen dem Streben nach Exzellenz und dem jagen der Perfektion. (die gibt es nicht!)
- Be humble.** Nimm Dich selbst nicht zu ernst. Es geht nicht einzig um Dich – ohne alles um Dich herum wäre kein Erfolg. Es geht nicht um Dich als Person – aber um Deine Herangehensweise, Einstellung, Einsatz, Ausdauer und Hingabe.
- Don` t talk -> show!** Nicht reden – zeigen! Du kannst davon reden, das Kaliber eines Spitzensportlers sein zu wollen, so lange Du möchtest – doch spiegelt sich das auch in Deinen Taten?
- Never stop learning.** Sei immer dankbar für Kritik – selbst wenn sie schmerzhaft ist. Kritik von Trainern sollte niemals persönlich oder negativ genommen werden. Höre auf den Inhalt und beurteile die Kritik so objektiv und unemotional wie möglich.
- Everything happens for a reason!** Rückschläge und Misserfolge werden passieren und Du wirst gezwungen sein Umwege zu gehen. Es liegt bei Dir, ob diese Dinge Deinen Charakter stärken, oder Dich zum Aufgeben bringen.
- Unshakable Personal Integrity.** Wie oft ertappt man sich dabei, das die anfängliche Entschlossenheit nachlässt, bis der ursprüngliche Ansatz komplett verschwunden ist. Personal integrity bedeutet nicht nur, dass man sein Versprechen gegenüber anderer Personen immer einhält – sondern vielmehr, dass man sein Wort gegenüber sich selbst hält.
- Take responsibility.** Sich hinter Entschuldigungen, Beschuldigungen, faulen Ausreden, Schönredereien und sämtlichen Gründen für eine schlechte Leistung zu verstecken , ist ein Armutzeugnis für Deinen Charakter. Natürlich kann es ein Trostpflaster für das eigene Ego sein, doch indem ich die eigenen Leistungen durch Entschuldigungen vertusche, heisst einzig, dass die Möglichkeit sich zu verbessern verschenkt wird und man so die selben Fehler immer und immer wieder machen wird.
- Plan - focus.** Erfolg geschieht nicht per Zufall; er ist das Resultat einer guten Planung kombiniert mit fokussierter Handlung. Spitzenreiter wissen, dass sie einen Plan brauchen, um ihre Ziele zu erreichen.
- GO OUT THERE!** Warte nicht darauf, dass Dir Dinge widerfahren; geh und verwirkliche es selbst. Hoffe nicht darauf, dass sich Erfolg zu Dir per Zufall verirrt. Geh und erarbeite es Dir – jetzt – nicht später.
- Surround yourself with Like Minded Athletes.** Unsere Leistungen sind ein Spiegel dessen, mit dem wir uns umgeben. Wenn man die Nähe zu Pessimisten und Zweiflern sucht, wird sich diese Einstellung abfärben. Menschen in Deinem Umfeld, die hohe Ziele haben und hart dafür arbeiten werden Dich einzig motivieren und mitreissen.

“Die beste Vergeltung ist, so überwältigend und ausgezeichnet zu sein, dass allein die eigene Existenz an den Nerven derer reibt, die versuchen Dich zu verletzen, zu zerreißen und Dir den Glauben an Dich selbst nehmen wollen.

***Denke dran: sie erzählen einzig ihre eigene Geschichte..... nicht Deine,
So – sei nicht traurig – sei grossartig!”***

Mentale Einstellung gegenüber Deinem Pferd und Training

Your horse comes first – AT ALL TIMES! Egal wie erschöpft Du sein magst – zuerst kümmere Dich umfangreich um Dein Pferd, bis es entspannt und zufrieden in der Box zur Ruhe kommt. Dann – und nur dann – darfst Du aus Deinen verschwitzten Kleidern, etwas trinken, duschen und die Füße hochlegen.

Listen! Dein Pferd sagt und zeigt Dir alles!

Take your time – Dein Pferd braucht sie!

Always defend your horse! Alles hat einen Grund – nur weil Du ihn noch nicht gefunden hast, heisst das nicht, dass es keinen gibt.

Allow time zur Entwicklung, Stärkung, einen Aufbau und positive Veränderungen – sowohl psychisch, als auch physisch.

Look upon each failure as a ladder rung: nutze den Misserfolg, um dadurch zu wachsen und Dich hoch zu arbeiten. Misserfolg gehört zu dem Weg zum Erfolg – akzeptiere ihn - übe Dich darin ihn positiv aufzunehmen und so in Erfolg umzuwandeln. Misserfolg gibt uns kritische Informationen, die – wenn wir sie erkennen und daran arbeiten – unsere Leistungen und unser Können verbessern. Bei jedem Misserfolg analysiere ihn; sei dankbar für die Information; lerne daraus; schau nach vorne und versuch es nochmal. Misserfolg ist nicht das Ende – es ist der Anfang.

Leave your personal issues on the ground – gehe unemotional an jeden Ritt heran. Was wir in uns haben, überträgt sich auf das Pferd. Wenn Du Deinen emotionalen Ballast mit in den Ritt nimmst (z.B. familiäre Probleme, harter Arbeitstag, etc..), wird es automatisch Deinen Ritt beeinflussen. Sei sehr wachsam, womit Du Dich belastest: Pferde sind wie Computer: solltest Du einen schlechten Code einprogrammieren, so must Du das irgendwann wieder korrigieren. Lerne Deinen Emotionen zu neutralisieren, BEVOR Du aufsteigst. Das wird Euch Beiden die Gelegenheit geben uneingeschränkt zu arbeiten. So – an manchen Tagen reite besser nicht!

Be the calm baseline, auf die sich Dein Pferd immer verlassen kann. Die Psychologie des Pferdes setzt einen reiterlichen Charakter voraus, der bereit ist eine Führungsposition einzunehmen und Verständnis entgegen bringt und dies dem Pferd durch die Körpersprache in allen Situationen und Lebenslagen vermitteln kann. Pferde haben einen ganz anderen Charakter als Menschen – behandle sie nicht wie einen. Sie versuchen niemals absichtlich schwierig zu sein, sind schlecht gelaunt, grantig oder wollen einen ärgern – versuche alle Handlungen zu verstehen, es gibt immer einen Grund für ihr Verhalten. Der Reiter, der mental und körperlich gelassen bleibt, wenn das Pferd unsicher, verängstigt oder verwirrt ist, wird in kurzer Zeit Vertrauen, Selbstvertrauen und höchsten Arbeitseinsatz vom Pferd erfahren -> sie werden bedingungslos *mit* und nicht *gegen* den Reiter arbeiten. Vertrauen wird nicht geschenkt, so arbeite daran, es von Deinem Pferd zu verdienen.

Own your personal space, sowohl am Boden als auch im Sattel. Sich den jeweiligen Raum zu erhalten vermittelt Führung. Ein dominanter Hengst signalisiert allein durch seine gegenwärtige Präsenz "folge mir!" Diese Art der gegenwärtigen Dominanz sollte der Reiter unmerklich während der Arbeit mit dem Pferd ausstrahlen. Unsere Pferdepartner verlassen sich darauf von uns geführt zu werden und wir vermitteln durch unsere Körpersprache und Gelassenheit, dass wir dieser Verantwortung gewachsen sind. Erfolgreiche Reiter bewahren eine vorbildliche Position und Haltung, respektieren eisern den persönlichen Raum und vermitteln unsere einfühlsames Führen denen, die sich auf uns verlassen: unseren Pferden.

Train your 'inner voice', um entweder positiv oder konstruktiv zu sein; niemals negativ. Sei für jeden Ritt offen: was wird heute möglich sein? Was konnte von gestern mitgenommen werden? Wäre es fair und angebracht dem Pferd heute noch mehr abzuverlangen? Sollten sich Probleme auftun, oder das Pferd die Arbeit verweigern, so gehe dies immer konstruktiv an – niemals emotional. Es ist die führende "innere Stimme", die dem Reiter die Richtung gibt und einen positiven Abschluss ermöglicht, so dass ich diesen Erfolg beim nächsten Ritt weiter ausbauen kann. Es liegt auf den Schultern des Reiters das Ziel niemals aus den Augen zu verlieren und sich nicht durch emotionale Kleinigkeiten ablenken zu lassen, sondern kontinuierlich den Weg zur Verbesserung zu gehen.

Success happens one ride at a time, Tagein - Tagaus, beständig und realistisch die täglichen Zielen und Erwartungen zu erhalten. Der Arbeitsprozess geschieht kontinuierlich. Jeder Ritt baut auf den voran gegangenen. Es gibt keine Abkürzungen. Man kann ein fantastisches Pferd kaufen – doch nicht das Gefühl und die Fähigkeit dieses auch reiten zu können. Das muss man sich durch kontinuierliches, korrektes Training erarbeiten – mit der Gewissheit, dass einem niemand diese Arbeit abnehmen kann. Das Ausmass des Erfolges zeigt unverfälscht das Ausmass des erbrachten Einsatzes. Rom wurde nicht an einem Tag erbaut – so auch nicht ein Grand Prix Reiter, Trainer oder Pferd. Komm hoch, bereite Dich vor und erscheine zum Training. Und nochmal und nochmal und nochmal..... Sich ständig zu verbessern kennt kein Ende.

Have the courage to be creative in der Lösungsfindung. Hab den Mut den Horizont zu erweitern, den Blickwinkel zu ändern und Dich unkonventionell vom Buch zu lösen. Verinnerliche die Gewissheit, dass jedes Pferd, jeder Reiter ein eigenes Individuum ist – und auch so behandelt werden möchte. Jeder Moment ist eine neue Chance bessere Qualität zu erarbeiten. Ein erfolgreicher Reiter hat den Mut neue Wege zu gehen und Probleme in neuen Mitteln zu bearbeiten, während er ständig am Kern der Ausbildungsskala festhält und uneingeschränkt das Wohlbefinden des Pferdes an erster Stelle hält.

Be an athlete you expect your horse to be. Ernähre Dich gesund, trinke viel Wasser und festige körperlich und mental. Die Basis der Ausbildungsskala ist die korrekte Reiterposition. Jeder Reiter strebt nach höchster eigener Körperkontrolle, um jede noch so kleine Hilfe unabhängig und zielgerichtet geben zu können – in Gelassenheit und unter Stress. Es ist unerlässlich, dass wir unsere Konzentration, Geschicklichkeit, Ausdauer, Körperkraft und unser Gleichgewicht durch Cross-Training – unabhängig vom Reiten – verbessern. Cross-training hält die Muskeln "frisch", indem gewohnte Bewegungen und Positionen aufgebrochen werden und sich das Muskelgedächtnis neuen Anforderungen stellen muss. Schlecht trainierte Pferde haben genauso einen negativen Einfluss auf das Muskelgedächtnis des Reiters, wie anders herum. Cross-training ermöglicht dem Reiter sich sowohl athletisch aufzubauen, als auch ungewolltes Muskelgedächtnis zu neutralisieren.

There is only one direction to go: forward! Noch niemals habe ich ein Pferd erlebt, dass – sobald es physiologisch und psychologisch in der Lage war – NICHT gerne gearbeitet hat. Lerne diesen Grundinstinkt des Pferdes täglich positiv zu nutzen. Sollte alles andere scheitern: FORWÄRTS! Auf diese Art ermöglicht ein erfolgreicher Reiter eine neue Chance eine gemeinsame Basis für Verständnis und Erfolg zu finden.

Work for your horse, nicht anders herum. Tu alles was Du tust zum Wohle des Pferdes.... Und für sonst nichts. "Reiten" beinhaltet alles was wir den ganzen Tag über einsetzen. Wisse, dass Du eine intime Nähe zu Deinem Partner Pferd aufbauen musst, um Grand Prix reiten zu können. Lerne alle Eigenheiten und Nuancen des Charakters kennen, sowie alle Vorlieben und Abneigungen. Der Übergang vom Stall zum Training sollte nahtlos sein: wahre Partner vom Stall, ins Training, zum Turnier und wieder zurück nach Hause.

Riding is an art form in motion, die einzig durch korrekte tägliche Ausübung von sowohl Mentor als auch Reiter und durch den Anmut eines korrekt trainierten Pferdes in dieser Form bestehen bleibt. Strebe nach der Festigung wichtiger Angewohnheiten, zu Gunsten des Sportes, des Pferdes und für Deine eigene Zukunft als fähiger Reiter. Reiten ist kein Kampfsport – Ziel ist immer die leichte, harmonische Kommunikation eines Tanzes.