



EQWO Health Übungsblatt

Mentale TO DO Liste

Name meines Pferdes:

Heute bemühe ich mich um folgende Gedanken:

z.B.: Ich fühle mich sicher und gebe mein Bestes

Über mein Pferd denke ich heute:

z.B.: Mein Pferd ist mein Partner und in sehr guter Form.

Über das Training/den Wettkampf denke ich:

z.B.: Ich habe viel Freude dabei heute trainieren zu können/am Wettkampf teilzunehmen.

Meine Konzentration richte ich heute:

z.B.: Heute konzentriere ich mich auf meinen Galopprhythmus.

Beim reiten sage ich mir heute:

z.B.: Ich bin gut und habe Spaß beim reiten.