

7	Danksagung
11	Über die Losgelassenheit
12	Definitionen der inneren und äußereren Losgelassenheit
13	Wofür die Losgelassenheit so wichtig ist
18	Fütterung und Haltung pro Losgelassenheit
27	Mein Standardprogramm zu Beginn der Lösungsphase
27	Aufwärmen
30	Zwangloses Schreiten am hingegebenen Zügel
38	Sanft beginnen
41	Lösende Übungen für jedes Pferd-Reiter-Paar
45	Wenn Sie gern im Trab lösen
89	Wenn Sie lieber im Schritt lösen
107	Wenn sich Ihr Pferd gut im Galopp lösen lässt
115	Tipps aus der Praxis
115	Wehe, wenn sie losgelassen
117	Und wie war das nun mit der inneren Losgelassenheit?
118	Wann Sie die Sporen besser weglassen
119	Dehnungshaltung nicht als Selbstzweck!
121	Losgelassenheit in der Arbeitsphase und der Gesamtausbildung
122	Wie die Losgelassenheit mit dem Gleichgewicht zusammenhängt
125	Anhang
125	Über die Autorin und die im Buch gezeigten Pferde
126	Literaturverzeichnis
126	Abbildungsverzeichnis
127	Stichwortregister