

Coach Yourself

Der Innere Reitlehrer

Haben Sie sich auch schon gefragt: „Wie konnte der Reitlehrer genau diesen Punkt erkennen, und warum habe ich das nicht schon längst gemerkt?“ Gute Trainer verdanken ihren Erfolg einer ganz bestimmten Fähigkeit. Nämlich ihrer Art und Weise Situationen wahrzunehmen. Diese Veranlagung hat nichts mit dem Erwerb des Reitlehrerdiploms zu tun, sondern steht für eine Sensorik, über die jeder verfügen kann.

*Von Christoph Roos,
Mental-Trainer*

Ein guter Trainer nutzt all seine Sinne, um eine Situation wahrzunehmen. Er nimmt über seine Ohren das Auffressen und das Atemmuster des Pferdes wahr, und generiert daraus Informationen über Rhythmus und Kondition des Pferdes. Durch die visuellen Eindrücke von Bewegungen zwischen Reiter und Pferd kann er sich ein Bild über Körperspannungen, Beweglichkeit und Koordination machen, woraus er sich wiederum einen gefühlsmässigen Eindruck generieren kann. Ein Trainer, der so Informationen aufnimmt, erfasst eine Situation auf drei unterschiedlichen Kanälen: dem Sehen, dem Hören und dem Fühlen.

Und hier genau liegt der Kern der Sache: die Fähigkeit ganzheitlicher Wahrnehmung.

Die menschliche Wahrnehmung funktioniert über die fünf Sinne Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken. Durch diese Sinneskanäle nehmen wir unsere Umwelt wahr, und speichern Informationen. Die fünf Sinne sind immer aktiv, jedoch lernen wir durch Erfahrung und Erziehung einen Informationskanal gegenüber einem anderen vorzuziehen. Einige reagieren mehr auf visuelle Reize, andere wiederum setzen auf die gefühlsmässige

Wahrnehmung, und dritte sprechen auf auditive, also hörbare Stimulanzen an. So haben Menschen unterschiedliche Eigenarten, sich selbst und die Welt wahrzunehmen. Schmecken und Riechen werden in vielen Situationen weniger stimuliert, und prägen das Erleben somit nur teilweise.

Wie können Sie nun herausfinden, welche Ihre bevorzugten Sinne sind, und in welchen Sinneskanälen Sie noch Potential haben? Erinnern Sie sich ganz einfach an kurze aber emotionale Situationen aus der Vergangenheit, und schreiben Sie auf, wie Sie diese im Nachhinein erleben. Aufgrund der Wortwahl ihres Erlebnisberichtes wird klar, ob Sie ihre Erinnerung primär über Bilder, Gefühle oder Geräusche wiedergeben. Der oder die Sinneskanäle, die am häufigsten vorkommen, sind ihre „Primär-Sinne“. Der oder die Sinneskanäle, die am wenigsten Inhalte wiedergeben, können Sie durch vermehrte Achtsamkeit im Alltag stärken.

Das Geheimnis ganzheitlicher Wahrnehmung liegt also darin, wie die Sinne eingesetzt werden.

Dabei gilt die Regel: Je mehr Sinne die Wahrnehmung aktiv unterstützen, je mehr Informationen können auf unterschiedlichen Wahrnehmungskanälen gesammelt werden. Die Folge ist ein ganzheitlicheres Abbild einer Wahrnehmung.

Denn es macht einen erheblichen Unterschied, ob ein Bild ein-, zwei- oder Dreidimensional dargestellt wird.

Durch diese „Mehr-Dimensionalität“ gewinnt man ein umfassenderes Verständnis für Erfahrungen.

Wie schon erwähnt, ist die Dominanz einzelner Sinne bei jedem anders. Wer also anfängt bewusst seine Sinneswahrnehmung

zu trainieren, indem „ungeübte“ Sinne angesprochen werden, wird sich mit neuen Augen betrachten, und deutlicher fühlen, was seine innere Stimme zu sagen hat.

Gerade Reiter lernen mit einer Multi-Sensorik durch den Gebrauch aller Sinne, unterschiedlichste Abläufe überaus effizient und effektiv zu koordinieren.

Was aber viel wichtiger ist, Sie vergrössern die Fähigkeit, sich selbst zu helfen.

Erstaunlicherweise ist alles, was Sie dafür tun müssen, nur, bewusst auf Ihre Sinne zu achten. Wie viel Geld und Zeit haben sie nicht schon investiert, und welche Anstrengungen nicht schon unternommen um mit der Reiterei weiter zu kommen? Warum also nicht einfach nur bewusst wahrnehmen, was sowieso vor sich geht während Sie reiten, und dabei noch unabhängiger werden?

Um Ihre Wahrnehmung optimal einzusetzen, müssen Sie wissen, was Sie wollen.

Entscheiden Sie sich, ob Sie an einem technischen Aspekt arbeiten wollen, oder an einem spezifischen Problem, das Sie gerade beschäftigt.

Machen Sie sich klar, ob ihr Fokus auf das Pferd oder auf Sie gerichtet sein soll.

Wenn Sie den Fokus auf sich selber richten, dann fordern Sie vom Pferd weniger, als Sie dies normalerweise tun. Ihre Aufmerksamkeit kann nicht an zwei Orten gleichzeitig sein.

Wenn Sie anfangen, „sinnvoll“ zu reiten, sollten Sie sich selbst etwas Zeit geben. Liebevoller Aufmerksamkeit ist alles was es braucht. Fokussieren Sie vermehrt einen für Sie ungewohnten Sinneskanal, und lernen Sie damit umzugehen. So werden Sie sinnlicher, weitsichtiger und kompetenter als Sie es sich jetzt vorstellen können.

Weitere spannende Artikel



REITEN SIE WEITER!

Infos: www.roos-coaching.ch oder +41 79 220 55 92 

MENTALE ENTWICKLUNG IM REITSPORT