

Inhalt

	Seite
Erklärung zum Aufbau und Konzept von „Ein praktischer spiritueller Weg zum Pferd“	13
Eine Vorbemerkung auf psychologischer Ebene	15
Nach(t)gedanken: Princess	20
Grundgedanken: Die sieben Chakren des (Arabischen) Pferdes	24
1. Kapitel: Dein Shire Horse	29
Nach(t)gedanken: Je mehr Raum ich dir gebe, umso näher kommst du mir	34
2. Kapitel: Wertfreies Wahrnehmen und Achtsamkeit	38
Nach(t)gedanken: Der Wind in deiner Mähne	42
3. Kapitel: Reinige dein Herz	44
Nach(t)gedanken: Von unsichtbaren Verbindungen	49

4. Kapitel: Von den Möglichkeiten sich zu entwickeln	53
Nach(t)gedanken: Die kleine Prinzessin	58
5. Kapitel: Lob und Strafe	61
Nach(t)gedanken: Es ist nur „Instinkt“	70
6. Kapitel: Wer ist der Gewinner?	74
Nach(t)gedanken: Was für ein Tausch!	80
7. Kapitel: Grenzen setzen	82
Nach(t)gedanken: Gedanken zum Training von Pferden	87
8. Kapitel: Vom Umgang mit Rückschritten und Niederlagen	91
Nach(t)gedanken: Dein Bauchgefühl	97
9. Kapitel: Umgang mit Angst (Angst beim Menschen und Angst beim Pferd)	99

Nach(t)gedanken: Was bleibt am Ende?	104
10. Kapitel:	
Umgang mit Angst	
Entspannung gegen Angst	106
Nach(t)gedanken: Ein ganzer Sack Salz	117
11. Kapitel:	
Umgang mit Angst	
Entspanne dich mit deinem Pferd	120
Nacht(t)gedanken: Vertrauen wächst mit jeder Herausforderung	123