

# Selbstvertrauen stärken, selbstsicher Reiten: Eine Step-by-Step-Anleitung



Fundierte und alltagstaugliche Tipps für achtsames und erfolgreiches Training zum Wohle und zur Freude von Reiter und Pferd – aus der Praxis für die Praxis



**Michaela Kronenberger** ist Pferdewirtschaftsmeisterin Reiten, Richter FN, Trainerin und Ausbilderin bis Grand Prix. Sie hat Kognitions- und Kommunikationspsychologie studiert und ist als Psychologische Beraterin zertifiziert. Als geprüfte Stressmanagementtrainerin, Emotionscoachin und Mentaltrainerin betreut sie national und international Reitsportler auf ihrem Weg zum Erfolg.

Michaela Kronenberger

## Selbstvertrauen stärken – selbstsicher reiten

Angstgefühle und Nervosität überwinden

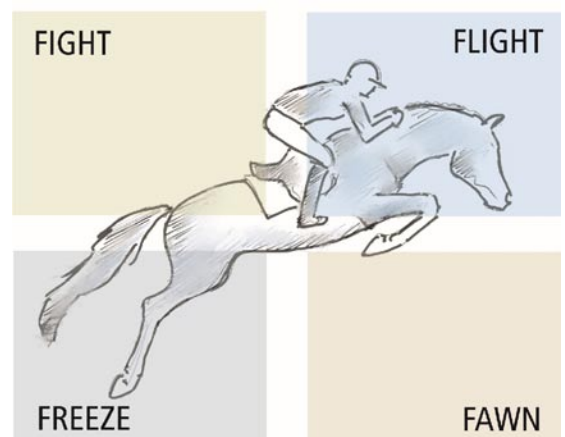
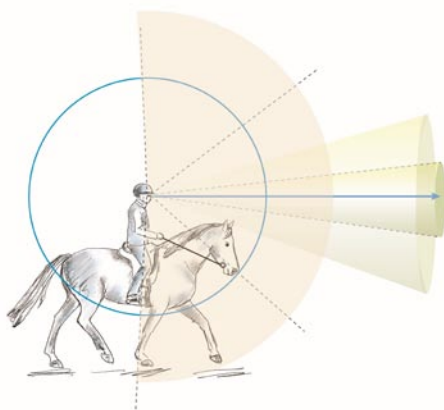
978-3-275-02321-9

192 Seiten, 120 Abbildungen

Format: 170 x 240 mm

Preis: 24,90 €

»Liebe Angst, lass mich endlich in Ruhe.« Dieses leicht nachvollziehbare Buch gibt dem Reiter auf drei Handlungsebenen neurobiologische und emotionspsychologische Strategien an die Hand, wie die eigene Handlungsfähigkeit nach Angsterfahrungen oder in akuten Angstspiralen wiederhergestellt wird. Auf der Körperebene erfährt er, was im Körper bei Angstgefühlen und Nervosität passiert und wie er spürbare Entlastung herstellt. Auf der Gefühlsebene lernt er, seine Emotionen zu regulieren und sein Nervensystem zu beruhigen. Auf der Gedankenebene sichert er seine mentale Stabilität und stärkt seine reiterliche Selbstwirksamkeit.



Ihr Ansprechpartner: Daniel Gotzen

Paul Pietsch Verlage, Hauptstätter Str. 149, 70178 Stuttgart

Tel. 0711/210 80-40, Fax 0711/210 80 96, [d.gotzen@motorbuch.de](mailto:d.gotzen@motorbuch.de)