

09 .....	<b>Vorwort</b>
11 .....	<b>Pferd und Mensch – Ein Gegensatz</b>
13 .....	<b>Wie haben Pferde Angst?</b>
13 .....	Ist Angst gleich Flucht?
14 .....	Was geschieht bei Angst im Körper?
17 .....	<b>Die Arten der Angst</b>
17 .....	Erschrecken
17 .....	Fluchttreflex
19 .....	Panik
19 .....	Sonderfall: Trauma und Phobie
21 .....	<b>Ursachen und Bewältigung der Angst</b>
21 .....	Angeborene Angst
21 .....	Anerzogene Angst durch Mutterstute und Herde
22 .....	Antrainierte Angst durch den Menschen
24 .....	Arten der Angstbewältigung
26 .....	Reflexionen der Angst
29 .....	<b>Angst vor Berührung</b>
29 .....	Die Sache mit der Aura
29 .....	Ein gut gemeinter Klaps und seine fatalen Folgen
30 .....	Stufenweises Gewöhnen an Berührung
32 .....	Kopfscheue Pferde
33 .....	Wenn Pferde scheuen ... Wie verhalte ich mich richtig?
37 .....	<b>Angst vor Gegenständen</b>
37 .....	Gefahren der Selbstentdeckungsmethode
38 .....	„Stups und weg“
39 .....	„Aus klein mach groß“

43 .....	<b>Angst, alleine zu sein</b>
44 .....	Übungen auf dem Platz mit dem Kumpelpferd
44 .....	Stufenweises Entwöhnen auf dem Platz
45 .....	Übungen im Gelände mit dem Kumpelpferd
46 .....	Stufenweises Entwöhnen im Gelände
47 .....	Das große Finale: Der Ausritt!
49 .....	<b>Angst beim Reiten</b>
49 .....	Arten der Angst beim Gerittenwerden
51 .....	Sechs-Monats-Plan: Back to Basics
53 .....	Lösende Übungen für Pferd und Mensch
55 .....	Reiten im Gelände
59 .....	<b>Angst bei Veränderungen und Ausnahmesituationen</b>
59 .....	Wieso reagieren Pferde auf Veränderungen mit Angst?
59 .....	Geschlechtsspezifisches Verhalten bei Veränderungen
62 .....	Stressfaktor Stallwechsel
64 .....	Stress auf Turnier, Show und Co.
68 .....	Öfter mal was Neues?
69 .....	Rituale geben Sicherheit
71 .....	Angst vor dem Verladen und Hängerfahren
73 .....	Der Angst-Quickcheck
77 .....	<b>(Selbst-)Vertrauen aufbauen</b>
77 .....	Mut kann man lernen!
80 .....	Zirkuslektionen als Ego-Booster
85 .....	<b>Angstprävention – Wehret den Anfängen!</b>
85 .....	Artgerechte Haltung
89 .....	<b>Mein Pferd – mein Spiegel</b>
93 .....	<b>Fazit</b>
95 .....	<b>Danke</b>