

Einleitung	7
Unsere Hauptdarsteller	7
In den Nebenrollen	9
Zuvor eine Frage	11
Was ist Erfolg?	18
Das Pferd motivieren	22
Fair zum Pferd sein	22
Feines Reiten – easy going!	23
Die Klassik wiederentdecken	25
Prüfen Sie Ihre Einstellung zum Pferd!	27
Trotzdem Erfolg haben – oder gerade deshalb?	33
Freude am Gerittenwerden vermitteln	36
Feines Reiten – minimale Hilfen	37
Motivation erhalten	49
Denken wie ein Pferd	50
Spaß an der gemeinsamen Aufgabe	53
Fühlen Sie, ob es Ihrem Pferd Spaß macht!	55
Loslassen	58
Lob und Leichtigkeit	59
Reiten in kurzen Reprisen	62
Den Trainingsaufbau planen!	66
Bringen Sie Abwechslung ins Spiel!	72
Leistungsgerechte Förderung	76
Was tun, wenn Sie nicht weiterkommen?	81
Rücksicht nehmen	82
Beweglich sitzen, ohne zu stören	84
Vorbild Paralympics	91
Blick über den Tellerrand: Working Equitation	92
Fütterung	94
Erst Heu, dann Heu und zusätzlich Heu	95
Was sonst noch in den Trog kommt	100
Wozu Pülverchen?	102
Frischluft und Bewegung	104
Offenstall und Auslauf	105
Auf Weide und Paddock mit Ochs und Esel	107
Schlammkruste abkratzen – Grand Prix reiten!	110
Draußen reiten bei Regen, Kälte und Sturm?	113
Ab in den Wald!	114
Umgang und Erziehung	120
Zufriedene Pferde durch Konsequenz	121
Chef sein – aber fair!	122
Störungen von außen – willkommen!	127

Den Reiter motivieren	130
Spaß am Reiten erhalten	130
Das richtige Pferd aussuchen	131
Was ich von meinen Pferden gelernt habe	136
Den passenden Trainer finden	138
Reiten als Beruf und trotzdem Spaß dabei	143
Leistungsgerechte Förderung, kein Übererhgeiz!	144
Angstfrei Reiten	148
Reiten ohne Angst – was Haltung und Training dazu beitragen	149
Dem Pferd Sicherheit geben	151
Wenn es brenzlig wird	152
Stressfrei Reiten	154
Muße zum Reiten nehmen	155
Entstressen Sie Ihr Leben!	156
Ein paar Tipps für den Reitalltag	159
Stallkultur und Unterricht	162
Tratsch und Lästern verboten – Lachen erlaubt!	163
Allesköninger und Besserwisser nerven	164
Lob und konstruktive Kritik wirken Wunder	165
Freundlich, höflich und authentisch	167
Einfach erfolgreich sein	172
Mit der richtigen Einstellung	172
Nicht mit der Brechstange!	173
Den eigenen Prinzipien treu bleiben	175
Umgang mit dem Misserfolg	178
Druck aushalten, mit Erfolg richtig umgehen	178
Am Start	180
Gesunder Ehrgeiz ohne Krampf	181
Den Spaß erhalten – wie denn?	182
Fühlt sich mein Pferd fit genug?	184
Absage an Tricks und Unerlaubtes	185
Konzentration und Vorbereitung	186
Selbstbewusstsein im Viereck: „The winning feeling“	188
Ein Wort danach	192
Anhang	193
Verwendete und weiterführende Literatur	193
DVD-Serie „Dressurreiten mit Begeisterung“	196
Soziale Verantwortung im Sattel – Reiter unterstützen Afrika-Arbeit	198