

# **Inhalt**

**Seite**

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

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

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