

# Inhalt

● Zum Thema

6

● Praxis-Wissen

8

<b>Das vorhandene Risiko</b> .....	<b>8</b>
Angstimpulse kontrollieren –	
Angst bewältigen .....	11
<b>Die psychische Ebene</b> .....	<b>14</b>
Das innere Gleichgewicht erlangen .....	14
<b>Die körperliche Ebene</b> .....	<b>16</b>
Das äußere Gleichgewicht erlangen .....	16

**Wissen und Fähigkeiten erwerben ... 18**  
Zum Alphanter werden ..... 22  
Grundlegende Übungen zur  
Bewältigung der Angst ..... 34

**Die richtige Haltung  
von Reiter und Pferd ..... 45**  
Die richtige Haltung des Pferdes  
ohne unnötige Spannung ..... 45  
Balance für sicheres und  
kontrolliertes Reiten ..... 47  
Die Sitzposition des Reiters im  
Gleichgewicht ..... 51

**Hilfensysteme für eine  
sichere Kontrolle des Pferdes ..... 58**  
Die Reaktion des Pferdes  
auf angelernte Hilfen ..... 59

**● Auf einen Blick 63**

Maßnahmen für die  
Angstbewältigung ..... 63

Impressum ..... 64