

TEIL 1

<i>Vorwort: Die praktischen und geistigen Grundlagen meines Seins mit Pferden</i>	16
Über den Aufbau dieses Buches	17
<i>1. Unser Thema ist das Pferd. Das Thema des Pferdes aber ist die Welt und ihr Zustand</i>	24
Etwas bewegen?	25
Über die Beschäftigung mit Tieren, Pflanzen und Umwelt	27
Von Skippern und Rittern	31
Ein Fazit	34
Nicht ich suche das Pferd, das Pferd sucht mich	39
Reiten als ganzheitliches Erleben. Zusammenfassung und Überleitung hin zu einer etwas anderen Praxis mit Pferden	40
<i>2. Körpersprache im Detail 1. Eine erste Annäherung mit Beispielen aus der Praxis</i>	44
Was ist Körpersprache?	45
Exakt reduzierte Einfachheit bestimmt die Form	46
Abgehoben?	48
... ein Geheimnis?	50
Anfang, Weg und Ziel – die Persönlichkeit des Menschen	52
<i>3. Die erste Entscheidung. Hinschauen, durchschauen, entscheiden, abgrenzen</i>	56
Bitte urteilen Sie selbst	57
Die drei Formen des Seins mit Pferden in der Übersicht	58
Wenn die Seele stirbt. Ricos Day	63

Die erste Entscheidung	68
Stimmt die Grundlage, dann braucht es kein oder kaum weiteres Training zur Überwindung	70

4. *Marouks langer, kurzer Weg.*

<i>Ein Königskind findet seine Würde</i>	72
Marouk verliert seine Angst vor dem Verladen	73
Marouks Wesen und Charakter	75
Marouk findet seinen Ausdruck	77
Die erste Parallelität	79
Die Magie des Augenblicks in Zeit und Raum	85
Das Rückgrat des Zusammenseins mit Pferden	89
Warum ich Ängstlichkeit bei einem Pferd schätze	94
Wie gehe ich vor?	95
Marouk wird zu einem „Verlaspferd“	100
Jetzt also kommt am dritten Tag der Korrekturperiode der Hänger ins Spiel . . .	103
Verladen, wir sind fast am Ziel	107
Verladen – der letzte Schritt.	108

5. *Körpersprache im Detail 2. Weg mit alten Mustern . .*

<i>Sich der Wirklichkeit öffnen</i>	111
<i>Ihren Herzschlag justieren</i>	112
<i>Raus aus dem Alltagsstress</i>	115
<i>Die Anfänge und das Chaos</i>	117
<i>Ruhe als Ausdruck der Bereitschaft, jederzeit zu handeln</i>	119
<i>Erfolg sofort und garantiert?</i>	120
<i>Das Fundament stärken, den Ausgangspunkt beleuchten</i>	121
<i>Kommunikation – das A und O</i>	124
<i>Wie ein Klumpen Ton, wie Butter in der Sonne</i>	125
<i>Selbstverständlichkeit immer? Nähe immer?</i>	126

6. *Durch befreiten Ausdruck zur Vollendung Teil 1*

<i>Ein kurzer Ausblick</i>	128
--------------------------------------	-----

Das vollendete Pferd	131
Das lachende Pferd	132
Die Momente absoluter Haltung – Symbol von Vollendung, Form und Kraft . .	133
Der grundsätzliche Weg	135
Die Grundposition – die Grundhaltung	138
Immer wieder von hinten nach vorn arbeiten	140

7. Die Kunst des naturgemäßen Longierens.

<i>Nir schaffen ein solides Fundament.</i>	142
Wenig tun, aber präzise, sanft, vorsichtig und klar	143
Ein überraschend anderes Bild	146
Beginnende Harmonie vom Anfang bis zum Ende	148
Das muss man einfach üben: auf Schienen zu laufen wie eine Eisenbahn	150
Das Hinauslenken des Pferdes im Detail	153
Das Hineinweisen des Pferdes im Detail.	
Drei Möglichkeiten – unterschiedliche Wirkungen	155
Der Lohn des Maßes und der Zurückhaltung	158

TEIL 2

Das umfassende Kompendium für den naturgemäßen Umgang mit Pferden
auf der Grundlage authentischer Persönlichkeitsentwicklung und Bewusstwerdung

<i>Dancing the Power.</i>	162
Ein Tropfen Kaliumpermanganat. Zusammenfassung, Ausblick und Gedanken . .	163
Der steigende Hengst und drei gebrochene Rückenwirbel	164
Was ist zu tun?	164
Viel Lärm oder feine Zeichen – wo steigen wir ein?	166
Hundert Prozent – geht das überhaupt?	166
Der Zauber	167
Rüpelhaftes Verhalten?	168
Der reitende Narzisst oder die Unmöglichkeit, Nähe zuzulassen	168
Bert, die absolute Ruhe und der Bogenschütze	171

<i>8. Durch befreiten Ausdruck zur Vollendung Teil 2...</i>	176
Die goldene Plattform. Die Praxis des Schulterhereins	177
Mit der Zartheit einer sich niedersetzenden Fliege.	
Wir machen ein Angebot und beobachten, wie das Pferd darauf antwortet	180
Eine Frage der Körpersprache – Druck oder Freiheit? Die Kunst der Leichtigkeit	180
Fitness, Ausdauer und Artistik? Zwei Extreme ohne ein rechtes Mittelmaß?	183
Ein einziger Wechsel und Wandel in Richtung und Form, Kreisumfang,	
in Gangart und Tempo. Eine Einführung in die Arbeit mit Queijo	185
Überraschend und neu: die zwei Formen der biopositiven Haltung	187
Das Ziel: Die Selbsthaltung	191
Die Entspannung steckt noch immer in der Aufrichtung. Sie ermöglicht und erhöht	
die Tragkraft, den Ausdruck und die Selbsthaltung	192
Das ganze Spektrum. Weite und Kompaktheit in einem Atemzug	194
Der Tanz beginnt – die Positionen im Schulterherein	196
Noch einmal eine wichtige Fokussierung am Beispiel der Arbeit mit Xingu.	
Bitte beachten!	201

9. Praxis von Anfang an.

<i>Immer das ganze Pferd „umfassen“</i>	206
Von einer Praxis, die auf der ersten Ebene gründet. Genmanipulation oder Pestizide?	207
Wie ging das wirklich mit Naranjero?	208
Immer das ganze Pferd „umfassen“ – mit Armen wie ein Riese	210
Von unserem „vitalen Zirkel“, der natürlichen Referenz	
und der natürlichen Konkurrenz	213
Das „Umarmen“ des Pferdes beim Führen	215
Komm oder komm nicht – tu einfach genau das, was du willst.	216
Über die Macht der Pause – die Überwindung der Zeit	218
Druck oder Impuls. Wichtig: der korrekte Umgang mit der Gerte	220
Eine ganz bewusste und sehr wichtige Option durch unsere Körpersprache:	
die Distanz	222
Erfolg im Doppelpack – Nähe und Respekt durch Distanz	224
Die wichtigsten Formen aus Nähe und Distanz bis hierher	227
Ein ganz natürlicher Prozess – aus der Distanz folgt das Longieren	228
Die unsichtbaren Übergänge zwischen den Gangarten – und überhaupt:	

Was ist das für ein Trick mit dem Atmen?	230
Über den sanften Wechsel der Gangarten	233

10. Körpersprache im Detail 3

<i>Die Kür – alles kommt jetzt zusammen</i>	238
Erinnerungen an Gotland und die erste Mondlandung – Von Fohlen und anderen wilden Tieren	239
Schlaglichter I. Zwischendurch kurze Spotlichter auf wichtige Details	247
Die Kür – alles kommt jetzt zusammen	252
Aus Kampf, Verzweiflung und Protest wird Nähe, Hingabe und Einheit	254
Löse das Problem „beiläufig“	256
Siegen, nicht kämpfen	257
Tu, was getan werden muss, auch wenn du es noch niemals zuvor getan hast . . .	260
Noch einige Bemerkungen aus der Praxis	262

11. Magical Circle 264

Der Magical Circle – auf dem Weg zu den Geheimnissen der Pferde	265
Hilarys Erkenntnis	267
Eine wunderbare Praxislektion – KFHs Magical Circle	271
Erste mögliche Übungen im Magical Circle im Überblick	273
Die Arbeit mit Jack im Magical Circle. Der Sprung in die Praxis an einem Beispiel aus der Praxis	277
Jack und seine Besitzerin durchlaufen ihre erste Aufgabe	286
Das alles Entscheidende – Plan und Programm oder Fühlen und Sein?	291
Schlaglichter Magical Circle	292

12. Körpersprache und das biopositive Reiten 298

Reiten – die Grundlagen.	299
Meine Welt des Reitens	
Prinzip 1: Das Reiten, Traum und Bilderregen.	300
Prinzip 2: Das Entstehenlassen der Bewegung	304
Prinzip 3: Festigkeit und Haltung	305
Prinzip 4: In der Bewegung sitzen	314
Prinzip 5: Reiten ist wie Laufen	314

Reiten – ein gigantischer Eisberg	314
Wie sich die Bilder gleichen	316
Übersetzung, Formeln und Kodex oder Natur?	317
Keine Zeit für eine körperlich-sinnliche Ausformung?.	319
Ein unerfüllbarer Anspruch?	320
Wesentliche Übereinstimmung – Übereinstimmung im Wesen.	321
Ohne jede Konvention?	323
Die Schlüsselaspekte des biopositiven Gewichts- und Signalreitens.	324
Faszination Fischschwarm	339
<i>Was ist, wenn...?</i>	340
<i>Schlussbetrachtung</i>	342
Zum Weiterlesen.	344