
EQUIMIND · WISSEN. WACHSEN. WEITERGEBEN.

Siegegefühl im Sattel

Mentale Stärke für deinen Erfolg im Reitsport

DAS BUCH

Träume. Trainiere. Vertraue. Gewinne.

Erfolg im Reitsport beginnt nicht allein mit Technik. Dieses Buch zeigt, wie du auch unter Druck handlungsfähig bleibst, deinen Fokus findest und deinem Training vertraust – unabhängig davon, ob du auf Turnieren startest oder für dich und dein Pferd wachsen möchtest.

Sandra Ringmann verbindet Sportmentaltraining und Coaching mit ihrer praktischen Erfahrung im Reitsport. Im Mittelpunkt stehen mentale Stärke, klare Ziele, Selbstvertrauen und die Fähigkeit, nach Fehlern wieder in den eigenen Rhythmus zu finden.

Die Kapitel führen durch Methoden für Atmung und Selbstregulation, Konzentration, Visualisierung, innere Blockaden und einen stabilen Umgang mit Bewertung und Ergebnissen. Reflexionsfragen und Übungen helfen, die Impulse Schritt für Schritt in Training und Turnieralltag zu übertragen.

Das Siegergefühl im Sattel beschreibt das Buch als innere Stabilität in Bewegung: präsent bleiben, das Pferd klar führen und den eigenen Wert nicht von einer Platzierung abhängig machen.

AUS DEM VORWORT

„Reiten beginnt nicht im Sattel. Reiten beginnt im Inneren.“

Eine Einladung, nicht nur besser zu reiten, sondern bewusster zu führen.

Siegegefühl im Sattel – was echter Erfolg bedeutet

Gekürzter Auszug

Freitagmorgen. Noch bevor die Sonne richtig aufgeht, stehen die ersten Transporter auf dem Turnierplatz. Metall klirrt, Pferde schnauben, Schritte hallen auf Asphalt. Die Luft ist kühl – und elektrisch.

Ich sehe sie sofort. Eine junge Reiterin. Talentiert. Diszipliniert. Wochenlang perfekt trainiert. Ihr Pferd wirkt gelassen. Aber sie ist es nicht.

„Ich muss heute abliefern“, sagt sie. „Ich darf mir keinen Fehler erlauben.“

Dieses Wort – müssen – ist der Moment, in dem sich Erfolg in Druck verwandelt. Und Druck verändert alles.

Viele Reiter definieren Erfolg über Platzierungen, Noten, Ranglistenpunkte und Anerkennung. Doch im Laufe meiner Jahre im Turniersport – im Kader, auf Meisterschaften, als Begleiterin junger Talente – habe ich eine Wahrheit erkannt:

„Erfolg ist kein Ergebnis. Erfolg ist ein Zustand. Das Ergebnis ist sichtbar. Der Zustand ist entscheidend.“

An diesem Freitag habe ich die Reiterin nicht gefragt: „Welches Ergebnis willst du?“ Ich habe gefragt: „Wie möchtest du dich heute fühlen?“

Nach ein paar Sekunden sagte sie: „Ruhig.“ Und genau dort begann echte mentale Stärke. Nicht beim Ergebnis. Beim Zustand.

Woran möchtest du deinen Erfolg messen – nur am Ergebnis oder auch daran, wie du dich und dein Pferd durch den Ritt geführt hast?

Druck & Angst meistern

Gekürzter Auszug mit einer Übung aus dem Buch

„Unter Druck brauchst du Regulation, nicht Motivation.“

Sobald dein Gehirn „Wichtigkeit“ registriert, aktiviert es das Stresssystem. Der Puls steigt. Die Feinmotorik wird schlechter. Die Atmung wird flacher. Gedanken rasen. Das ist biologisch sinnvoll – aber im Reitsport hinderlich.

Angst bedeutet: Dieses Ziel ist dir wichtig. Das Ziel ist nicht, Angst zu eliminieren. Sondern sie zu regulieren.

Siegegefühl im Sattel entsteht im optimalen Aktivierungsfenster. Und dieses Fenster ist trainierbar.

NERVENSYSTEM-REGULATION FÜR REITER

Technik 1 – 4-6-Atmung

4 Sekunden ein. 6 Sekunden aus. 5 Wiederholungen.

Wähle anschließend einen klaren, kurzen Fokus-Satz. Im Buch stehen zum Beispiel:

„Ich führe ruhig.“

„Rhythmus vor Perfektion.“

„Ich bleibe klar.“

Nicht mehr als 4 Worte.

Trainiere deine Routine im Alltag und im sicheren Rahmen. So muss sie im entscheidenden Moment nicht erst neu entstehen.

Sandra Ringmann · EquiMind