

	<i>Danksagung</i>	5
	<i>Vorwort</i>	10
	<i>Fallbeispiel: Jacky – Traumpony mit großem Herz und viel Vermögen</i>	12
1	<i>Gutes Reiten fängt im Kopf an</i>	20
2	<i>Was muss ein guter Reiter mitbringen?</i>	28
3	<i>Gut sitzen, richtig einwirken – Basis für gutes Reiten</i>	36
	Der korrekte Grundsitz – Aufrecht und ausbalanciert mit flexiblem Beckenring	42
	Fühlen lernen im Schritt	49
	Mit dem Takt des Pferdes atmen	53
	Sitzen lernen im Trab	54
	Leichttraben lernen leicht gemacht	58
	Sitzen lernen im Galopp	61
4	<i>Der Sattel als Brücke zwischen Reiter und Pferd</i>	68
	<i>Fallbeispiel: Leonie – Multitalent mit schwierigem Ex- und Interieur</i>	74

5	<i>Einmaleins der Reiterhilfen</i>	82
	Innere Bilder – So schulen Sie Ihr Unterbewusstsein	85
	Sitz- und Gewichtshilfen – Die Basis der Harmonie	86
	Parallele Achsen von Pferd und Reiter	87
	Treiben mit dem Sitz – Ein Irrglaube, der Pferde- und Reiterrücken ruiniert	90
	Einseitige Gewichtshilfen – Signale für Takt- oder Richtungsänderung	95
	Schenkelhilfen – Die Kunst des richtigen Augenblicks und der richtigen Dosierung	95
	So finden Sie den richtigen Moment für das Treiben	95
	Verwahrender und seitwärts treibender Schenkel	102
	Korrekte Unterstützung durch Gerte und Sporen	103
	Zügelhilfen – Weniger ist mehr	106
	Nur aus korrekter Arm- und Handhaltung sind feinste Signale mit den Zügeln möglich	107
	Wozu ist das Gebiss beziehungsweise sind die Zügel überhaupt da?	107
	So üben Sie, das Gebiss für das Pferd zu tragen	110
	Klassische Definitionen der Zügelhilfen und praktische Umsetzung	113

Was passiert mit dem Hinterbein bei falscher Zügeleinwirkung?	127
Fehler im Kontakt zwischen Reiterhand und Pferdemaul	128
Zügel-aus-der-Hand-Kauen-Lassen und Überstreichen	131
Das Zusammenspiel der Hilfen	134
Reiten von gebogenen Linien und Wendungen	137
Mehrfache Wendungen, Reiten von Schlangenlinien und Achten	141
Vorwärts-seitwärts reiten	146
Tempo und Gangart wechseln	149
 6 <i>Dem Pferd Form und Haltung geben</i>	 160
Das Pferd an die Hilfen stellen	161
Schub- und Schwungentfaltung initiieren	163
In wechselnder Rahmeneinstellung reiten	164
Korrekte Dehnungshaltung – Der Schlüssel zum Erfolg	166
Die Schwächen des Pferdes ausgleichen	175
Geraderichten – Aktive Gesundheitsprophylaxe für jedes Reitpferd	182

Auswirkungen der Schiefe im Gelände	183
Was Ihnen als Reiter eines schiefen Pferdes auffällt	
... wenn seine hohle Seite innen ist	184
... wenn seine hohle Seite beim Reiten außen ist	184
Daran erkennen Sie die Schiefe in fortgeschrittenem Ausbildungsstadium	185
Das geradegerichtete Pferd hat viele Vorteile	186
Wie richte ich mein Pferd gerade?	187
Trainingsanleitung für ein rechts hohles Pferd	187
Schiefe von Reiter und Pferd	194
Der Weg zu Aufrichtung und Versammlung	196
Das Pferd versammeln	204
Eins werden im Gelände	208
 <i>Mit diesen inneren Bildern schulen Sie Ihr Unterbewusstsein</i>	 210
<i>Ausblick</i>	215
<i>Epilog</i>	220
<i>Literaturquellen</i>	222