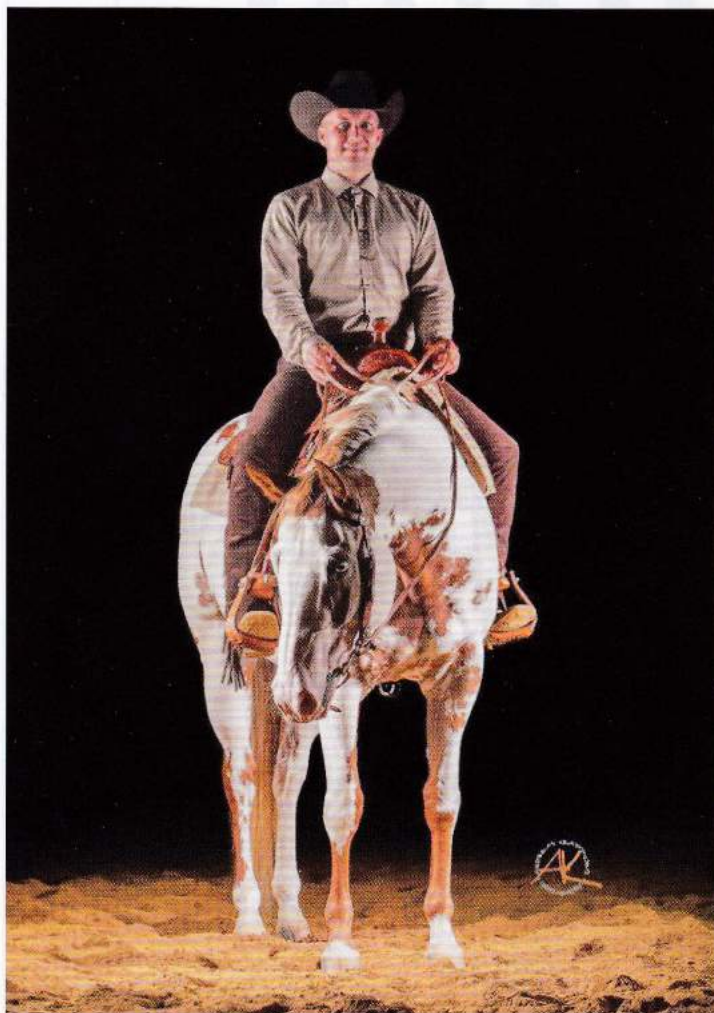


HYPNETHIK

„Der mentale Führzügel“



Ein Training der ganz besonderen Art: Das ist alles nur in deinem Kopf. Egal ob Sport- oder Freizeitreiter, jeder Reiter kennt dieses unwohle Gefühl, bei dem man schon darauf wartet, dass etwas Unerwartetes passiert. Es kann der Moment vor einem Bewerb am Turnier sein, die letzten Sekunden bevor man in die Arena einreitet und das Frühstück bis zum Hals steht oder zum Beispiel eine immer wiederkehrende Situation im Training, bei dem jedes Mal, schon bevor man beginnt, der Puls schneller wird, weil man sich innerlich vor der vielleicht negativen Reaktion des Pferdes wappnet. Man verkrampft sich schon, bevor etwas passiert.

Wir alle kämpfen immer wieder mit solchen Situationen und versuchen, uns und unsere Pferde mit Training und Wiederholungen auf alle Eventualitäten vorzubereiten. Und jetzt kommt jemand und sagt dir, dass nicht das Pferd, die Arena oder die Einwirkungen von außen die Probleme sind, sondern diese vielleicht einfach nur in deinem Kopf existieren.

TEXT: SELINA TILG

FOTOS: LIVIA GLASER, ARIANE LIXL

Am ersten Wochenende im Jänner hatten wir auf der Quartermile Ranch in Oberhofen einen ganz besonderen Gast, der uns eine neue Sichtweise über die Zusammenarbeit zwischen Pferd und Reiter zeigte.

Zu Gast war Oliver Alexander Kellner, welcher ein gefragter Redner und Keynote Speaker zu den Themen Verkauf, Kundenbegeisterung, Innovationsdenken und mentales Empowerment ist. Durch die Begeisterung, mit der er seine Aussagen illustriert, bleiben seine Vorträge den Zuhörern in besonderer Erinnerung. Als Mitglied des Magischen Zirkels von Deutschland und Gründer der Hypnethik-Methode, einer besonderen Systemtechnik des mentalen Spitzentrainings, zeigt Oliver Alexander Kellner die enormen Möglichkeiten, die im Unterbewusstsein schlummern. Er ist ein humorvoller Redner, der sich nicht in grauer Theorie verliert, sondern er gibt seinen Zuhörern nützliche Praxiswerkzeuge mit auf den Weg.

Olli arbeitet nicht nur mit Pferd und Reiter, sondern hauptsächlich mit namhaften großen Unternehmen, wie beispielsweise Daimler, Mastercard, Porsche und der Spar-

kassenfinanzierungsgruppe zusammen, ebenso wie mit besonderen Partnern aus Kleinbetrieben und mittelständischen Firmen. Bekannt ist Oliver Alexander Kellner für die praxisnahen und unkonventionellen Tools, die er in seinen Vorträgen, Seminaren und Workshops unterhaltsam präsentiert.

Wenn ihr euch jetzt fragt, was ein Keynote Speaker mit Pferden und Reitern zu tun hat, dann geht es euch wie uns.

Der Gedanke ist, dass auch die Arbeit mit Pferden eine Art von Kommunikation ist. Ein Pferd ist aber sensibler als ein Mensch, es versteht nicht nur akustisch, sondern reagiert auch auf mentaler Ebene. Aus diesem Grund hat unser Kurs mit Olli, im Gegenteil zu den üblichen Trainings, mit dem Reiter und nicht mit dem Pferd begonnen. In gemütlicher Wohlfühlatmosphäre versuchten wir Kursteilnehmer in uns zu gehen und die persönlichen Stressfaktoren von außen und von innen zu erkennen und zu analysieren. Nach dieser ersten Selbsterkenntnis ging das Programm über zu einem Ausflug in mentale Konzentrations- und Atemtechniken, in denen wir Teilnehmer erlernten Stress und innere Angespanntheit abzulegen und die Konzentration auf das wesentliche Ziel

(die anstehende Aufgabe) zu kanalisieren und uns auf Knopfdruck zu fokussieren.

Nach der ausführlichen persönlichen Analyse wurde das theoretisch Erlernete in Zusammenarbeit mit dem Pferd getestet. Es wurden Stresssituationen simuliert und die Reaktion von Pferd und Reiter in der Gruppe analysiert und besprochen. Das Thema Reflexion und Selbstdarstellung war ein wesentlicher Grundstein dieses Mentaltrainings.

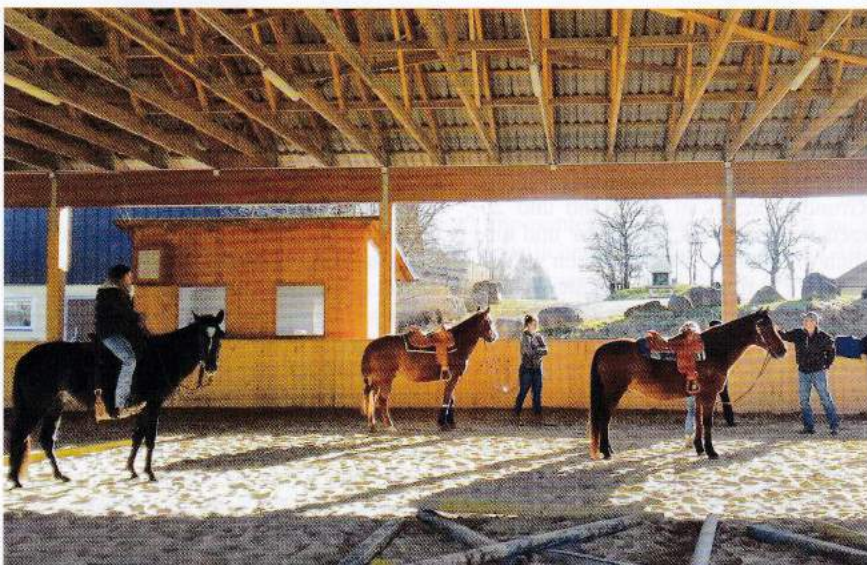
Der Unterschied war erstaunlich. Im Zuge des Praxistests konnte man live erleben, wie sehr Probleme im Kopf des Reiters und nicht in dem des Pferdes entstehen und diese durch bewusstes Entspannen des Reiters abgeschaltet werden können.

Das Fazit für alle Beteiligten war mehr als positiv, jeder konnte verschiedene Elemente in die tägliche Arbeit mit den Pferden einfach einfügen.

Die Sichtweise zum Erkennen von Problemen hat sich für alle grundlegend verändert. Jetzt wissen auch wir, dass Probleme oft nicht durch das Pferd, sondern vom Reiter erschaffen werden. Denn: „Nicht was wir sehen, wohl aber wie wir sehen, bestimmt den Wert des Geschehens.“ (Blaise Pascal)



„Die erlernten Strategien und Tipps vom Kurs sind leicht umzusetzen und daher wirklich hilfreich. Es war faszinierend zu sehen, wie einfach Emotionen auf einen physischen Stimulus konditioniert werden können. Die Berührung von Mittelfinger und Daumen wurde in diesem Kurs, mit Hilfe von Oliver, mit positiven Gefühlen verknüpft, um in Stresssituationen diese schnell abrufen zu können.“
(Livia Glaser, licensed Parelli Professional)



„Der Wochenendkurs mit Oliver war für mich der erste dieser Art und mit dieser Thematik. Ich persönlich habe gelernt, subjektive Stressfaktoren und zugehörige Ängste im Kontext Pferd/Reiter zu erkennen und zu adressieren. Besonders spannend fand ich, wie schnell sich Stress und Spannung, aber auch Entspannung vom Mensch auf das Pferd überträgt. Oliver hat uns eine Reihe von Methoden nähergebracht, mit denen diese Stresssituationen aufgelöst oder sogar verhindert werden können. Natürlich bedarf es einiger Übung und Selbstkonditionierung, um die Effektivität dieser Methoden zu erhöhen. Das Grundgerüst dafür wurde bereits gelegt.“
(Dr. Sarah Maria Tratting)

Starhorse
PREMIUM PFERDENÄHRUNG

Besuchen Sie uns auf der "Pferd Welt" vom 10. bis 13. Mai 2018 Messehalle 5 / Stand 15

LSE Forte

für lockere Muskeln und Kondition

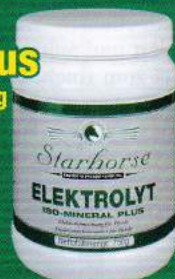
Die optimal abgestimmte Zusammenstellung aus Lysin, Selen und Vitamin E wirkt Muskelübersäuerung und Verspannungen entgegen.



Iso Mineral Plus

sichere Elektrolytversorgung für die heißen Tage

Hochwertige Elektrolytmischung, welche nach der Schweißanalyse von Pferden entwickelt wurde.



Pure Energy

nichts bewegt Ihr Pferd mehr

Zum raschen Ausgleich von verbrauchter Energie sowie zur Leistungs- und Regenerationsverbesserung.



High Performance

denn Erfolg und Leistung ist steuerbar

Speziell leistungsorientierte Sportreiter sollen die in High Performance enthaltenen Nährstoffe zur verbesserten Energieversorgung nutzen.



www.starhorse.at

Austria-4060 Leonding, Stummerstrasse 1
phone: 0043-(0)732-68 34 83 | fax: 0043-(0)732-68 34 83-4