

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

<i>Angst und Aggression</i> .....	38
<b>Aufgaben:</b>	
Angst und Aggressionen .....	39
<i>Angst vor der Angst</i> .....	40
<b>Aufgaben:</b>	
Angst vor der Angst .....	40
<i>Merke!</i> .....	41
<i>Im nächsten Kapitel...</i> .....	41
<b>Kapitel 4</b>	
<i>Wege aus der Angst</i> .....	42
<i>Lösungsstrategien</i> .....	42
<i>Mal nicht die Luft anhalten...</i> .....	44
<b>Aufgaben:</b>	
Atem .....	46
<i>Veränderung beginnt im Kopf!</i> .....	46
<b>Aufgaben:</b>	
Angst-Gewohnheiten aufbrechen .....	48
<i>Motivationsfragen</i> .....	48
Arbeitsblatt 2:	
Was symbolisiert das Pferd für mich? .....	127
Arbeitsblatt 5:	
Was erwarte ich vom Reiten? .....	128
<i>Visionen entwickeln</i> .....	49
Arbeitsblatt 8:	
Visionen .....	129
Arbeitsblatt 9:	
Was hindert mich daran, meine Visionen umzusetzen? .....	129
Arbeitsblatt 10:	
Erfolge organisieren .....	130
<i>Die inneren Klänge</i> .....	50
<b>Aufgaben:</b>	
Die innere Stimme .....	51
<b>Aufgaben:</b>	
Eigene Musik im Kopf .....	52
<i>Angstbildern anders begegnen</i> .....	53
Einige Anregungen für Ihre Vorstellungskraft .....	54
<i>Anker setzen</i> .....	54
<b>Aufgaben:</b>	
„Ankern“ .....	55
<i>Im nächsten Kapitel...</i> .....	55

## Kapitel 5

<i>Typisches Angstverhalten auf dem Pferd und wie man es abbauen kann</i> .....	56
<b>Aufgaben:</b>	
Vorbeugen .....	56
Am Zügel festhalten .....	56
<b>Aufgaben:</b>	
Am Zügel festhalten .....	57
Die Zügel ‚wegwerfen‘ .....	57
<b>Aufgaben:</b>	
Zügel wegwerfen .....	57
Nach vorne kippen .....	58
<b>Aufgaben:</b>	
Nach vorne kippen .....	58
Den Kontakt zum Pferd ganz aufgeben .....	58
<b>Aufgaben:</b>	
Kontakt aufgeben .....	58
Beine ans Pferd klemmen .....	59
<b>Aufgaben:</b>	
Anklemmen .....	59
Die Luft anhalten .....	59
<b>Aufgaben:</b>	
Luft anhalten .....	59
Einen starren Blick bekommen .....	60
<b>Aufgaben:</b>	
Starrer Blick .....	60
Der Angstschrei .....	60
<b>Aufgaben:</b>	
Schreien .....	61
<i>Im nächsten Kapitel...</i> .....	61

## Kapitel 6

<i>Mit Sicherheit!</i> .....	62
<i>Unfallverhütung</i> .....	62
<i>Sicherheit!</i> .....	62
Checkliste ‚Sicherheit‘ .....	63
<i>Die Ausrüstung des Reiters</i> .....	64
Checkliste ‚Reit-Ausrüstung‘ .....	65
<i>Im nächsten Kapitel...</i> .....	65

## Kapitel 7

<i>Über Reitlehrer, Reitschüler, Schulpferde und anderes mehr...</i>	66
<i>Anforderungen an den Ausbilder</i>	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:	
Was erwarte ich vom Reiten?	128
Arbeitsblatt 8:	
Visionen	129
Checkliste für den ‚Reitschüler‘	71
<i>Die Auswahl des Pferdes</i>	71
<i>Zubehör</i>	72
Von Halftern, Hockern und Halsringen	72
Die Ovalbahn	75
Der Round Pen	76
Checkliste ‚Zubehör‘	77
<i>Im nächsten Kapitel...</i>	77

## Kapitel 8

<i>Vertrauen aufbauen</i>	78
<i>Dem Ausbilder vertrauen</i>	78
<i>Vertrauen zum Pferd</i>	78
<i>TTEAM-Arbeit</i>	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

<i>Von kleinen Hüpfern zu großen Sprüngen</i>	85
<b>Aufgaben:</b>	
Springen	88
<i>Caprilli-Test</i>	88
<b>Aufgaben:</b>	
Caprilli-Test	88
<i>Im nächsten Kapitel...</i>	89

## Kapitel 9

<i>Wahrnehmung – Koordination – Reaktion</i>	90
<i>Wer reitet, muss handlungsfähig sein</i>	91
<b>Übungen</b>	
... zur Wahrnehmungsfähigkeit	91
Auf Einzelheiten in der Umgebung achten	92
Fühlen und begreifen	93
Spüren Sie Ihr Pferd	93
<b>Aufgaben:</b>	
Wahrnehmung	94
... zur Koordination	94
Können Sie „lechts“ von „links“ unterscheiden?	94
Jonglieren Sie doch mal!	96
Bahnfiguren in ‚neuer‘ Qualität erfahren	97
Übungen für Zuhause	97
<b>Aufgaben:</b>	
Koordination	97
... zur Reaktionsfähigkeit	97
„Vorsicht, Ast!“	97
„Fang den Ball!“	98
Höher, schneller, weiter...	98
Arbeit mit dem Pferd am Boden	99
<b>Aufgaben:</b>	
Reaktion	99
<i>Und noch einmal Geschicklichkeitsreiten und Reiterspiele</i>	99
<i>Reiten durch unebenes Gelände</i>	100
Glücksgefühle motivieren	100
<b>Aufgaben:</b>	
Wahrnehmung – Koordination – Reaktion	100
<i>Das Gleichgewicht verbessern</i>	101
„Trocken“-Übungen	101
Übungen auf dem Pferd	101
<b>Aufgaben:</b>	
Wahrnehmung – Koordination – Reaktion	103
<i>Im nächsten Kapitel...</i>	103

## Kapitel 10

### *Von Fall zu Fall –*

#### *Sicherheitstraining* ..... 104

#### *Was man zum Sicherheitstraining braucht* ..... 105

#### *Übungen auf dem stehenden Pferd* ..... 106

#### *Abrollen lernen!* ..... 107

#### *Auf dem Schritt gebenden Pferd* ..... 109

##### **Aufgaben:**

#### *Sicherheitstraining* ..... 109

#### *Im letzten Kapitel...* ..... 109

## Kapitel 11

### *Reiten ohne Angst –*

#### *Anregungen für den Unterricht* ..... 110

#### *Die Stunde Null – ein kleiner Rundgang* .. 110

##### **Aufgaben:**

#### *Rundgang* ..... 111

#### *Die erste Begegnung* ..... 111

#### *Schon ganz bei Sinnen? – Das Pferd begreifen* ..... 112

##### **Aufgaben:**

#### *Erste Begegnung* ..... 113

#### *Gut aufgewärmt?* ..... 114

##### **Aufgaben:**

#### *Aufwärmen* ..... 114

#### *Rauf aufs (Holz)Pferd!* ..... 114

##### **Aufgaben:**

#### *Holzpferd* ..... 115

#### *Abgebügelt – Auf die Länge*

#### *kommt es an!* ..... 116

#### *Alles dreht sich – Arbeit an der Longe* ..... 116

#### *„Einsitzen!“* ..... 116

#### *Gymnastik auf dem Pferd!* ..... 117

#### *Leichttraben lernen!* ..... 117

#### *Aussitzen!* ..... 118

#### *Galopp!* ..... 118

#### *Abwechslung!* ..... 119

#### *Demonstration!* ..... 119

#### *Kommunikation!* ..... 119

##### **Aufgaben:**

#### *Longe* ..... 120

#### *Ablösungsprozesse – von der Longe* ..... 120

#### *Noch einmal mit Gefühl –*

#### *Zügelführung* ..... 120

##### **Aufgaben:**

#### *Zügelführung* ..... 121

#### *Endlich mal loslassen – Halsringreiten* ..... 121

##### **Aufgaben:**

#### *Halsring* ..... 122

#### *Mit Musik geht alles besser!* ..... 122

#### *Zwei rechts, zwei links – Paarreiten* ..... 122

##### **Aufgaben:**

#### *Paarreiten* ..... 122

#### *Wider die „Monotonie des Zirkels“* ..... 123

#### *Ein Hauch von Glück –*

#### *Reiten in die Natur* ..... 123

#### *Ausritte für Reitanfänger* ..... 124

##### **Aufgaben:**

#### *Ausritte für Anfänger* ..... 125

#### *Ausritte für fortgeschrittene*

#### *ängstliche Reiter* ..... 125

##### **Aufgaben:**

#### *Ausritte für Fortgeschrittene* ..... 125

#### *... und auch zum Schluss*

#### *noch ein paar Worte* ..... 126

##### **Arbeitsblatt 11:**

##### **Was hat sich verändert an meinen**

##### **Reit-/Pferde-Ängsten?** ..... 131

#### *Arbeitsblätter 1-11* ..... 127

#### *Glossar* ..... 132

#### *Literatur* ..... 134

#### *Vielen Dank!* ..... 136