

# Einleitung

- Kein klassisches Vorwort ... 9
- Uta Gräfs Philosophie ..... 11
- Ein Prinzip für alle Disziplinen ..... 12
- „Homestorys“ unserer Pferde ..... 15

## Mühe los – aber wie?

- Das selbstständige Pferd** ..... 22
- „Psycho“ Pferd ..... 23
- Gleichgewicht und Körpergefühl  
fürs Pferd ..... 27
- Selbstständigkeit zulassen  
und fördern ..... 28
- Pferde mitdenken lassen! ..... 33

### Gastbeitrag von Ingrid Klimke

- Was ich von Uta Gräf gelernt habe .... 36
- Schief gewickelt ... 37
- Fleißig, aber nicht eilig ..... 41
- Genick oben – Nase vor ..... 47

## Das Pferd unter sich arbeiten lassen .... 56

- Weniger ist mehr ..... 57
- Auch eine Frage des Timings... 61

### Mit Beiträgen von Christoph Hess, Hannelore Brenner, Britta Näpel und Dr. Angelika Trabert

- Strategie der leisen Töne ..... 61
- Lernen von den Para-Reitern ..... 62
- Neun Schritte bis zum Kaffeetrinken ... 67

## Durch Losgelassenheit

- zu mehr Ausdruck** ..... 72
- Easy going ohne Spannung ..... 73
- Losgelassen, auch wenn's  
schwierig wird ..... 75
- Wie bringe ich mein Pferd vor mich? .... 78
- Keine Angst vor dem  
Auseinanderfallen! ..... 80

<b>Probleme beheben, ohne zu verkraften</b> .....	84
■ Erfahrungen aus unserem Trainingsalltag .....	85
■ Eng oder aufgerollt – was ist zu tun? ..	86
■ Dehnungshaltung – wie bekomme ich sie hin? .....	88
■ Stark im Genick: Was tun? .....	94
■ Das (über-)eifrige Pferd .....	97
■ Das Pferd „trinkt Kaffee“, der Reiter ackert ... ..	100
■ Bodybuilding für Ihr Pferd .....	103
■ Wenn das Pferd davoneilt .....	107
■ Wie verbessere ich die Biegung? .....	109
■ Übersensibel und schreckhaft? Die Sache mit dem Dschungel ... ..	112
■ Tipps und Tricks von Experten – unser „Wühltisch“ .....	115

## Müelos im Umgang

<b>Das unerschrockene Reitpferd</b> .....	118
■ Gefahr im Verzug! .....	119
■ Junge Pferde: Partner von Anfang an ..	120
■ Natural Horsemanship .....	122

### Interview mit Pat Parelli

■ Unser Programm zur Erziehung und Desensibilisierung .....	124
--	-----

### „Easy going“ mit

<b>Bodenarbeit und Trailparcours</b> .....	134
■ Longieren hilft Korrigieren .....	135
■ Arbeit am langen Zügel .....	137
■ „Leichtes Spiel“: Working Equitation .....	138

### Eine Frage der Haltung ..... 142 |

■ Draußen bei Wind und Wetter .....	143
■ Auslauf und Sozialkontakt .....	148

## Der coole Reiter

<b>Müelosigkeit im Kopf beginnen lassen!</b> .....	150
■ „Psycho“ Reiter .....	151
■ Was heißt schon Talent? .....	152
■ Mentales Training hilft! .....	155
■ Arbeiten Sie mit inneren Bildern! .....	161
■ Mut zur Faulheit .....	164
■ Einfach mal durchatmen! .....	166
■ Was passt? Von Menschen- und Pferdetypen .....	167

## Leicht durch die Prüfung

<b>Müeloses Reiten auch beim Turnier</b> .....	172
■ Entspannt zum Erfolg .....	173
■ Das Pferd mitdenken lassen – auch im Viereck .....	174
■ Resilienz – das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft .....	176
■ Notfallmaßnahmen in der Prüfung ...	178

## Das Finale

<b>Müelos und effektiv – Ziel erreicht?</b> .....	182
■ Dino: Schnuppern am St. Georg .....	183
■ „Daily Soap“ mit Helios! .....	184
■ DJ: Auf dem Weg zur Königsklasse ...	185
■ Dandelion: Alle Mühe verfliegen! .....	186
■ Sternstunden: Le Noir gewinnt die Herzen .....	187

## Nachlese ..... 189 |

■ „Wühltisch“ mit interessanten Tipps von Experten .....	190
---	-----

## Anhang

<b>Verwendete und weiterführende Literatur</b> .....	192
DVDs / E-Book .....	194
<b>Soziale Verantwortung im Sattel – Partnerschaft für Afrika e.V.</b> .....	198