

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

4. Schritt 4: Erst der Körper, dann der Kopf! Ängste austricksen durch Entspannung	49	
Der Urzeitmensch: Ohne Angst kein Überleben!	50	
Assoziatives Lernen	60	
5. Schritt 5: Negative Gedanken erkennen, umwandeln, nutzen	61	
Feedback an sich selbst	62	
Logisches Denken? Oder die Tendenz zur eigenen Meinung ...	63	
Persönliche »Interpretationshilfen«	64	
Der innere Coach	66	
6. Schritt 6: Ganz bei der Sache!	69	
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	
7. Schritt 7: Die Kraft der Vorstellung	82	
Die Verbindung von Geist und Körper	84	
Schneller, höher, weiter ...	85	
... aber auch zum Spaß an der Freude!	85	
Das »richtige« Visualisieren	86	
Übung macht den Meister	86	
Visualisierung zur Bekämpfung von Angst	88	
Schlusswort: Probleme erkennen, Lösungen entwickeln, Erfolge ernten	91	