

<b>Einleitung</b>	<b>8</b>	<b>2. Schritt 2: Die eigenen Fähigkeiten erkennen</b>	<b>27</b>
Das psychologische Quadrat	11	Selbstvertrauen:	
		Medizin gegen die Angst	28
		Die vier Pfeiler des Selbstvertrauens	31
<b>1. Schritt 1: Bestandsaufnahme: Die Angst beim Reiten</b>	<b>14</b>	Die eigene Kompetenz –	
Was ist eigentlich »Angst«?	16	Wie gut bin ich eigentlich?	32
Wozu gibt es die Angst?	17	Selbstbild – wer bin ich als Reiter?	33
Die Reaktionen des Körpers	18		
Was empfinde ich, wenn ich Angst bekomme?	19	<b>3. Schritt 3: Schein oder Sein? Angstsituationen objektiv bewerten, Ziele setzen</b>	<b>39</b>
Körperliche Symptome der Angst	20	Was erfordert die Situation von mir?	40
Wie ängstlich bin ich?		Was ist eigentlich »Zielsetzung«?	41
Die Auswertung	24	Ziele und Angst	42
Wie sieht meine eigene Angst genau aus?	24	Der Weg ist das Ziel: Prozessziele	44
Woher kommt meine Angst?	24	Ziele setzen: The SMART way!	44
		Situationsanalyse	45
		Probleme angehen	47

<b>4. Schritt 4: Erst der Körper, dann der Kopf! Ängste austricksen durch Entspannung</b>	<b>49</b>	<b>7. Schritt 7: Die Kraft der Vorstellung</b>	<b>82</b>
Der Urzeitmensch:		Die Verbindung von Geist und Körper	84
Ohne Angst kein Überleben!	50	Schneller, höher, weiter ...	85
Assoziatives Lernen	60	... aber auch zum Spaß an der Freude!	85
		Das »richtige« Visualisieren	86
		Übung macht den Meister	86
		Visualisierung zur	
		Bekämpfung von Angst	88
<b>5. Schritt 5: Negative Gedanken erkennen, umwandeln, nutzen</b>	<b>61</b>	<b>Schlusswort: Probleme erkennen, Lösungen entwickeln, Erfolge ernten</b>	<b>91</b>
Feedback an sich selbst	62		
Logisches Denken? Oder die Tendenz zur eigenen Meinung ...	63		
Persönliche »Interpretationshilfen«	64		
Der innere Coach	66		
<b>6. Schritt 6: Ganz bei der Sache!</b>	<b>69</b>		
Im Hier und Jetzt	71		
Was ist eigentlich Konzentration?	71		
Ein Konzentrationsmodell	72		
Aufmerksamkeitslenkung	75		
Konzentrieren? Aber nur auf das, was wirklich zählt!	77		
»Paralysis through Analysis – Gelähmt durch zu viel Denken?!«	79		