

<b>ZUR EINSTIMMUNG .....</b>	<b>7</b>
<b>KAPITEL 1 .....</b>	<b>14</b>
Meine Erfahrungen – Dressurpferde heute – Etwas, das Größer ist	
<b>KAPITEL 2 .....</b>	<b>23</b>
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	
<b>KAPITEL 3 .....</b>	<b>35</b>
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	
<b>KAPITEL 4 .....</b>	<b>49</b>
Das zeitlose Ideal – Die Ausbildungsskala des Pferdes – Was läuft schief? – Die Tellington-Ausbildungsskala: Ein neues Fundament – Vom »Lernen« zum »Fühlen« – Farben beeinflussen uns – Die Aus- bildungsskala als MindMap neu entwerfen	
<b>KAPITEL 5 .....</b>	<b>71</b>
Gefühl und Herz – Absicht verleiht Flügel – Absichtsvolles Reiten	
<b>KAPITEL 6 .....</b>	<b>79</b>
Mehr als ein Muskel – Herzfrequenzvariabilität – Energieaustausch – Herzrhythmus-Kohärenz – Praktische Tipps für mehr Kohärenz – Übungen für Herzkohärenz	
<b>KAPITEL 7 .....</b>	<b>92</b>
Der Anfang der Veränderung – Die sieben Teilstücke oder die sieben Cs	

<b>KAPITEL 8.....</b>	<b>101</b>
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	
<b>KAPITEL 9.....</b>	<b>122</b>
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«	
<b>KAPITEL 10.....</b>	<b>193</b>
Die Leistungsfähigkeit steigern – Zeit – Beobachtung – Konfrontationen vermeiden – Rhythmischt atmen – »Höchstleistungen« – Visualisieren und »Sensualisieren« – TTouches für den Reiter	
<b>KAPITEL 11.....</b>	<b>210</b>
Die »klassische« Zielvorgabe – Zurückblicken, nach vorne blicken – Was uns umgibt – Und dann ist da noch Ihr Pferd – Dressurreiten als Kunst mit Herz	
<b>KAPITEL 12.....</b>	<b>217</b>
TTouches von A bis Z – Bodenarbeit und Reiten von A bis Z	
<b>DANKSAGUNGEN.....</b>	<b>253</b>
<b>SERVICE.....</b>	<b>262</b>