

Vorwort .....	6
Einleitung – Angstgefühle und Nervosität besiegen .....	7
Kapitel 1 – Körper, Gehirn, Nervensystem .....	9
Was passiert bei Angst im Körper? .....	10
Wie du deinen Körper zur Angstregulation nutzen kannst .....	14
Gehirn und Nervensystem unter Beschuss .....	16
Körpergedächtnis .....	20
Stresstoleranzfenster .....	21
Co-Regulation .....	24
Nervensystem .....	27
Was machen erfolgreiche Reiter anders? .....	27
Wichtiges für Reiter zum Nervensystem .....	29
Limbisches System – Zentrum der Angstgefühle .....	31
Regulation der Amygdala durch das somatische Nervensystem .....	36
Nervensystem und Angst .....	37
Nervensystem und Turniere .....	43
Pferd, Reiter und Nervensystem-States .....	47
Neurotransmitter .....	64
Pferde riechen Stresshormone .....	65
Nahrungsergänzungsmittel für starke Nerven .....	66
Anti-Stress-Mineral Magnesium .....	67
Mit Kohärenz raus aus dem Angstmodus .....	69
Biofeedback-Training Herzratenvariabilität .....	71
Top 5 der erfolgversprechendsten neurobiologischen Übungen zur Regulation des Nervensystems .....	73
Kapitel 2 – Angstgefühle .....	88
Typische Reiterängste .....	89
Was stimmt nicht mit mir? .....	90
Ursachenforschung .....	91
Ist es deine Angst? .....	94
Kann man lernen, mit seinen Gefühlen umzugehen? .....	95
Warum ist es schwer, Gefühle auszuhalten? .....	98
Angstgefühle .....	101
Nervosität .....	104

Prüfungsangst .....	105
Angst vor Bewertung/Abwertung/Ablehnung .....	110
Angst, Fehler zu machen .....	112
Angst, die Aufgabe oder den Parcours zu vergessen .....	115
Angst, etwas kaputtzumachen .....	117
Angst, nicht zu wissen, was passiert .....	120
Angst vor Kontrollverlust .....	121
Angst vor Tempo .....	124
Angst vor dem Galoppieren .....	127
Angst vor dem Ausritt .....	128
Sturz .....	133
Stärker als die Angst .....	138
Umwert der Angst .....	139
Innere Stärke aktivieren .....	145
Selbstsicher Reiten .....	147
<b>Top 5 der erfolgversprechendsten Fokusübungen</b>	
gegen Angstgefühle .....	150
Fokus .....	150
Faktencheck .....	152
Die 5-4-3-2-1-Technik .....	152
Fokus durch Co-Regulation .....	153
Fokus durch Ziele .....	154
<b>Kapitel 3 – Angstgedanken .....</b>	<b>156</b>
Gedanken sind keine Fakten .....	157
Mindset .....	158
Gedankenmonster .....	162
Wie kann ich die Glaubenssätze hinter den Angstgedanken erkennen? .....	164
Selbstvertrauen stärken .....	169
Top 5 der erfolgversprechendsten Anti-Angstgedanken-Übungen .....	174
<b>Schlusswort .....</b>	<b>182</b>
Anhang .....	185
Haftungsausschluss .....	185
<b>Quellen .....</b>	<b>186</b>