



Anerkannte Trainerfortbildung (VFD mit 8 UE, FN mit 5 LE)

„Ängste des Reitschülers – verstehen, erkennen, begleiten“



Referentin: Dr. Claudia Nebel Töpfer

Datum: 19.10.2025 von 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Veranstaltungsort & Anmeldung: Greenland-Ranch, Constanze Flemming
Schwarzaer Str. 23, 98547 Christes, info@greenland-ranch.de,
www.ausbildungszentrum-greenland-ranch.de, 01716087034

Zielgruppe:

Reitlehrer, Ausbilder, Trainerassistenten, Therapeuten mit Pferdebezug und alle die unterrichten

Ziele des Kurses:

- Verständnis entwickeln, wie Ängste im Kontext Reiten entstehen (psychologisch, pädagogisch und pferdebezogen).
- Symptome und Signale von Angst beim Reitschüler erkennen.
- Strategien erarbeiten, um konstruktiv mit Angst umzugehen und Schüler sicher und lernförderlich zu begleiten.
- Methoden aus Coaching und Psychologie kennenlernen, die Reitlehrern helfen, angstfreie Lernprozesse zu unterstützen.

Kosten: 140 Euro / Person inkl. Getränken , Snacks, Mittagessen (vegetarisch & fleischhaltig)

Inhalte:

1. Grundlagen:
 - Biologische und psychologische Mechanismen von Angst (Stressreaktionen, Fight-Flight-Freeze).
 - Unterschied zwischen gesunder Vorsicht und blockierender Angst.

- Häufige Ursachen von Angst beim Reiten (Sturztrauma, Leistungsdruck, Überforderung, unklare Kommunikation, Pferdeverhalten).
2. Erkennen von Angst:
- Nonverbale Signale (Körpersprache, Atmung, Muskelspannung).
 - Verbale Äußerungen und unterschwellige Hinweise.
 - Abgrenzung: Angst vs. Unsicherheit vs. Desinteresse.
3. Umgang mit Angst im Reitunterricht:
- Gesprächsführung, Validierung von Gefühlen, Aufbau von Vertrauen.
 - Didaktische Methoden: kleinschrittiges Vorgehen, passende Pferdeauswahl, realistische Ziele.
 - Psychologische und coachingbasierte Techniken zur Angstbewältigung (z. B. Atemübungen, Visualisierung, Pausen).
4. Rolle des Reitlehrers:
- Selbstreflexion: Welche Signale sende ich? (Ton, Körpersprache, Druck).
 - Umgang mit eigenen Unsicherheiten und Triggern
 - Grenzen: Wann muss professionelle psychologische Hilfe hinzugezogen werden?
5. Praxis & Fallarbeit:
- Analyse konkreter Beispiele.
 - Erfahrungsaustausch aus dem Alltag.
 - Erstellung von Übungseinheiten mit angeleiteten Reflexionen aus psychologischer Sicht