

INHALT

4	Mein Leben mit Pferden	26	Resilienz aktiv stärken
6	Gut gerüstet fürs Pferdeleben	29	10 Care Factors – Resilienzfaktoren fürs Wohlbefinden
9	Was ist Resilienz?	29	NR. 1 Gesunde Pferdehaltung
9	Innere Kraft	33	NR. 2 Harmonische Herdengestaltung
10	Resilienz für Pferdemenschen	43	NR. 3 Gesunde Pferdefütterung
12	Das Pferdegehirn	50	SPEZIAL Resilient durch Gemeinschaft
13	Gefühle beeinflussen das Denken	54	NR. 4 Sanfte Pferdeausbildung
16	Stressregulation über das Nervensystem	56	SPEZIAL Arbeit mit dem Leitseil
16	Das Verdauungssystem	60	NR. 5 Positive Lernatmosphäre schafft Optimismus
20	Selektion und Zucht resilenter Pferde	64	SPEZIAL Pausen ins Training einbauen
24	SPEZIAL Kahuna: Beschützer der Schöpfung	66	NR. 6 Wie Pferde Selbstwirksamkeit erleben können
		71	NR. 7 Impulskontrolle und Selbstregulation

- 76 NR. 8 Motivation aktiv steuern
- 95 NR. 9 Stressabbau durch Bewegung
- 99 NR. 10 Beziehungstraining für eine starke Bindung
- 102 SPEZIAL Challenge Pferdepflege

108 Du und dein Pferd

- 111 Pferdemenschen stärken
- 111 Was macht einen resilienten Menschen aus?
- 117 Die Rolle des Menschen
- 122 Von der Theorie zur Praxis

138 Service

- 139 Quellen- und Literaturverzeichnis
- 140 Zum Weiterlesen
- 142 Register