

KAPITEL 1 – ÜBER NATURAL HORSEMANSHIP

- 12 Entwicklung und Geschichte
- 15 Das andere Horsemanship – „Natural Horsemanship“

KAPITEL 2 – KOMMUNIKATIONSARTEN UND -EBENEN

- 24 Kommunikation Pferd und Pferd
- 27 Kommunikation Pferd und Mensch

KAPITEL 3 – ZUHÖREN KÖNNEN

- 34 Die 3 Ebenen eines Pferdes:
mental – emotional – physisch
- 36 Die Strategie von Annäherung und Rückzug
- 38 Übung 1: Das Pferd auf dem Rückzug
- 40 Übung 2: Das Objekt auf dem Rückzug
- 44 Übung 3: Die Angschwelle genau bestimmen können

KAPITEL 4 – ZUHÖREN WOLLEN

- 49 Wie Pferde am Effektivsten lernen –
die Systematik der Hilfengebung
- 51 Der Faktor Motivation
- 54 Übung 4: Den Kopf seitlich geben lassen
- 56 Übung 5: Vom Halt in den ersten Schritt
- 58 Übung 6: Rückwärts treten
- 60 Übung 7: Vorwärtsdrang kontrollieren lernen
- 62 Übung 8: Hinterhand-Kontrolle
- 64 Übung 9: Vorhand-Kontrolle
- 68 Übung 10: Seitwärts-Kontrolle

KAPITEL 5 – DAS PFERD „MITDENKEN“ LASSEN

- 72 Vom Physischen Kontakt zur energetischen
Wahrnehmung und Verbindung
- 74 Übung 11: In höherer Gangart auf gebogener Linie
- 76 Übung 12: Führen aus verschiedenen Positionen

KAPITEL 6 – DAS PFERD EMOTIONAL FÖRDERN

- 80 Der Spieleparcours
- 84 Einen Dialog führen – dem Ganzen einen Sinn geben

KAPITEL 7 – IM ROUNDPEN – FRAGEN STELLEN

- 92 Sich kennenlernen im Roundpen
- 98 I. Das „Hier bin ich“-Pferd
- 102 II. Das „Mal schauen, ob ich damit
durchkomme“-Pferd
- 104 III. Das „In sich zurückgezogene“-Pferd
- 106 IV. Das „Ich bin kein Draufgänger, also bitte
in kleinen Schritten und mit viel Lob“-Pferd
- 110 Der kleine Beziehungstest

KAPITEL 8 – MENSCH AM BODEN

- 114 Mentale Flexibilität lernen
- 115 Eigene Körperwahrnehmung schulen
- 119 Synchronisieren am Boden –
das gemeinsame Erleben der Bewegung
- 120 Thema Angst: Augen zu und durch
- 124 Die Systematik der Kommunikation

KAPITEL 9 – MENSCH AUF DEM PFERD

- 129 Wie wir unsere innere und äußere Losgelassenheit schulen können
- 132 Übung 13: Der unabhängige Sitz
- 138 Übung 14: Die unabhängige Hand
- 140 Übung 15: Die Drehung um die Längsachse

KAPITEL 10 – KLASSISCHE DRESSUR HEUTE

- 147 Die Ausbildungsskala – der rote Faden
- 149 Natural Horsemanship und Ausbildungsskala
- 152 Was macht Dressurreiten eigentlich so schwierig?

KAPITEL 11 – PRÄSENZ UNTER DEM SATTEL

- 156 Aus dem Sattel: Präsenz und Respekt überprüfen
- 158 Übung 16: Kopf seitlich geben lassen
- 160 Übung 17: Hinterhand-Kontrolle
- 162 Übung 18: Vorhand-Kontrolle
- 164 Übung 19: Rückwärts aus der Bewegung
- 166 Übung 20: Seitwärts

KAPITEL 12 – VERANTWORTUNG ÜBERGEBEN

- 170 Natürlichen Sinn und natürliche Balance finden lassen
- 172 Übung 21: Verantwortung schulen
- 176 Übung 22: Verantwortung übernehmen lassen
- 178 Übung 23: Der Bewegung unter dem Reiter einen Sinn geben
- 180 Übung 24: Grundbalance finden lassen
- 182 Übung 25: Motivation bestimmt den Weg

KAPITEL 13 – ZIELE DER KLASSISCHEN GYMNASSTIZIERUNG

- 188 Gymnastizieren unter dem Reiter
- 190 Dehnungshaltung – Die Grundlage der Partnerschaft
- 194 Übung 26: Übertreten lassen auf der Zirkellinie am Boden
- 198 Übung 27: Dehnungshaltung: Schub – Tempo – Takt
- 200 Die Leichtigkeit in der Kommunikation behalten
- 202 Zügelhilfe – das Infoboard
- 206 Übung 28: Dehnung – Anlehnung – Dehnung
- 208 Übung 29: Von der Anlehnung in die relative Aufrichtung
- 211 Die 40:60-Regel

KAPITEL 14 – INTERVIEWS

- 218 Gespräch mit Christoph Hess
- 222 Gespräch mit Berni Zambail
- 226 Gespräch mit Karen Rohlf
- 230 Gespräch mit Morten Thomsen
- 234 Gespräch mit Jack Brainard

ANHANG

- 240 Noch eine Seite zu meinem Handwerkszeug
- 242 Danke
- 244 Literaturverzeichnis