

# Inhalt

**Wie Mensch und Pferd  
gemeinsam wachsen können** 8

**Unser Dank** 10

**Verschiedene Welten – Über Menschen und Pferde  
und ihren Weg zueinander** 17

Ein Hasenherz und was wir von ihm lernen können 19

Stress adieu: Körper und Seele in Balance 22

**Menschliche Grundlagen** 24

Die Psyche beim Reiten  
oder fast wie im richtigen Leben 24

Menschenbild – Was ist Gestalttherapie? 31

Was ist Reittherapie – Reitunterricht? 37

Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin 38

Was ist Klopfakupressur? 40  
Was ist energetische Psychologie? 40

Was ist EDxTM? 44

Was ist Kinesiologie? 46

**Pferde** 52

Was ist das Besondere im Umgang mit Pferden? 52

Was spiegeln uns die Pferde? 56

**Probleme, die im Umgang****mit Pferden auftauchen 63**

Eigene Befindlichkeit und Geschichte 63

Gefühle 66

Menschendenken versus Pferdedenken 69

Stress durch das Pferd 70

Führungskraft 72

Notwendigkeiten und Entscheidungen 73

Trainingszustand – Physiotherapie 74

Motivation fürs Reiten 78

Zustand des Energiesystems 81

Körperliche Beeinträchtigungen 82

Blockaden bei Mensch und Pferd 84

Probleme mit der eigenen Körperlichkeit 90

Umgebung 94

Welche Auswirkung hat das auf mich? 96

Was kann ich von und mit den Pferden lernen? 96

Reiten im Einklang mit mir selbst: Wie können

Kinesiologie und Energiearbeit mir dabei helfen? 97

**Kinesiologie und Energiearbeit:****Methoden und Arbeitsweise 99**

Innere Bilder – Visualisierung 99

Häuserkarten 101

Wasser 103

Das Verhaltensbarometer 108

Positive Gedanken zu stressbesetzten Themen 111

Die kinesiologische Arbeit mit dem Verhaltens-  
barometer und der Altersrückversetzung 114

Wie arbeitet Klopfakupressur? 119

Zwei weitere Fallbeispiele 129

## **Anleitung zur Selbsterfahrung 132**

Kinesiologische Übungen 132

Anleitung für die Klopfsequenz 138

Psychische Umkehrungen 139

NAEM 146

Stress auf eigene Situationen 149

Ziele – und wie ich sie erreichen kann 149

Affirmationen für meine Ziele 150

## **Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt 151**

### **Stress, den Pferde durch die Menschen haben 153**

Aufzucht 153

Anreiten 153

Unfälle, schlechte Erfahrungen 154

Pferdehaltung 155

### **Reiki 160**

Wie wirkt Reiki? 161

Chakrenausgleichsübung 163

### **Service 164**

Zum Weiterlesen 164

Nützliches Internet 170

Register 172