

Wenn Du etwas haben willst, das Du noch nie gehabt hast, musst Du etwas tun, was Du noch nie getan hast!

Dann würden alle Reiter auf dem 2.Hufschlag reiten, anstatt eine phantasievoll ausgeklügelte Schlangenbewegung an den langen Seiten zu reiten.

Wieso stellt das „auf dem 2.Hufschlag geritten“, eine solche Herausforderung dar? Abgesehen von den **körperlichen Voraussetzungen**, wie z.B. das Pferd mit beiden Beinen gleichmäßig zu umschließen und nach vorne zu treiben, gibt es noch die **mental**en Voraussetzungen:

Das heißt:

- Was denke und glaube ich im Bezug auf diese Lektion (machbar oder nicht machbar) ?
- Was ist mein Ziel im Bezug auf diese Lektion?

Bei vielen Reitern lautet dieses Ziel oft so:

- Jetzt bloß nicht auf dem 1.Hufschlag reiten!
- Jetzt bloß weg vom 1.Hufschlag!
- Das geht wieder nicht!
- Wo genau ist der Reiter jetzt mit seinen Gedanken und seiner Aufmerksamkeit?
- Ja, genau, da wo er gar nicht sein will : auf dem 1.Hufschlag

Des Rätsels Lösung: 😊

- a.) Das Unterbewusstsein versteht keine Negationen (nicht, keine, nie, ohne..).
- b.) Das Unterbewusstsein gibt uns immer das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken,
also das, woran wir gerade denken! (also, im oberen Fall: den 1.Hufschlag😊)

- **1.) Setzen sie sich ein klares, positiv formuliertes Ziel!**
Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie haben möchten, also auf den 2. Hufschlag!
Denken und sagen Sie zu sich selbst:
Ich reite, mit Leichtigkeit, auf dem 2.Hufschlag!😊 > Glauben Sie an sich!
- **2.) Gestalten Sie sich eine klare visuelle Vorstellung davon wie Sie korrekt auf dem 2.Hufschlag reiten, und zwar in jeder Runde!**
Nehmen Sie sich Zeit für SICH (z.B. abends im Bett oder lassen Sie das Pferd noch etwas am langen Strick grasen und nehmen dies als Ihre „Auszeit“), stellen Sie sich dabei bildlich vor, sozusagen wie in einem „inneren Kinofilm“, wie Sie mit Leichtigkeit und völlig korrekt auf dem 2.Hufschlag reiten.
- Viele Tests mit Sportlern haben die Wirksamkeit des Visualisierens im Sportbereich nachgewiesen!
- Ob Sie etwas tun und sehen, oder ob sie sich vorstellen, dass Sie etwas tun oder sehen, im Gehirn werden exakt die gleichen Regionen beansprucht. Das Gehirn macht keinen Unterschied zwischen erlebt und visualisiert. (*Literatur: z.B. Intelligente Zellen – Bruce Lipton - oder Winning Feeling - siehe unter Literatur*)