

ZUR EINSTIMMUNG	7
KAPITEL 1.....	14
Meine Erfahrungen – Dressurpferde heute – Etwas, das Größer ist	
KAPITEL 2.....	23
Über das »Fühlen« – Die Kunst des Herzens – Das Wunderbare und das Göttliche – Seien Sie nett zu Ihrem Pferd ... und setzen Sie ihm Grenzen – Wissenschaft und Spiritualität – Denken Sie vorwärts	
KAPITEL 3.....	35
Die Pferdewelt verändern – Meine Methode – Reiten Sie mit Ihrer linken oder rechten Gehirnhälfte? – Das erwachte Bewusstsein – Tellington-TTouch verändert Sie und Ihr Pferd – Schneller lernen	
KAPITEL 4.....	49
Das zeitlose Ideal – Die Ausbildungsskala des Pferdes – Was läuft schief? – Die Tellington-Ausbildungsskala: Ein neues Fundament – Vom »Lernen« zum »Fühlen« – Farben beeinflussen uns – Die Ausbildungsskala als MindMap neu entwerfen	
KAPITEL 5.....	71
Gefühl und Herz – Absicht verleiht Flügel – Absichtsvolles Reiten	
KAPITEL 6.....	79
Mehr als ein Muskel – Herzfrequenzvariabilität – Energieaustausch – Herzrhythmus-Kohärenz – Praktische Tipps für mehr Kohärenz – Übungen für Herzkohärenz	
KAPITEL 7.....	92
Der Anfang der Veränderung – Die sieben Teilstücke oder die sieben Cs	

KAPITEL 8.....	101
Denken statt reagieren – 1) Gleichgewicht – 2) Takt – 3) Durchlässigkeit – 4) Anlehnung – 5) Schwung – 6) Geraderichten – 7) Versammlung – Ein TTouch-Programm – Das perfekte Aufwärmprogramm – Die 5-Minuten-Routine – Turnier-Planung	
KAPITEL 9.....	122
Im Gleichgewicht – Der Kreis des Wohlbefindens – Schmerzen im Körper – Zähne – Hufe – Fütterung – Stress-Reduktion – Pferde gesund halten – Das Farbensehen bei Pferden – Pferde achtsam putzen – Mögliche Auswirkungen von Stresshormonen – Kauen: Den Kampf-oder-Flucht-Reflex überwinden – Einführung ins achtsame Putzen – Zuhören lernen – Gamaschen und Bandagen – Nasenbänder und Sattelgurte – Der Sattel – Spüren Sie es selbst! – Die Reiterin und der Reiter – Musik – Spielen Sie! – »Tanzen«	
KAPITEL 10.....	193
Die Leistungsfähigkeit steigern – Zeit – Beobachtung – Konfrontationen vermeiden – Rhythmisch atmen – »Höchstleistungen« – Visualisieren und »Sensualisieren« – TTouches für den Reiter	
KAPITEL 11.....	210
Die »klassische« Zielvorgabe – Zurückblicken, nach vorne blicken – Was uns umgibt – Und dann ist da noch Ihr Pferd – Dressurreiten als Kunst mit Herz	
KAPITEL 12.....	217
TTouches von A bis Z – Bodenarbeit und Reiten von A bis Z	
DANKSAGUNGEN.....	253
SERVICE	262