

<b>Vorwort</b> .....	4
<b>Stress beim Pferd verstehen – ohne Stress kein Pferdeleben</b> .....	7
Stress wird unterschätzt .....	8
Was genau passiert bei Stress? .....	9
Alles außer Kontrolle .....	11
Stressfaktoren in der Haltung erkennen .....	12
<b>Stresstypen und Frustvermeidung – jedes Pferd reagiert anders</b> ..	17
Welche Stresstypen gibt es? .....	17
Lernvermögen und Temperament .....	19
Das Drumherum ist wichtig .....	20
Lernen ohne Stress? .....	23
<b>Stress erkennen – Symptome deuten</b> .....	29
Die Mimik des Pferdes bei Stress .....	30
Typische Stresssymptome .....	31
Stress im Umgang .....	33
Stress bei der Bodenarbeit .....	35
Stress beim Reiten .....	36

<b>Stressfrei trainieren – mit Ruhe zum Erfolg</b> .....	39
Eine Frage der Einstellung .....	39
Richtig loben und belohnen .....	41
Lernphasen .....	44
Der Rhythmus des Pferdes .....	46
<b>Optimal motivieren – Balance im Training</b> .....	49
Die goldene Mitte finden .....	49
Typische Trainingsfehler vermeiden .....	50
Entspannung finden .....	53
Markersignale entwickeln .....	57
<b>Schlusswort</b> .....	59