

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
Umsturz der Angst	139
Innere Stärke aktivieren	145
Selbstsicher Reiten	147
Top 5 der erfolgversprechendsten Fokusübungen gegen Angstgefühle	150
Fokus	150
Faktencheck	152
Die 5-4-3-2-1-Technik	152
Fokus durch Co-Regulation	153
Fokus durch Ziele	154
 Kapitel 3 – Angstgedanken	 156
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
 Schlusswort	 182
Anhang	185
Haftungsausschluss	185
Quellen	186