

Inhalt

Vorwort _____	9
Einleitung _____	10
(M)eine etwas andere Geschichte _____	13
Das integrale Prinzip _____	17
Das IntegraLenz®-Balance-Konzept (I.B.K.)	17
Der Leitgedanke	18
INTEGRALE Reit- und Bewegungslehre®	18
Komplexität der modernen Reit- und Bewegungslehre leicht gemacht	18
Frauen im Reitsport _____	21
Reiten & ostasiatische Weisheit _____	26
Integrale Bewegung statt Unabhängigkeit	27
Wie können wir uns auf das Wesentliche fokussieren?	27
Achtsamkeit in das Leben und Reiten bringen	28
Das Geheimnis des Glücks, auf dem Rücken der Pferde – im Flow sein	29
Achtsamkeitsübungen	31
Flow-Aufgaben	34
Lernen und Lehren als Forschungsreise _____	35
Die Neugier auf Geheimnisse wecken	36
Der kompetente, selbstbestimmte Reiter	37
Reitsport ist keine Sportart wie jede andere	40
Identität & Selbstwert im Sport	40
Weniger komplizierte Reittechnik, mehr »integrales Bewegungslernen« in der Reitlehre	40
Verbindung statt Unabhängigkeit	41
Die Gesinnung einer Reiterlichen Vereinigung	42
Der Weg zu mehr Autonomie	42
»Das Pferd formt den Reiter.«	43
Reitausbildung und Ausbilder	44

Schlüsselkompetenzen _____	46
Entwicklung von Kompetenzen im Reitsport	46
Was macht unsere Körpersprache aus?	46
Fachwissen alleine reicht nicht aus	47
Führungsqualität im Reitsport	48
Das »integrale Kompetenzmodell«	49
 Reiten mit innerer Stärke oder mit harter Hand? _____	 57
Machtausübung zur Lösung innerer Konflikte	58
Unsere eigene Geschichte und die des Pferdes bewältigen	58
Die Angst überwinden	59
Emotionen – ein heißes Thema	60
Emotionale Intelligenz	60
Emotionale Schwierigkeiten: Wie damit als Trainer umgehen?	61
Gesunder Ehrgeiz – eine Frage der Ehre?	65
Was können Reiter und Trainer tun?	68
 Die »Skala der Ausbildung« ganz praktisch betrachtet _____	 70
Abschied von der »Skala der Ausbildung«?	70
Eine »Skala der Ausbildung« gibt es in der Wirklichkeit nicht	71
Das »integrale Ausbildungs- und Stufenmodell« für Pferd & Reiter [©]	71
Geistige Elemente neu verschraubt	72
Der Plateaueffekt – kein Drama	74
Die Ausbildungsziele für Pferd & Reiter	76
Die einzelnen Ausbildungspunkte	78
 Funktionelle Anatomie des Pferdes _____	 85
Grundlegende anatomische und funktionelle Zusammenhänge	85
Bewegungszentrum Pferderücken	85
Die Wirbelsäule des Pferdes	87
Funktionelle Anatomie	90
Der Kiefer und die Zähne	94
Der Huf	96
Der Sattel	96
Die natürliche Schiefe des Pferdes	98
 Der Reiter aus Sicht der Physiotherapie _____	 103
Gesundheitsfaktoren im Reitsport	103
Anatomisch funktionelle Grundlagen (Gelenke, Muskeln, Faszien)	104

Tonus-Regulation	109
Die »Schiefe« des Reiters	112
Be different	113
Haltungs- und Bewegungsfehler im Sattel (Sitzfehler)	117
Physiotherapie im Reitsport	122
Selbsttests	123
Grundlagen unsichtbarer Reitbewegungen _____	127
Blickführung und Augenkoordination	127
Die Atmung in der Hilfengebung	130
Gleichgewicht	138
Mythen und Missverständnisse der reiterlichen Hilfen ____	144
Die Sprache als Erfolgsfaktor für Mensch und Pferd	145
Die Sprache der Reitlehre	146
Reitkunst – Die Sprache der Natur	146
Anweisungsfloskeln und alternative Angebote	147
Integrale Hilfen® physio-logisch für Mensch und Pferd – pferdegerecht – natürlich – unsichtbar _____	156
Denkgewohnheiten	156
Reit- und Bewegungslehre leicht gemacht	157
Physio-logisch reiten	159
Die 5 Integralenz®-Prinzipien für unsichtbare Hilfen	159
Lektionen – so bewegt sich der Reiter pferdegerecht _____	175
Pferdegerecht reiten – so fühlt sich das Pferd unter dem Reiter wohl	175
Grundlagen: Gangarten, Paraden, Verstärkung, Versammlung	176
Lektionen A bis Grand-Prix: Simplify your Help	182
Forschungsreisen im Sattel – Eine Liebesaffäre mit der Wirklichkeit _____	206
Nachwort und Ausblicke _____	217
Danksagung _____	221
Quellennachweis und Literatur zum Weiterlesen _____	222