

## 5 Fragen über Dich und Dein Business

### 1. Erzähl etwas über Dich: Wer bist Du und wie hast Du zu Deiner Berufung gefunden?

Mein Name ist Susanne Angliker und ich wohne in Herlisberg. Nebst meinem Beruf als Oberstufenlehrerin gebe ich immer wieder Kurse in Mentalem Training. Mein erstes Pferd «Labrador» war ein zuverlässiger Kamerad und Lehrmeister für mich. Ich fühlte mich als mittelmässige Reiterin auf ihm immer sicher. Als ich dann die 4-jährige Stute «Aquila» kaufte, änderte sich dies. «Aquila» war eine Mischung zwischen Genie und Wahnsinn. Sie war sehr intelligent, sensibel, hatte tolle Gänge, war aber auch oft unberechenbar schreckhaft. Es gab viele Situationen, wo ich runterfiel, abstieg oder Angst hatte sie zu reiten – diese Unsicherheit machte die Situation nicht besser. Es musste nebst gutem Reitunterricht etwas geschehen, wenn ich sie nicht verkaufen wollte. Als ich das Inserat in der ZKV-Zeitschrift sah «Mentales Training für Pferdesportler», meldete ich mich sofort an. Dank diesen ersten Kursen bei Barbara Gysin konnte ich «Aquila» nicht nur behalten, sondern war oft auch erfolgreich bei Dressurprüfungen und bestand die R-Lizenz.

### 2. Welche Ausbildung hast Du gemacht?

Ich habe ursprünglich einmal das Lehrerseminar als Primarlehrerin absolviert. Dies und meine langjährige Tätigkeit als Musik-, Primar-, Oberstufen und Berufsschullehrerin ist mein pädagogischer Kursleiterinnen-Boden. Danach habe ich Musik studiert. Nach meinem Studium habe ich mein erstes Pferd „Labrador“ gekauft. Einige Zeit später, da ich ihn bedingt durch eine Sehnenverletzung nicht mehr starten konnte, dann meine Stute „Aquila“. Dank ihr habe ich viele Kurse und Weiterbildungen in Mentalem Training gemacht, bis ich dann selber begonnen habe als Kursleiterin tätig zu werden. Erst Kurse für Pferdesportler, dann aber auch Kurse für jedermann, Kurse für Lehrpersonen, Weekendkurse z.B. zusammen mit einer Kinesiologin oder Cranio-Therapeutin, Vorträge ec. Mein neuestes Projekt sind Kurse für Segler, da ich letztes Jahr den Segelschein gemacht habe. Die Grundtechniken sind immer gleich.

### 3. Was fasziniert Dich an Deiner Arbeit, was macht Dich glücklich?

Mir hat Mentales Training nicht nur beim Reiten geholfen. Ich wende es selber auch in vielen anderen Lebenssituationen an. Als Kursleiterin fasziniert es mich zu sehen, wie viele Teilnehmer/-innen aus dem «Kurs-Werkzeugkoffer» mit verschiedenen Techniken individuell aussuchen und anwenden, was für sie passt und wie viel sich in ihrem Leben dadurch ändern kann. Mentales Training ist kein Wundermittel: ich besuche einen Kurs und schwupps habe ich keine Probleme und Ängste mehr oder reite nur noch zum Sieg. Aber es ist eine sehr gute Grundlage, sich selber besser kennenzulernen und mit verschiedenen Techniken solche Ängste und «Baustellen» rund ums Pferd,

aber auch im Privat- und Berufsleben anzugehen. Meist kommt jemand in den Kurs wegen einem bestimmten Problem, hat dann aber wie nebenbei noch Spass, die anderen Leute kennenzulernen, die Techniken auszuprobieren und verbessert seine Lebensqualität. All die positiven Feedbacks, welche ich immer wieder bekommen darf, bestätigen mir, dass Mentales Training wirklich das ist, was ich gerne vielen Leuten vermitteln möchte, weil es so viel bewirken kann.

Was macht mich glücklich? Zum Beispiel Rückmeldungen wie: *„Ich bin wieder voll auf Kurs. Habe in letzter Zeit viel trainiert und auch einige Turniere gehabt. Alle erfolgreich mit guten bis sehr guten Platzierungen und ich bin sehr stolz, dass ich mich auch für die Freiburger Schweizermeisterschaft qualifizieren konnte...“* oder *„Ich hatte immer das Problem beim Angaloppieren kippte ich nach vorne und zog am Zügel, das Pferd galoppierte nicht an. In der letzten Reitstunde machte ich dies plötzlich alles nicht mehr und ich konnte ein paar Mal gut angaloppieren. Heute war ich wieder in der Reitstunde, wir gingen ausreiten, es war toll. Wir mussten über die Brücke die Reuss überqueren, gingen dann auf die Galoppbahn, wo wir den grössten Teil trabten aber auch gallopierten, nur kurze Frequenzen und nebeneinander. Früher hatte ich Bauchweh, weil ich wusste, irgendwann muss ich über diese Brücke. Heute war ich erstaunlich cool. Ich bin so froh den Kurs Mental Training gemacht zu haben.“*

#### **4. Auf was legst Du bei Deiner Arbeit besonders Wert?**

Mentalem Training geht voraus, dass man lernt, sich in den Alphazustand (ein Zustand zwischen Schlaf und Wachbewusstsein) zu versetzen. Dies ist sehr wirksam gegen Stress. Man sagt, 20 Minuten Alphazustand haben eine Erholungswirkung wie zwei Stunden Schlaf. Somit kann man Mentales Training auch sehr gut gegen Stress einsetzen. Ich unterrichte nicht nur Pferdesportler. Im Klassenzimmer wende ich es mit meinen Schülern als Prüfungsvorbereitung an. Die Schüler lernen sich besser zu konzentrieren, aber auch Prüfungsangst zu überwinden. Die Themen mit denen die Kursteilnehmer/-innen in meinen gemischten Kursen kommen, sind vielfältig: Vorbereitung von Vorstellungsgesprächen, Vorträge vor vielen Menschen, einem schwierigen Gespräch mit einem Vorgesetzten oder Mitarbeiter; mehr Geduld und Übersicht im Alltag in Beruf oder Familie; Hilfe beim Loswerden von Ängsten oder Süchten; Vorbereitung bei Sportlern von Wettkämpfen; Ersetzen von lästigen alten Mustern, welche einen selbst, eine Beziehung, eine Arbeitssituation belasten und vieles mehr

Mir ist es wichtig meinen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern einen „Werkzeugkoffer“ mitzugeben. Ich zeige die Techniken, wir üben sie, wir tauschen Erfahrungen aus. Die Kürsler sollen selber merken können, welche Technik ihnen am besten liegt, was sie für sich in den Alltag integrieren können und möchten. Es ist mir wichtig, dass es kein „Wunderrezept“ gibt und keinen „Mental-Training-Guru“. Jeder, der die Techniken kennt, entscheidet, wie viel er übt und was er anwendet, um zum Erfolg zu kommen.

#### **5. Gibt es ein prägendes Erlebnis, dass Du uns noch erzählen möchtest?**

Prägend war vermutlich mein erstes eigenes Erfolgserlebnis mit Mentalem Training: Vor dem Kurs war ich immer unsicher, hatte sogar Angst meine Stute zu reiten. Dazu kam die Unsicherheit im Dressurprogramm, da meine Konzentration durch Nervosität gestört war. Noch während des Grundkurses, den ich bei Barbara Gysin besuchte, konnte ich meinen ersten Sieg an einer Dressurprüfung feiern. Genau wie visualisiert ritt ich locker und voll konzentriert in die Halle ein. Wir zeigten allen, was für ein schönes und harmonisches Paar wir waren. Mit exakten Figuren und ohne

Programmfehler und einer Stute, die auf mich hörte und harmonisch ihre Möglichkeiten zeigte, ritt ich zum Sieg und zur Rangverkündigung, die genau so ablief, wie vorher „programmiert“.

Vielen Dank für die Beantwortung der Fragen. Das Interview wird in Kürze auf dem Pferdenetzwerk erscheinen und auch auf der Facebook-Fanseite aufgeschaltet werden.