

<b>Vorwort</b> .....	5	<b>Drei Kategorien der Angst vor dem Pferd</b> .....	24
<b>Zum Umgang mit diesem Buch</b> .....	10	<b>Arbeitsblatt 6:</b> <b>Meine eigenen Pferdeängste</b> .....	128
<b>Einige Worte vorweg...</b> .....	12	<b>Angst vor körperlichem Schmerz</b> .....	24
<b>Kapitel 1</b>			
<b>Pferd und menschliche Psyche</b> .....	14	<b>Angst vor dem Tritt oder dem Biss</b> .....	25
<b>Über Fantasien, Emotionen und Erwartungshaltungen</b> .....	14	<b>Aufgaben:</b> <b>Schutzbedürfnisse</b> .....	26
<b>Arbeitsblatt 1:</b> <b>Warum reite ich eigentlich/möchte ich reiten lernen?</b> .....	127	<b>Angst vor dem Sturz</b> .....	26
<b>Faszination Pferd</b> .....	15	<b>Aufgaben:</b> <b>Sturz vom Pferd</b> .....	28
<b>Unser ganz persönliches Symbol Pferd</b> .....	16	<b>Angst vor Kontrollverlust</b> .....	28
<b>Arbeitsblatt 2:</b> <b>Was symbolisiert ein Pferd für mich?</b> .....	127	<b>Das durchgehende Pferd</b> .....	29
<b>Was wir heute vom Pferd erwarten</b> .....	17	<b>Aufgaben:</b> <b>Durchgehendes Pferd</b> .....	30
<b>Arbeitsblatt 3:</b> <b>Was erwarte ich von <i>meinem</i> Pferd?</b> .....	127	<b>Das buckelnde Pferd</b> .....	30
<b>Im nächsten Kapitel...</b> .....	19	<b>Aufgaben:</b> <b>Buckelndes Pferd</b> .....	31
<b>Kapitel 2</b>			
<b>Über die Angst</b> .....	20	<b>Das steigende Pferd</b> .....	31
<b>Was ist Angst, und wie entsteht sie?</b> .....	20	<b>Aufgaben:</b> <b>Steigendes Pferd</b> .....	32
<b>Die Grundkonflikte unseres Lebens</b> .....	22	<b>Erfordert Höchstleistungen:</b> <b>das ängstliche Pferd</b> .....	32
<b>Arbeitsblatt 4:</b> <b>Wovor habe ich im wirklichen Leben Angst und woher könnte diese Angst kommen?</b> .....	128	<b>Arbeitsblatt 7:</b> <b>Ängstlicher Reiter – Ängstliches Pferd</b> .....	129
<b>Merk!</b> .....	23	<b>Aufgaben:</b> <b>Ängstliches Pferd/Reiter</b> .....	33
<b>Im nächsten Kapitel...</b> .....	23	<b>Angst vor Zurückweisung (Verlustangst)</b> ....	33
<b>Kapitel 3</b>			
<b>Die Ängste des Reiters</b> .....	24	<b>Festhalten oder Weglaufen?</b> ....	33
<b>Arbeitsblatt 5:</b> <b>Was erwarte ich vom Reiten?</b> .....	128	<b>Die Angst vor Nähe</b> .....	34
		<b>Angst, das Pferd anzufassen</b> .....	34
		<b>Aufgaben:</b> <b>Berührungsängste</b> .....	35
		<b>Aufgaben:</b> <b>Körperwahrnehmung</b> .....	35
		<b>Eifersucht</b> .....	35
		<b>Die Rolle des Reitlehrers und der Stallgemeinschaft</b> .....	36
		<b>Aufgaben:</b> <b>Familien- und Geschlechterkonflikte</b> .....	37
		<b>Machtfaktor Angst</b> .....	37
		<b>Prüfungsangst</b> .....	37
		<b>Aufgaben:</b> <b>Prüfungsangst</b> .....	38

<b>Angst und Aggression .....</b>	38	<b>Kapitel 5</b>	<b>Typisches Angstverhalten auf dem Pferd und wie man es abbauen kann.....</b>	56
<b>Aufgaben:</b>		<b>Aufgaben:</b>		
Angst und Aggressionen .....	39	Vorbeugen .....		56
<b>Angst vor der Angst .....</b>	40	<b>Aufgaben:</b>		
<b>Aufgaben:</b>		Am Zügel festhalten .....	56	
Angst vor der Angst .....	40	<b>Aufgaben:</b>		
<b>Merkel! .....</b>	41	Am Zügel festhalten .....	57	
<b>Im nächsten Kapitel...</b>	41	<b>Aufgaben:</b>		
		Die Zügel ‚wegwerfen’ .....	57	
		<b>Aufgaben:</b>		
		Zügel wegwerfen .....	57	
<b>Kapitel 4</b>		<b>Aufgaben:</b>		
<b>Wege aus der Angst .....</b>	42	Nach vorne kippen .....	58	
<b>Lösungsstrategien .....</b>	42	<b>Aufgaben:</b>		
<b>Mal nicht die Luft anhalten....</b>	44	Nach vorne kippen .....	58	
<b>Aufgaben:</b>		<b>Aufgaben:</b>		
Atem .....	46	Den Kontakt zum Pferd ganz aufgeben .....	58	
<b>Veränderung beginnt im Kopf!</b> .....	46	<b>Aufgaben:</b>		
<b>Aufgaben:</b>		Kontakt aufgeben .....	58	
Angst-Gewohnheiten aufbrechen .....	48	<b>Aufgaben:</b>		
<b>Motivationsfragen .....</b>	48	Beine ans Pferd klemmen .....	59	
<b>Arbeitsblatt 2:</b>		<b>Aufgaben:</b>		
Was symbolisiert das Pferd für mich? .....	127	Anklemmen .....	59	
<b>Arbeitsblatt 5:</b>		<b>Aufgaben:</b>		
Was erwarte ich vom Reiten? .....	128	Die Luft anhalten .....	59	
<b>Visionen entwickeln .....</b>	49	<b>Aufgaben:</b>		
<b>Arbeitsblatt 8:</b>		Luft anhalten .....	59	
Visionen .....	129	<b>Aufgaben:</b>		
<b>Arbeitsblatt 9:</b>		Einen starren Blick bekommen .....	60	
Was hindert mich daran, meine Visionen umzusetzen? .....	129	<b>Aufgaben:</b>		
<b>Arbeitsblatt 10:</b>		Starrer Blick .....	60	
Erfolge organisieren .....	130	<b>Aufgaben:</b>		
<b>Die inneren Klänge .....</b>	50	Der Angstschrei .....	60	
<b>Aufgaben:</b>		<b>Aufgaben:</b>		
Die innere Stimme .....	51	Schreien .....	61	
<b>Aufgaben:</b>		<b>Im nächsten Kapitel...</b>	61	
Eigene Musik im Kopf .....	52			
<b>Angstbildern anders begegnen .....</b>	53	<b>Kapitel 6</b>	<b>Mit Sicherheit!</b> .....	62
Einige Anregungen für Ihre Vorstellungskraft .....	54	<b>Aufgaben:</b>		
<b>Anker setzen .....</b>	54	Unfallverbütung .....	62	
<b>Aufgaben:</b>		<b>Sicherheit!</b> .....	62	
„Ankern“ .....	55	Checkliste ‚Sicherheit‘ .....	63	
<b>Im nächsten Kapitel...</b>	55	<b>Aufgaben:</b>		
		Die Ausrüstung des Reiters .....	64	
		Checkliste ‚Reit-Ausrüstung‘ .....	65	
		<b>Im nächsten Kapitel...</b>	65	

**Kapitel 7**

<i>Über Reitlehrer, Reitschüler, Schulpferde und anderes mehr...</i>	66
<b>Anforderungen an den Ausbilder</b>	66
<i>Das sollte der Ausbilder vor dem Reitunterricht klären</i>	67
<b>Aufgaben:</b>	
Grundlegendes zum Reitunterricht	69
<i>Das sollte der Reitschüler klären</i>	69
Arbeitsblatt 5: <b>Was erwarte ich vom Reiten?</b>	128
Arbeitsblatt 8: <b>Visionen</b>	129
<b>Checkliste für den ‚Reitschüler‘</b>	71
<i>Die Auswahl des Pferdes</i>	71
<b>Zubehör</b>	72
Von Haltern, Hockern und Halsringen	72
Die Ovalbahn	75
Der Round Pen	76
<b>Checkliste ‚Zubehör‘</b>	77
<i>Im nächsten Kapitel...</i>	77

*Von kleinen Hüpfen zu großen Sprüngen ..* 85

**Aufgaben**

Springen ..... 88

**Caprilli-Test** ..... 88

**Aufgaben**

Caprilli-Test ..... 88

*Im nächsten Kapitel...* ..... 89

**Kapitel 8**

*Wahrnehmung – Koordination – Reaktion* ..... 90

*Wer reitet, muss handlungsfähig sein* ..... 91

**Übungen**

*... zur Wahrnehmungsfähigkeit* ..... 91

Auf Einzelheiten in der Umgebung achten ..... 92

Fühlen und begreifen ..... 93

Spüren Sie Ihr Pferd ..... 93

**Aufgaben:**

Wahrnehmung ..... 94

*... zur Koordination* ..... 94

Können Sie „lechts“ von „rinks“ unterscheiden? ..... 94

Jonglieren Sie doch mal! ..... 96

Bahnfiguren in ‚neuer‘ Qualität erfahren ..... 97

Übungen für Zuhause ..... 97

**Aufgaben:**

Koordination ..... 97

*... zur Reaktionsfähigkeit* ..... 97

„Vorsicht, Ast!“ ..... 97

„Fang den Ball!“ ..... 98

Höher, schneller, weiter... ..... 98

Arbeit mit dem Pferd am Boden. ..... 99

**Aufgaben:**

Reaktion ..... 99

*Und noch einmal Geschicklichkeitsreiten und Reiterspiele* ..... 99

*Reiten durch unebenes Gelände* ..... 100

Glücksgefühle motivieren ..... 100

**Aufgaben:**

Wahrnehmung – Koordination – Reaktion ..... 100

*Das Gleichgewicht verbessern* ..... 101

„Trocken“-Übungen ..... 101

Übungen auf dem Pferd ..... 101

**Aufgaben:**

Wahrnehmung – Koordination – Reaktion ..... 103

*Im nächsten Kapitel...* ..... 103

**Kapitel 9**

<i>Vertrauen aufbauen</i>	78
<b>Dem Ausbilder vertrauen</b>	78
<i>Vertrauen zum Pferd</i>	78
<b>TTEAM-Arbeit</b>	79
TTouch	79
Arbeit mit dem Pferd am Boden	80
<b>Aufgaben:</b>	
TTEAM	82
<i>Reiten im Geschicklichkeitsparcours</i>	82
<b>Aufgaben:</b>	
Geschicklichkeitsparcours	83
<i>Reiterspiele</i>	84
<b>Aufgaben</b>	
Reiterspiele	84
<i>Reiten in unebenem Gelände</i>	85
<b>Aufgaben:</b>	
Reiten in unebenem Gelände	85

*und Reiterspiele* ..... 99

*Reiten durch unebenes Gelände* ..... 100

Glücksgefühle motivieren ..... 100

**Aufgaben:**

Wahrnehmung – Koordination – Reaktion ..... 100

*Das Gleichgewicht verbessern* ..... 101

„Trocken“-Übungen ..... 101

Übungen auf dem Pferd ..... 101

**Aufgaben:**

Wahrnehmung – Koordination – Reaktion ..... 103

*Im nächsten Kapitel...* ..... 103

<b>Kapitel 10</b>	
<i>Von Fall zu Fall – Sicherheitstraining</i> .....	104
<i>Was man zum Sicherheitstraining braucht</i> .....	105
<i>Übungen auf dem stehenden Pferd</i> .....	106
<i>Abrollen lernen!</i> .....	107
<i>Auf dem Schritt gebenden Pferd</i> .....	109
<b>Aufgaben:</b>	
Sicherheitstraining .....	109
Im letzten Kapitel... .....	109
<i>Mit Musik geht alles besser!</i> .....	122
<i>Zwei rechts, zwei links – Paarreiten</i> .....	122
<b>Aufgaben:</b>	
Paarreiten .....	122
<i>Wider die „Monotonie des Zirkels“</i> .....	123
<i>Reiten ohne Angst – Anregungen für den Unterricht</i> .....	110
<i>Die Stunde Null – ein kleiner Rundgang</i> ..	110
<b>Aufgaben:</b>	
Rundgang .....	111
<i>Die erste Begegnung</i> .....	111
<i>Schon ganz bei Sinnen? – Das Pferd begreifen</i> .....	112
<b>Aufgaben:</b>	
Erste Begegnung .....	113
<i>Gut aufgewärmt?</i> .....	114
<b>Aufgaben:</b>	
Aufwärmen .....	114
<i>Rauf aufs (Holz)Pferd!</i> .....	114
<b>Aufgaben:</b>	
Holzpferd .....	115
<i>Abgebügelt – Auf die Länge kommt es an!</i> .....	116
<i>Alles dreht sich – Arbeit an der Longe</i> .....	116
<i>,Einsitzen!'</i> .....	116
<i>Gymnastik auf dem Pferd!</i> .....	117
<i>Leichttraben lernen!</i> .....	117
<i>Aussitzen!</i> .....	118
<i>Galopp!</i> .....	118
<i>Abwechselung!</i> .....	119
<i>Demonstration!</i> .....	119
<i>Kommunikation!</i> .....	119
<b>Aufgaben:</b>	
Longe .....	120
<i>Ablösungsprozesse – von der Longe</i> .....	120
<i>Noch einmal mit Gefühl – Zügelführung</i> .....	120
<b>Aufgaben:</b>	
Zügelführung .....	121
<i>Endlich mal loslassen – Halsringreiten</i> .....	121
<b>Aufgaben:</b>	
Halsring .....	122
<i>Mit Musik geht alles besser!</i> .....	122
<i>Zwei rechts, zwei links – Paarreiten</i> .....	122
<b>Aufgaben:</b>	
Paarreiten .....	122
<i>Ein Hauch von Glück – Reiten in die Natur</i> .....	123
<i>Ausritte für Reitanfänger</i> .....	124
<b>Aufgaben:</b>	
Ausritte für Anfänger .....	125
<i>Ausritte für fortgeschrittene ängstliche Reiter</i> .....	125
<b>Aufgaben:</b>	
Ausritte für Fortgeschrittene .....	125
<i>... und auch zum Schluss noch ein paar Worte</i> .....	126
<i>Arbeitsblatt 11:</i>	
<i>Was hat sich verändert an meinen Reit-/Pferde-Ängsten?</i> .....	131
<i>Arbeitsblätter 1-11</i> .....	127
<i>Glossar</i> .....	132
<i>Literatur</i> .....	134
<i>Vielen Dank!</i> .....	136