Mentaltraining

Der Kopf macht den Unterschied

Der Südbadische Verband geht wieder mal mit der Zeit: Neben normalem Unterricht unterstützt die Offiziellen ihre Kader-Reiter mit mentalem Training. Das kommt gut an …

Text: Martin Frenk | Foto: Doris Matthaes

Jedes Wochenende auf der Welle des Erfolges zu reiten, das ist den wenigsten Pferdesportler vergönnt. Vielfach ist plötzlich „der Wurm drin“ und es geht nichts mehr. Liegt das Ausbleiben des Erfolgs an den mangelnden reiterlichen Fähigkeiten oder an der ungenügenden Ausbildung des Pferdes, kann dieses Manko durch gute Trainer und erfahrene Reitlehrer kompensiert oder gar ganz ausgenerzt werden.
Vielfach ist es jedoch Leistungsdruck, Stress, Angst, Nervosität, Konzentrationsverlust und auch Versagungsängste die dazu führen, dass der Turnierspaß zum Albtraum wird.Da deshalb in den meisten Sportarten mentales Training als Ergänzung des praktischen Trainings längst erfolgreich angewendet wird, hat man sich auch im Pferdesportverband Südbaden entschlossen, dass für die Mitglieder der südbadischen Regionalkader im Rahmen der zukünftigen Kader-Lehrgängen zusätzlich zur praktischen Unterrichtserteilung ein so genanntes Mentaltraining stattfindet. Gemeinsam mit Patrick Höchster wurde ein zur praktischen Unterrichtserteilung zusätzliches Trainingsprogramm erarbeitet. Dieses sieht nach einem etwa zweistündigen Abendvortrag für alle Mitglieder des Dressur- und Springkaders jeweils ein Einzelcoaching vor.
Dabei wird Mentaltrainer Patrick Höchster mit speziellen Trainingsmethoden arbeiten um die Persönlichkeit der Kursteilnehmer individuell zu stärken und auch die pferdesportliche Leistung bis zur persönlichen Bestleistung zu fördern. Manchmal, so Patrick Höchster, scheint der äußerliche Druck den Pferdesportler in die sprichwörtliche Enge zu treiben. Wer hier nicht mental stark ist, hält diesen Situationen nicht stand. Wer jedoch mental stark ist und weiß, wie man mit Druck umgehen kann, der nutzt dieses Wissen, um sich selbst in seiner Leistung zu steigern. Das kann goldwert sein …

Foto: Doma

Patrick Höchster

ist ein mehrfach bis zur schweren Klasse siegreicher Springreiter. Nach dem er die Stärken des Mentaltrainings kennen gelernt hatte, entschied er sich, eine Ausbildung als Sportmentaltrainer zu absolvieren. Diese Ausbildung brachte ihm sehr viel Selbsterkenntnis und er lernte, wie wir Menschen tatsächlich ticken. Patrick Höchster stellte seine reiterliche Karriere hinten an und begann mit Workshops und Coachings sein Wissen und die gemachten Erfahrungen über Mentaltraining weiterzugeben. Bei seinem Mentaltraining arbeitet er mit speziellen Trainingsmethoden, um die Persönlichkeit individuell zu stärken und so die Leistung bis zur persönlichen Bestleistung zu fördern. „Mentaltraining ist kein Ersatz zum normalen Reitunterricht, sondern eine sinnvolle Ergänzung“, so Patrick Höchster.

Weitere Infos: www.hoechster.team