

<b>1 Menschen, Pferde, Emotionen – Einleitung .....</b>	<b>8</b>
<b>2 Das „Mülleimerprinzip“ .....</b>	<b>24</b>
2.1 Bestandsaufnahme .....	24
2.2 Alltagsstress und Alltagssorgen als Schmerzauslöser .....	29
2.2.1 Wie funktioniert das Schmerzsystem? .....	31
2.2.2 Schmerz als schützendes Alarmsignal! .....	32
2.2.3 Wie fühlt sich Schmerz an? .....	34
2.3 Das „Mülleimerprinzip“ .....	38
2.3.1 Was schwächt dein Pferd? Was stärkt dein Pferd? .....	38
2.3.2 Der Mülleimer .....	40
<b>3 Das Putzen – keine Zeitverschwendung .....</b>	<b>41</b>
3.1 Die Bedeutung der Haut .....	44
3.2 Zusammenhänge und Wechselwirkungen .....	45
3.3 Motivierende (Putz-)Beispiele .....	48
3.4 Der Nutzen vom Putzen .....	52
<b>4 Die Bedeutung der putzenden Person .....</b>	<b>54</b>
4.1 Wie leben wir heute? .....	54
4.1.1 Eine Lehrstunde mit Roxi .....	58
4.2 Die Bedeutung des Atmens beim Putzen .....	60
4.2.1 Unser Alltag beeinflusst unser Leben in hohem Maße .....	60
4.2.2 Mit bewusstem Atmen Hürden meistern .....	61
4.2.3 Wie läuft der Atemvorgang eigentlich ab? .....	62
4.2.4 Atmung und Stress .....	62
4.2.5 Atmung und Fühlen .....	63

4.2.5.1 Atemübungen .....	64
Übung 1: Durchatmen mit Gedanken .....	64
Übung 2: Durchatmen mit Fühlen .....	65
Übung 3: Koordination von Atmung, Gedanken und Gefühl .....	66
4.2.6 Atmung als Brücke zu unserem Organismus .....	66
4.2.7 Atmung und der Vagusnerv .....	68
4.2.7.1 Atemübungen .....	69
Übung 4: Die Atmung mit dem Erweitern des Rippenbogens koppeln .....	70
Übung 5: Tiefes Ein- und Ausatmen .....	71
Übung 6: Recken und Strecken – ein guter Start in den Tag .....	72
<b>5 Gewebestrukturen des Pferdes .....</b>	<b>73</b>
5.1 Direkt durch das Putzen beeinflusste Gewebestrukturen .....	73
5.2 Indirekt durch das Putzen beeinflusste Gewebestrukturen .....	74
5.3 Innere Gewebestrukturen .....	74
5.3.1 Was sind die einzelnen Gewebestrukturen? .....	75
5.4 Akupunkturpunkte – Triggerpunkte – Stresspunkte .....	79
5.4.1 Was sind Akupunkturpunkte? .....	79
5.4.2 Was sind Triggerpunkte? .....	80
5.4.3 Was sind Stresspunkte? .....	81
<b>6 Putzen .....</b>	<b>82</b>
6.1 Sicherheit im Umgang mit dem Pferd .....	82
6.2 Putzen .....	88
6.2.1 Putzrichtungen .....	88
6.2.2 Putzdruck .....	88
6.2.3 Los geht's – die einzelnen Putzschrifte .....	89
1. Die obere Schulterregion .....	92

2. Die mittlere, untere und vordere Schulterregion .....	94
3. Die Schultergelenkregion .....	95
4. Der vordere Brustbereich .....	97
5. Der muskuläre Teil der Vorderbeine .....	100
6. Der „Trapez“-Bereich und die Gurtlage .....	102
7. Der lange Rückenmuskel .....	104
8. Die Kruppenregion .....	109
9. Die seitliche Kruppenmuskulatur .....	114
10. Die Hüftgelenksregion .....	117
11. Die obere Hosenmuskulatur .....	121
12. Die untere Hosenmuskulatur .....	124
13. Die seitliche Knie- und Unterschenkelmuskulatur .....	126
14. Die Innenseite des Beins .....	128
15. Der seitliche Brustkorb und die Rippen .....	129
16. Der hintere Bauchraum und die Flanke .....	132
17. Die große Bauchdecke .....	135
18. Die Brustmuskulatur .....	140
19. Der Halsbereich .....	144
<b>7 Der Trageerschöpfung auf der Spur .....</b>	<b>152</b>
7.1 Brust- und Bauchmuskeln als Stützen des Körpers .....	153
7.2 Brust- und Bauchmuskulatur bei unterschiedlichen Pferden .....	154
7.2.1 Bei einem stimmigen, gesunden Pferd .....	154
7.2.2 Bei einem unstimmigen Pferd, das Probleme hat .....	155
7.2.3 Wenn die Brust- und Bauchmuskeln im Endstadium kaum mehr vorhanden sind .....	156
7.3 Zusammenfassung .....	157
Meine Lebensgeschichte .....	160
Danke! .....	168