

Vorwort	10
<i>Luxusgut Selbstverwirklichung</i>	12
<i>Die Arbeit mit diesem Buch</i>	14
 Der Mensch auf der Suche nach sich selbst	 18
Seelische Grundkonflikte – der Mensch im Unfrieden	20
 Die Sehnsucht nach Freiheit	 22
<i>Was ist Freiheit?</i>	22
<i>Dimensionen von Freiheit</i>	24
<i>Freiheit will gelernt sein</i>	28
<i>Eigenverantwortung und Selbstbeschränkung</i>	
<i>statt Egoismus und Willkür</i>	30

Zwei im gleichen »Boot«	32
Der Start ins Leben	34
<i>Gratuliere, Sie sind der geborene Gewinner</i>	34
<i>Das »unbeschriebene Blatt« wird zum Laufzettel</i>	35
<i>Was Hänschen lernt, verlernt Hans leider nur schwer</i>	36
<i>Wie funktioniert unser »Autopilot«?</i>	39
Fury, Flipper und Lassy lassen grüßen	42
<i>Klassische Konditionierung</i>	42
<i>Die Schattenseite der Konditionierung</i>	43
Sind wir nicht alle ein bisschen »robot«?	46
<i>Der Mensch ist eine Maschine</i>	46
<i>Der »rote Knopf«</i>	48
<i>Die Welt unserer Glaubenssysteme</i>	49
<i>Und täglich grüßt das Murmeltier</i>	51
<i>Lohn und Preis der Unfreiheit</i>	53
<i>Was bleibt jenseits der Konditionierungen?</i>	55

Pferde als Partner auf einem Entwicklungsweg	58
Die Welt der Pferde	61
<i>Zum Laufen geboren</i>	<i>64</i>
<i>Das Heil liegt in der Flucht</i>	<i>67</i>
<i>Gemeinsam sind wir stark</i>	<i>68</i>
<i>Der wundersame sechste Sinn</i>	<i>71</i>
Symbolik der Pferde	73
<i>Projektionsflächen unserer Wünsche und Ängste</i>	<i>74</i>
<i>Modelle und Archetypen</i>	<i>75</i>
Pferde als Interaktionspartner	82
<i>Warum Pferde?</i>	<i>82</i>
<i>Vermenschlichung und Instrumentalisierung</i>	<i>85</i>
<i>Partnerschaft mit Pferden</i>	<i>86</i>
<i>Wie Pferde zu uns »sprechen«</i>	<i>87</i>

HALE® – Brücke zwischen Mensch und Pferd	92
Warum eine professionelle Begleitung?	94
Was ist HALE®?	95
<i>Die Philosophie von HALE®</i>	97
<i>Die Haltung des Nichtwissens</i>	98
<i>Zwei Schlüssel: Ausgewogenheit und Angemessenheit</i>	99
<i>Der geschützte Raum in dem man sein darf</i>	101
<i>Leben im Hier und Jetzt</i>	102
<i>Friedfertigkeit</i>	103
<i>Freiwilligkeit und Freiheitlichkeit</i>	104
<i>Bewusstheit schafft Freiheit</i>	105
<i>Bewusstheit statt Gegenkonditionierung</i>	105
<i>Beziehungsfähigkeit entwickeln</i>	106
<i>Sich selbst zum Ausdruck bringen</i>	107
<i>Partnerschaft mit Pferden</i>	107
 <i>Die HALE®-Methode</i>	 108

Der gemeinsame Weg in die Freiheit	112
Ein paar wichtige »Spielregeln« vorneweg	114
Aufwachen aus der Trance	118
<i>Der Wunsch nach Veränderung</i>	118
<i>Wahrnehmen, was ist</i>	119
<i>Wovon sind Sie überzeugt?</i>	122
<i>Im Moment sein</i>	126
Der Prozess der Veränderung	128
<i>Ressourcen – die Kraft, die alles schafft</i>	128
<i>Schon mal über den Tellerrand hinausgeschaut?</i>	140
Durchbrechen alter Automatismen	141
<i>Funktionieren</i>	142
<i>Perfektionismus</i>	145
<i>Kontrollsucht</i>	147
<i>Schmeichelei</i>	150
<i>Anpassung</i>	152
<i>Worin bestehen Ihre ganz persönlichen Fallen?</i>	156
<i>Der »Erste Hilfe-Koffer«</i>	157
Revolution im Alltag	162
<i>Das umgekrempelte Selbstbild</i>	162
<i>Beziehung – Erfüllung oder Albtraum?</i>	165
<i>Business und Karriere mal anders</i>	178

Anhang	192
Der »Beipackzettel«	194
Danksagung	196
Reflexions-Checklisten	198
Arbeit mit Schlüsselkompetenzen	202
Checkliste für die Wahl Ihres professionellen Begleiters	206
Der HALE®Code of Ethics	208