

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

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