

Einleitung

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

Mühelos – 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

■ 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

Probleme beheben, ohne zu verkrampfen	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

Mühelos im Umgang

Das unerschrockene Reitpferd	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 Bodenarbeit und Trailparcours	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

Mühelosigkeit im Kopf beginnen lassen!	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

Müheloses Reiten auch beim Turnier	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

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

Nachlese	189
■ „Wühltisch“ mit interessanten Tipps von Experten	190

Anhang

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