Kreisreiterbund Odenwald e.V.

TRAINERFORTBILDUNG

Mentale Stärke im Reitunterricht



21. November 2026 **09:30 bis 16:00 Uhr**

Bauerncafè & Vesperstub - Zum Kirschgarten

Dorfstraße 23, 64753 Hembach

Wir bitten, die angebotene Speisen- und Getränkeauswahl zu nutzen.

7,5 LE im Profil 3 **Kosten: 35,00 Euro**

Anmeldungen an: **woerz@krb-odenwald.de**

Referentin: Dr. Gaby Bußmann

Diplom-Psychologin und langjährige Verbandspsychologin des DOKR e.V.

Inhalt der Fortbildung

Im Mittelpunkt steht ein **Mental Coach Kit** mit praxiserprobten Empfehlungen aus der Sportpsychologie speziell für Trainerinnen und Trainer im Pferdesport.

Dr. Gaby Bußmann zeigt, wie Ausbilder ihre Reitschüler bei besonderen Herausforderungen unterstützen können, beispielsweise im Umgang mit:

- Niederlagen, Rückschlägen, Motivationsproblemen
- Angst und mentalen Blockaden
- Unsicherheit, Selbstzweifeln, fehlendem Selbstvertrauen
- Prüfungs- und Wettkampfsituationen

Praxisnah und interaktiv

Anhand von Fallbeispielen und Simulationen werden praxisnahe Lösungsansätze gemeinsam erarbeitet.

Themen der Fortbildung

Persönliche Entwicklung und Selbstvertrauen

Zielbestimmung, Stärkenarbeit, Selbstsicherheit

Mentale Stärke und Leistungsfähigkeit

Konzentration, Aufmerksamkeitsregulation, Motivation

Umgang mit Herausforderungen

Angst, Blockaden, innere Antreiber

Praxisorientierte Umsetzung

Debriefing, Feedbackgespräche, Rituale für Training und Prüfung sowie Transfer in die Unterrichtsgestaltung

Teilnehmerzahl ist begrenzt!