

# Inhalt

## Ein paar Worte vorab 6

### Fluchttier Pferd – Grundbedürfnisse und Verhaltensmuster 9

- Das Nervensystem 9
- Wahrnehmung und Reaktion 9
- Flucht- und Kampfmechanismus 11
- Leben in der Herde 12
- Stressfaktoren und Nervenstärke 15

### Grundbausteine der Gelassenheit 17

- Wohlbefinden 17
- Gewöhnung 21
- Das Einmaleins der Sicherheit 23
- Mensch und Pferd 26

### Grunderziehung – die »Basics« 29

- Ihr Schritt-für-Schritt-Konzept 30
- Lernverhalten 30
- Voraussetzungen bei Mensch und Pferd 32
- Basisübung Stillstehen 33
- Das richtige Führen 34
- Umgang in Stall und Hof 37
- Abbau von Berührungängsten 38

### Training für Fortgeschrittene 41

- Vom kleinen zum großen Einmaleins 41
- Übungen in der Reitanlage 42
- Konfliktfreies Lernen 42
- Neues in vertrauter Umgebung 44
- Das Prinzip der Freiwilligkeit 44
- Geeignete Übungsmittel 46
- Bodenplanen und -platten 49
- Unter einem Hindernis hindurchgehen 50

- Neue Bereich erschließen 51
- Training und Gelände 54
- Übungen für mehr Trittsicherheit 56
- Training im Straßenverkehr 57
- Lernen in der Gruppe 61
- Gruppenübungen in der Reitanlage 62
- Gruppenübungen im Gelände 63
- Gruppenübungen auf der Straße 64

### Die Gelassenheitsprüfung 67

- Einfach cool bleiben 67
- Voraussetzungen für die Prüfungsteilnahme 67
- Regelwerk 69
- Gezieltes Training 70
- Prüfungsaufgaben 72
  1. Vortrab an der Hand 72
  2. Aufsteigende Luftballons hinter der Hecke 73
  3. Stangenkreuzen 74
  4. Flatterband-/Müllpassage 76
  5. Anrollende Bälle aus einer Heckenlücke 77
  6. Rückwärtsrichten 78
  7. Regenschirm 79
  8. Plane 80
  9. Rappelsack 81
  10. Stillstehen 82
- Teilnahme an Veranstaltungen 84
- Wettbewerb in Eigenregie 87
- Lernen aus Erfahrungen 91

### Auf einen Blick 93

- Was ist Gelassenheit? 93

### Anhang 95

- Literatur 95