

# INHALT

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

# INHALT

Von Pferden und Menschen – Umgangsformen für ein harmonisches Miteinander .....	65	Balance mit Gefühl – Bewegungslernen .....	99
Mit dem Pferd auf Augenhöhe .....	66	Von der Couch in den Sattel .....	100
Zwei Wesen – eine Richtung .....	67	Aktives Sitzen – sich bewegen lassen .....	102
Vertrauen und Gefühl .....	69	Auf der Suche nach der Körpermitte .....	104
Vom Schein zum Sein .....	71	Fühlen lernen .....	107
		Die Unzufriedenheit abschütteln .....	108
		Reiten in der Schneekugel .....	108
Was wäre, wenn ...?			
Ängste und Angstbewältigung .....	75	Die Skala der Reiterausbildung – Hilfengebung lernen .....	111
Der Teufel an der Wand .....	76	Den richtigen Sitz gibt es nicht .....	112
Training für mehr Sicherheit .....	80	Alles gleichzeitig .....	114
Wege aus der Angstfalle .....	82	Vom Takt zur Losgelassenheit .....	116
Cool down .....	84	Losgelassenheit erkennen .....	117
		Gehirngerechtes Reiten lernen .....	119
Bewegungswunder auf vier Hufen – Anatomie und Psyche des Pferdes .....	87	Nachwort:	
Pferde – Meisterwerke der Natur .....	88	Der eigene Weg zum Pferd .....	123
Was ist pferdeschonendes Reiten? .....	89		
Und wie findet das Schulpferd die Reitstunde? .....	91	Anhang .....	126
Schmerzen beim Pferd erkennen .....	93	Danke .....	126
Pferdefreundlicher Umgang .....	96	Kontakt zur Autorin .....	126
		Register .....	126