

INHALT

4 Mein Leben mit Pferden

6 Gut gerüstet fürs Pferdeleben

9 Was ist Resilienz?

9 Innere Kraft

10 Resilienz für Pferdemenschen

12 Das Pferdegehirn

13 Gefühle beeinflussen das Denken

16 Stressregulation über das
Nervensystem

16 Das Verdauungssystem

20 Selektion und Zucht resilienter
Pferde

24 **SPEZIAL** Kahuna: Beschützer
der Schöpfung

26 Resilienz aktiv stärken

29 10 Care Factors – Resilienzfaktoren
fürs Wohlbefinden

29 **NR. 1** Gesunde Pferdehaltung

33 **NR. 2** Harmonische Herdengestaltung

43 **NR. 3** Gesunde Pferdefütterung

50 **SPEZIAL** Resilient durch Gemein-
schaft

54 **NR. 4** Sanfte Pferdeausbildung

56 **SPEZIAL** Arbeit mit dem Leitseil

60 **NR. 5** Positive Lernatmosphäre
schafft Optimismus

64 **SPEZIAL** Pausen ins Training
einbauen

66 **NR. 6** Wie Pferde Selbstwirksamkeit
erleben können

71 **NR. 7** Impulskontrolle und Selbst-
regulation

- 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