

INHALT

Vorwort: Das Glück dieser Erde	8	Reiten ist nicht gleich reiten – Reitschulen und ihre Angebote	33
		Die Auswahl der Reitschule	34
Der Traum vom Reiten – Vom Kindheitstraum zur Zukunftsvision	11	Die Schulpferde: das Herz der Reitschule	37
Die eigene Reitergeschichte rekapitulieren	12	Der Reitlehrer: ein guter Pädagoge	41
Lang, lang ist es her	13	Die anderen Reitschüler und ich	42
Zurück in den Sattel	14	Jeder hat Talent – nur wofür?	45
„Ich mache immer alles falsch“	16	Die deutsche Reitlehre	46
Traumbilder – von Pegasus, Einhörnern und Zentauren	16	Das Westernreiten	47
Eigene Visionen und Ziele entwickeln	18	Das Barockreiten	48
Der Traum vom eigenen Pferd	19	Weitere Spezialreitmöglichkeiten	49
Reiten lernen mit allen Sinnen – Den Wiedereinstieg meistern	21	So geht es voran – Welche Unterrichtsmethode passt zu mir?	51
Wie lernt der Mensch?	22	Was ist für mich der richtige Unterricht? ...	52
Wie lernt das Pferd?	23	Einzel- oder Gruppenunterricht?	53
Ein Blick auf die Schulpferdeausbildung	27	Ergänzungen zu den Reitstunden	55
Keine Frage der Reitweise	28	Welche Lernatmosphäre?	57
Bewegungslernen	31	Was darf man Schulpferden zumuten?	58
		Eigenlob stimmt meistens	60
		Konstruktive Selbstgespräche	60

INHALT

Von Pferden und Menschen – Umgangsformen für ein harmonisches Miteinander	65
Mit dem Pferd auf Augenhöhe	66
Zwei Wesen – eine Richtung	67
Vertrauen und Gefühl	69
Vom Schein zum Sein	71

Was wäre, wenn ...?

Ängste und Angstbewältigung	75
Der Teufel an der Wand	76
Training für mehr Sicherheit	80
Wege aus der Angstfalle	82
Cool down	84

Bewegungswunder auf vier Hufen – Anatomie und Psyche des Pferdes	87
Pferde – Meisterwerke der Natur	88
Was ist pferdeschonendes Reiten?	89
Und wie findet das Schulpferd die Reitstunde?	91
Schmerzen beim Pferd erkennen	93
Pferdefreundlicher Umgang	96

Balance mit Gefühl – Bewegungslernen	99
Von der Couch in den Sattel	100
Aktives Sitzen – sich bewegen lassen	102
Auf der Suche nach der Körpermitte	104
Fühlen lernen	107
Die Unzufriedenheit abschütteln	108
Reiten in der Schneekugel	108

Die Skala der Reiterausbildung – Hilfengebung lernen	111
Den richtigen Sitz gibt es nicht	112
Alles gleichzeitig	114
Vom Takt zur Losgelassenheit	116
Losgelassenheit erkennen	117
Gehirngerechtes Reiten lernen	119

Nachwort: Der eigene Weg zum Pferd	123
---	-----

Anhang	126
Danke	126
Kontakt zur Autorin	126
Register	126