

# INHALT

## VORWORT

Grüß dich .....	15
-----------------	----

## PART 1

### WARUM DIESES BUCH?

Wir müssen reden .....	19
Erwartungen .....	22
Unsere Pflicht .....	25
Orientierung .....	28
Ich will helfen .....	30
Meine Wahrheit .....	32

## PART 2

### WAS IST EIN PFERD?

Vorab .....	37
Gangarten .....	38
Exterieur .....	42
Talent .....	47
Balance .....	49
Muskulatur .....	52
Gerade .....	55
Schiefe .....	58
Flucht .....	62
Herde .....	65
Außenwelt .....	66
Temperament .....	71
Interieur .....	76
Gutmütigkeit .....	78
Sinn .....	81

Lernverhalten	.....	85
Gefühlswelt	.....	87
Zusammenfassung	.....	89

### PART 3 WAS KANN EIN REITER?

Vorab	.....	93
Hilfen	.....	94
Hände	.....	97
Feinheit	.....	99
Händigkeit	.....	103
Beine	.....	105
Beweglichkeit	.....	108
Knetmasse	.....	111
Kommunikationsmittel	.....	114
Druck	.....	117
Stimme	.....	119
Sitz	.....	124
Hilfsmittel	.....	130
Menschlicher Instinkt	.....	133
Denken	.....	137
Fühlen	.....	140
Freuen	.....	145
Lernen	.....	148
Zusammenfassung	.....	149

### PART 4 WIE ENTSTEHT RITTIGKEIT?

Vorab	.....	153
Rittigkeit	.....	155
Baby Steps	.....	157
Aktion – Reaktion	.....	160
Loben	.....	164

3 Säulen der Rittigkeit .....	170
Leseanleitung .....	174
SÄULE 1 . RHYTHMUS .....	178
<i>Takt halten</i> .....	180
<i>Pferd am Strand</i> .....	189
<i>Entschleunigen</i> .....	196
<i>Widerrist hoch</i> .....	202
<i>Variationen</i> .....	213
<i>Zusammenfassung</i> .....	223
SÄULE 2 . KÖRPERPOSITION .....	224
<i>Lenken 1.0</i> .....	226
<i>Stellung</i> .....	233
<i>Schulter</i> .....	242
<i>Lenken 2.0</i> .....	264
<i>Innen hohl</i> .....	272
<i>Hinterhand</i> .....	276
<i>Symmetrie</i> .....	298
<i>Zusammenfassung</i> .....	302
SÄULE 3 . FORM .....	304
<i>Grundproblematik</i> .....	306
<i>Anlehnung</i> .....	310
<i>Weiches Maul</i> .....	315
<i>Körperspannung</i> .....	322
<i>Halshaltung</i> .....	329
<i>Schieben</i> .....	336
<i>Setzen</i> .....	342
<i>Zusammenfassung</i> .....	344
Energie der Hilfen .....	346
Nachgeben .....	349
Komfortzone .....	354
Stabil .....	357
Mobil .....	359
Zusammenfassung .....	361

## PART 5

### WAS IST MIT LEKTIONEN?

Vorab	.....	365
Volten	.....	366
Handwechsel	.....	369
Übergänge	.....	381
Rückwärtsrichten	.....	394
Seitengänge	.....	399
Außengalopp	.....	410
Galoppwechsel	.....	415

## PART 6

### WAS KANN ALLES PASSIEREN?

Vorab	.....	422
Verunsicherung	.....	424
Angst	.....	426
Gefahr	.....	430
Initialhilfe	.....	438
Falsche Lösung gelernt	.....	442
Hinter der Senkrechten	.....	445
Jungpferd	.....	449
Langeweile	.....	454
Geduld	.....	456
Flexibilität	.....	459
Glaube	.....	461
Galoppinseln	.....	464
Bügeln	.....	464
Straßenhändler	.....	472
Vier Körbe	.....	475
Aufwärmen	.....	478
Wut	.....	481
Erschrecken	.....	486
Stress	.....	488

Ruhe	.....	493
Feedback lesen	.....	498
Ausreiten	.....	505
Überangebote	.....	507
Vermeidungsstrategie	.....	509
Verdrehte Hilfen	.....	512
Innerer Dialog	.....	514
Vertrauen	.....	516
Feingefühl	.....	518

## PART 7 WAR'S DAS SCHON?

Noch nicht	.....	523
Akzeptanz	.....	525
Realist oder Träumer	.....	528
Dankbarkeit	.....	529
Niederlagen	.....	530
Der perfekte Ritt	.....	531
Achtsamkeit	.....	532
Schön üben	.....	535
Einfach	.....	536
Viel Spaß	.....	537
Genieße das Wunder	.....	538

## NACHWORT

Freut mich	.....	543
------------	-------	-----