



Ratgeber

4 GEHEIMNISSE FÜR ERFOLGREICHES REITEN:

TREIBEN, LOBEN, HANDHALTUNG & MINDSET

Du möchtest dein Reiten verbessern, hast schon vieles ausprobiert, aber die gewünschten Fortschritte bleiben aus? Oder fragst du dich, wie man richtig treibt, wie du entspannt und selbstbewusst in der Prüfung bleibst, oder ob du beim Loben die richtigen Signale setzt?

EINLEITUNG

Du bist motiviert, dein Pferd bestmöglich zu fördern, aber manchmal hast du das Gefühl, dass du nicht weiterkommst? Du fühlst dich gestresst und überfordert, weil du nicht sicher bist, ob du alles richtig machst und dein Training gezielt vorantreibst?

Die Wahrheit ist: Sehr häufig liegt der Knackpunkt in den kleinen, aber entscheidenden Details – dem richtigen Treiben, wertschätzendem Loben, einer guten Handhaltung und einer positiven Einstellung.

In diesem Ratgeber zeige ich dir 4 Geheimnisse, mit denen du sofort mehr Klarheit gewinnst, deine Technik verbesserst und das Vertrauen in dein Können stärkst – für ein entspannteres, erfolgreicher Reiten.

I.

Über mich

CELINA BÄDSTANGEN

**Dressurreiterin, Trainerin und Züchterin
mit Sitz in München, Deutschland.**



Als norwegisch-deutsche Reiterin habe ich bereits mehrere internationale Siege bis hin zum Grand Prix vorzuweisen, zwei Teilnahmen an Europameisterschaften, sowie einen 11ten Platz im Kür-Finale der Europameisterschaft der U25 in 2024.

WARUM DU AUF MEINE ERFAHRUNG SETZEN KANNST:

- ✓ **Jahrelange Ausbildung bei der Weltelite:** Ich wurde von Jessica von Bredow-Werndl, viermal Olympia-Goldgewinnerin, sowie von Benjamin Werndl, Weltmeisterschafts-Bronzemedallengewinner, ausgebildet.
- ✓ **Erfolge im internationalen Spitzensport:** Umfangreiche Erfahrung, inklusive mehrerer internationaler Siege, Europameisterschaften und Top 12 im Kür-Finale 2024.
- ✓ **Erfolge bei der Jungpferde-Ausbildung:** Siege mit selbst ausgebildeten Pferden vom ersten Turnierstart bis zum S-Sieg.
- ✓ **Erfahrung als Bereiterin in Aubenhausen:** Für eine professionelle „Pro-Pferd“-Ausbildung mit artgerechter Haltung.
- ✓ **Weiterbildung & Fachwissen:** DOSB Trainer-Lizenz, stetige Weiterentwicklung mit Top-Trainern aus der Weltspitze.
- ✓ **Individuelles Konzept & Philosophie:** Vertrauensvolle, transparente Zusammenarbeit, individuell auf dich abgestimmt.
- ✓ **Flexible Betreuung:** Persönlich bei dir vor Ort, bei mir oder online – Erfolg kennt keine Grenzen.

Mehr über mich erfährst du auf Instagram **@celinabodstangen** oder auf meiner Website unter: **www.celinabodstangen.com**

WARUM ICH DEINE SITUATION GENAU KENNE

ERFOLGSGESCHICHTEN & REFERENZEN



Isabell Rink:

Isabell kam mit einem Pferd, das auf Schenkelhilfen kaum reagierte und eher als "faul" eingestuft wäre. Nach gezielter Arbeit an der Hilfengebung, insbesondere des Treibens ist das Pferd deutlich spritziger und die Hilfen feiner geworden. Isabell gewann mit diesem Pferd danach sowohl M- als auch S-Dressuren und sie sagt: „Ich kann den Unterricht uneingeschränkt empfehlen.“



Pferd Leo:

Leo durfte ich jahrelang begleiten und habe ihn vom ersten Turnierstart bis zum S-Sieg ausgebildet. Mehrere Dressurpferde Siege konnten wir verbuchen und nun bewegt er sich auf dem Weg zum 3 Sterne Bereich.



Justine Lammers:

Mit drei Jungpferden begleite ich Justine in Ihrer Ausbildung. Am längsten unterstütze ich sie mit ihrem sechsjährigen Pferd, dass anfangs frisch angeritten war und nun bald bereit ist die erste Dressurpferde M zu starten. Justine: „ Celina ist die perfekte Unterstützung für mich meine Jungpferde in den Sport zu bringen.“



Amelie Reisacher:

Amelie ist bereits erfolgreich im Vielseitigkeitssport unterwegs, wollte aber im Viereck noch bessere Noten erzielen. Gemeinsam haben wir an feineren Hilfen, korrekten Hufschlagfiguren und Tipps und Tricks im Viereck gearbeitet. Amelie: „Grundsätzlich geht es immer darum mit dem Pferd als Team zu wachsen, das macht mir sehr viel Spaß und bringt mein Reiten sehr weiter :)“

Viele viele weitere Pferde habe ich betreut in Aubenhausen, meiner Selbstständigkeit und Eigene – nun teile ich die "Geheimnisse" mit euch.

II.

Inhalte

DIE 4 GEHEIMNISSE

Im Folgenden habe ich für dich 4 meiner Geheimnisse zusammengefasst, die ich beim Reiten in den letzten Jahren angewendet habe und die sich bewährt haben. Zudem findest du Tipps und wichtige Hinweise.



I. GEHEIMNIS: TREIBEN

DIE AMPEL-METHODE

Das Ziel: Nicht ständig treiben müssen!

Wie viel Schenkelhilfe?

Überlege, wie fein du deine Schenkelhilfe einsetzen möchtest. Pferde sind äußerst sensibel – oft genügt eine sehr leichte, kaum spürbare Hilfe.

Tipp: Pferde spüren Fliegen auf ihrem Fell, also kannst du dir vorstellen, dass auch eine sehr feine und kleine Schenkelhilfe genügt.

Das Ampel-System:



Grün – Setze eine feine Schenkelhilfe ein.



Gelb – Keine Reaktion? Dann werde deutlicher mit deiner Schenkelhilfe.



Rot – Keine oder kaum Reaktion? Treibe sehr deutlich – egal ob das Pferd eine höhere Gangart wählt oder nicht. Jetzt lieber eine Überreaktion als garkeine. Dein Pferd galoppiert an? Dann im gestreckten Galopp nach vorne! Gerne auch eine ganze Runde.

Wiederholung:

Beginne immer wieder von vorne, bis dein Pferd auf die richtige, feine Hilfe reagiert. Das braucht Geduld – Pferde müssen das Ampel-System erst lernen.

Nach der Korrektur:

Höre komplett auf zu treiben. Lass dich mitnehmen. Auf keinen Fall jeden Tritt treiben. Wenn dein Pferd langsamer wird oder du das Gefühl hast dein Pferd läuft nicht von selber nach vorne, dann beginne wieder neu mit dem Amepssystem.

Sporen – Wann sinnvoll?

Nur, wenn du sicher bist, dass dein Sitz stabil ist und du die Hilfengebung gezielt einsetzen kannst. Sporen sind ein Werkzeug, um die Schenkelhilfe zu verfeinern und gezielt zu unterstützen.

2. GEHEIMNIS: LOBEN



NUTZE PAUSEN

Der richtige Moment:

Lobe dein Pferd sofort, wenn es ansatzweise das Richtige macht, sodass es den Moment mit dem Lob verknüpft.

Wie belohne ich?

Nutze positive Verstärkung: Streicheln, Stimme, (sogar!) Pausen – alles, was das Pferd als angenehm empfindet.

Zu viel loben?

Nein, das ist kaum möglich. Allerdings, kann es effektiver sein gewisse Momente hervorzuheben durch das Loben. Wenn du lobst: Feiere dein Pferd wahrhaft!

Wann aufhören?

Beende die Übung stets, wenn dein Pferd motiviert ist und die Übung gut gemeistert hat bzw. besser gemacht hat. Das sorgt für positive Assoziationen. Beispiel: Erst vom Pferd absteigen, wenn es geschlossen steht.



3. GEHEIMNIS: HANDHALTUNG

NACH VORNE

So hält man die Hände richtig:

Deine Hände sollten immer nach vorne „denken“ – nicht nach hinten ziehen.

Visualisierung:

Stelle dir vor, du schiebst einen Kinderwagen vor dir.

Übung:

Fasse die Zügel kürzer und reite mehrere Minuten bewusst mit den Ellenbogen vor dem Körper.



4. GEHEIMNIS: MINDSET



MENTALE VORBEREITUNG

Ein paar kleine Tipps für besseres Prüfungsreiten:

1. Visualisierung:

Stelle dir die Prüfung so oft vor, bis du sie entspannt, selbstbewusst und fehlerfrei „durchreitest“. Schau dir das Viereck genau an, stelle dir alles vor – das Reinkommen, die Vorbereitung im Viereck, das Klingeln, das Einreiten, das Grüßen etc.

Tipp: Höre Musik während der Visualisierung: Aufmunternde Melodien für mehr Elan, ruhige Musik bei Nervosität.

2. Zweifel ersetzen:

Verwandle negative Gedanken bewusst in positive Affirmationen:

„Ich bin gut vorbereitet“,

„Ich vertraue mir und meinem Pferd“,

„Ich gebe mein Bestes und das genügt“.

3. Fehler sind Chancen:

Siehe Fehler nicht als etwas Schlechtes, sondern als Lernmöglichkeiten. Der wahre Fehler ist nicht, Fehler zu machen, sondern sie zu ignorieren und immer wieder zu wiederholen. Jeder Tag, an dem du einen Fehler machst, ist ein Fortschritt – du kannst daraus lernen und besser werden.

Tipp: Nutze unser Worksheet zur Turniernachbereitung, um deine Fehler zu reflektieren und hole dir bei Bedarf Feedback von Trainern, Richtern oder erfahrenen Reitern.

4. Fokus auf hier & jetzt:

Lass Gedanken an Misserfolge oder zukünftige Prüfungen los. Konzentriere dich auf dein Pferd, deine Atmung, deine Haltung und das aktuelle Geschehen. Spüre in dein Pferd hinein & stelle dir die Frage: Was kannst du in diesem Moment tun, um deinem Pferd zu helfen?

5. Erfolge wertschätzen & loslassen:

Feiere deine Fortschritte, egal wie klein sie erscheinen. Wichtig ist, dass du dich vom Endresultat und der Punktzahl nach der Prüfung löst. Der wahre Erfolg liegt in deiner Entwicklung und deinem Lernprozess. Vertrau auf dein Training!

Was tun, wenn es nicht klappt?

- Fehler analysieren und kleine Schritte machen.
- Geduld haben – jeden Lernfortschritt braucht Zeit.
- Unterstützung von Trainer:innen suchen.
- Nicht mit anderen auf Social Media vergleichen!
- Konzentriere dich auf dein eigenes Pferd und deine Entwicklung.



III.

Fazit

DIE EHRliche WAHRHEIT

Wenn du momentan noch nicht die Fortschritte hast, die du dir wünschst, liegt es nicht an deinem Interesse oder deinem Einsatz. Es fehlt dir vielleicht noch die richtige Herangehensweise oder das passende Mindset. Aber genau daran kannst du arbeiten und es verändern.

EINE EINLADUNG - FÜR EINE ZUSAMMENARBEIT

Wenn du möchtest, unterstütze ich dich persönlich bei der Überwindung deiner Herausforderungen im Training. Ich gebe dir die Tipps, Strategien und Werkzeuge an die Hand, die genau zu dir, deinem Pferd und deinem aktuellen Stand passen, damit du echte Fortschritte machst. Egal, wo du gerade stehst.

Du brauchst dir keine Sorgen um Kosten oder Umsetzung machen – ich passe alles individuell an deine Bedürfnisse und Ziele an. Ob du nur eine einzelne Beratung möchtest oder eine langfristige Begleitung beim Training – melde dich einfach unverbindlich bei mir, und wir klären, wie ich dich am besten unterstützen kann.

INTERESSE?

Ich freuen mich über deine Kontaktaufnahme.

Alle weiteren Informationen unter: www.celinabodstangen.com

Deine Celina



Direkt zur Website

