

Annika Thode

MENTALES TRAINING FÜR REITER

Wie Du erfolgreich mit Blockaden und
Ängsten umgehen kannst



powered by

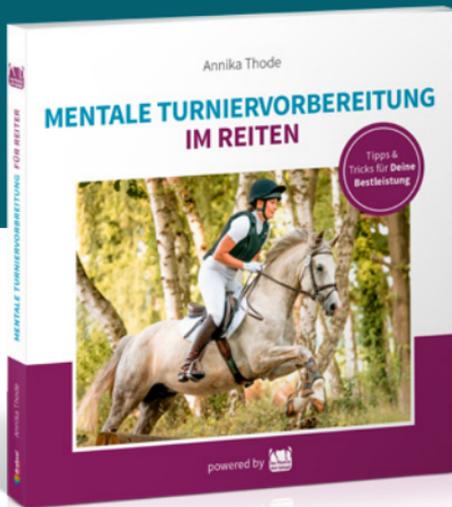


TRACKLIST

1. Entweder Du gewinnst – oder Du lernst!
2. Die Kraft der Visualisierung
3. Woran denkst Du?
4. Wie sieht Dein Handlungsplan für kritische Situationen aus?
5. Wofür brauchst Du Deine Angst?
6. Meistertipps
7. Extra: Eine geführte Atementspannung als Einschlafhilfe

Jetzt als **Download** überall wo es Hörbücher gibt:

DAS ERFOLGS-HÖRBUCH VON ANNIKA THODE FÜR ALLE REITERINNEN UND REITER:



Annika Thode

MENTALE TURNIERVORBEREITUNG IM REITEN

ISBN 978-3-86243-240-0 • Draxal Fachverlag GmbH • 4,99 €

ALS ERGÄNZUNG EMPFOHLEN



Andreas Mamerow

DAS PFERD IST DEIN SPIEGEL Besser reiten mit mentalem Training

ISBN 978-3-86243-004-8 • Draksal Fachverlag GmbH • 9,90 €



... auch als **E-Book** erhältlich



amazonkindle



eBook.de
Meine Bücher immer dabei

Andreas Mamerow

DAS PFERD IST DEIN SPIEGEL Besser reiten mit mentalem Training

ISBN 978-3-86243-015-4 (E-Pub) • ISBN 978-3-86243-051-2 (PDF)

Draksal Fachverlag GmbH • 7,99 €

ÜBER MICH

Ich wurde 1973 in Preetz geboren und habe im Anschluss an das Abitur Wirtschaftspädagogik und Deutsch an der Universität Göttingen studiert. Nach dem Zweiten Staatsexamen folgten berufliche Stationen als Lehrerin an der Handelslehranstalt in Flensburg sowie als Lehrerin und Leiterin eines sozialpädagogischen Projektes in Jesteburg.

Seit über 25 Jahren beschäftige ich mich mit der Fortbildung von Pferden und Reitern.

ANNIKA THODE



Kontakt

www.annika-thode.de

E-Mail: info@annika-thode.de

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://www.dnb.de>

Thode, Annika (2019):
Mentales Training für Reiter. Wie du erfolgreich mit Blockaden und Ängsten umgehen kannst.
Leipzig: Draksal Fachverlag.

Gesamtherstellung

Draksal Fachverlag
Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig | Deutschland
www.draksal-verlag.de

Text

Annika Thode, Michael Draksal

Sprecherin

Annika Thode

Musik & Produktion

Akzent Tonstudio GmbH, Leipzig

Satz & Grafik

Katja Krüger

Bildnachweis

Coverbild: Kathrin Sievers
Bild von Annika Thode: Michael Thode

Alle Ratschläge, Gedanken und Tipps beruhen auf Erfahrungen und Meinungen des Autors. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

© 2019 Draksal Fachverlag GmbH

Alle Rechte vorbehalten

GRATIS
Erstgespräch!

Jetzt mental stark werden!

Mentaltraining hilft Dir dabei, im **Wettkampf** das abzurufen, was Du im Training **gelernt** hast.

-  locker bleiben unter Druck
-  Konzentration und Fokus
-  in den Flow kommen
-  persönliche Bestleistung zeigen



Deutsche
Mentaltrainer
Akademie e.V.

Qualifizierte Mentaltrainer in Deiner Nähe finden

<p>Alexander Nehrer Mentor 1976, Tübingen</p> <p>Qualifikation: Mentoren C, Coach/Supervisor und Coach/Supervisor</p> <p>Spezialität:</p>	<p>Andreas Marmorek Mentor 1970, Regensburg</p> <p>Qualifikation: Mentoren A, Coach/Supervisor/Coach, Mentor/Supervisor</p> <p>Spezialität:</p>	<p>Andreas Paul Mentor 1967, Leipzig</p> <p>Qualifikation: Mentoren B, Mentor/Supervisor, Coach/Supervisor, Supervisor/Coach</p> <p>Spezialität:</p>
<p>Andreas Ebenen Mentor 1977, Berlin</p> <p>Qualifikation: Mentoren B, Trainer C, Coach/Supervisor/Coach, Trainer</p> <p>Spezialität:</p>	<p>Anja Hoffmann Mentor 1983, München</p> <p>Qualifikation: Mentoren A, Coach/Supervisor/Trainer C, Trainer C, Supervisor/Coach</p> <p>Spezialität:</p>	<p>Burkhardt Horv Mentor 1970, München/Unter-Türkheim</p> <p>Qualifikation: Mentoren C, Trainer A, Coach/Supervisor/Coach</p> <p>Spezialität:</p>
<p>Christian Jansche Mentor 1970, München</p> <p>Qualifikation: Mentoren A, NLP Trainer</p> <p>Spezialität:</p>	<p>Christina Karkota Mentor 1970, München</p> <p>Qualifikation: Mentoren C, Coach/Supervisor/Trainer C, Supervisor/Coach/Trainer</p> <p>Spezialität:</p>	<p>Claudia Suif Mentor 1970, München</p> <p>Qualifikation: Mentoren A, Trainer/Supervisor, Helpdesk</p> <p>Spezialität:</p>
<p>Fred Joachim Keller Mentor 1978, Karlsruhe</p> <p>Qualifikation: Mentoren C, NLP, Coach/Supervisor C, Coach, Trainer C</p> <p>Spezialität:</p>	<p>Gabriela Hummel Mentor 1970, München</p> <p>Qualifikation: Mentoren C, Supervisor/Coach, Coach/Supervisor C</p> <p>Spezialität:</p>	<p>Heiko Seibold Mentor 1977, Regensburg</p> <p>Qualifikation: Mentoren C, Coach/Supervisor/Coach, Mentor/Supervisor</p> <p>Spezialität:</p>
<p>Heino Ruff Graf Mentor 1957, Zürich, Schweiz</p> <p>Qualifikation: Mentoren C, Coach/Supervisor/Coach/Supervisor</p> <p>Spezialität:</p>	<p>Holger Hildebrand Mentor 1970, Karlsruhe/Berlin</p> <p>Qualifikation: Mentoren C, Trainer C, Coach/Supervisor/Trainer/Coach/Supervisor</p> <p>Spezialität:</p>	<p>Jan Dreier Mentor 1970, Karlsruhe</p> <p>Qualifikation: Mentoren A, Coach/Supervisor/Coach, Trainer/Supervisor/Coach</p> <p>Spezialität:</p>
<p>Jürgen Radkowski Mentor 1970, Karlsruhe</p> <p>Qualifikation: Mentoren C, NLP, Coach/Supervisor/Coach/Supervisor, NLP, Coach/Supervisor</p> <p>Spezialität:</p>	<p>Jürgen Reber Mentor 1970, München</p> <p>Qualifikation: Mentoren C, Trainer C, Coach/Supervisor</p> <p>Spezialität:</p>	<p>Julia Speidel-Müller Mentor 1970, Regensburg</p> <p>Qualifikation: Mentoren C, Trainer C, Coach/Supervisor/Coach/Supervisor/Coach</p> <p>Spezialität:</p>



Gratis-Erstgespräch sichern unter:

<https://www.deutsche-mentaltrainer-akademie.de/mentaltrainer>



MENTALES TRAINING FÜR REITER

Wie Du erfolgreich mit Blockaden und Ängsten umgehen kannst

Dein Pferd ist Dein Spiegel und wenn es derzeit gerade nicht so läuft, wie Du es Dir wünschst, liegt hierin eine **riesige Entwicklungchance!**

In diesem Hörbuch erfährst Du, wie Du gelassener mit herausfordernden Situationen umgehst. Wir setzen mit diesem Programm bei Dir an und bringen Dich in einen optimalen Aktivierungszustand. Idealerweise sogar in einen Zustand der Freude – **Reiten im Flow ist das Ziel!**

Denn das beste Erlebnis führt zum besten Ergebnis.

powered by



www.annika-thode.de