

<b>Vorwort</b>	06
<b>Reiten</b>	09
<b>Was benötigt man für „gutes Reiten“?</b>	20
<b>Losgelassenheit und Takt</b>	22
<b>Anlehnung</b>	23
<b>Ein Wort zur gebisslosen Zäumung</b>	24
<b>Schwung, Geraderichten, Versammlung</b>	26
<b>Skala der Ausbildung für den „reitenden Menschen“</b>	28
<b>Reiten – als Spiegel des Herzens</b>	30
<b>Bewusstheit</b>	35
<b>Achtsamkeit</b>	38
<b>Intention</b>	44
<b>Liebe</b>	45
<b>Herzübung</b>	48
<b>Energiepunkte für die Reitbahn</b>	52
<b>Energiekarten für eine bewusste Beziehungszeit mit dem Pferd</b>	58
<b>55 Wörter für eine bewusste Zeit mit dem Pferd</b>	61
<b>Verbindungsritual</b>	62
<b>Konzept für eine Reiteinheit</b>	66
<b>(Zu) Hohe Ziele</b>	75
<b>Angst</b>	79
<b>Panik und Trauma</b>	83
<b>Angst und Liebe</b>	84
<b>Die Angst und das Pferd</b>	86
<b>Die Persönlichkeit Ihrer Angst</b>	86
<b>Schritte, die Angst mit dem Pferd zu meistern</b>	89
<b>Hilfestellungēn für konkrete Angstsituationen</b>	92
<b>Das Pferd und seine Angst</b>	107
<b>Kleine Hilfen in Angstsituationen</b>	111
<b>Freies Reiten</b>	113
<b>Reise in den Pferdekörper</b>	122
<b>Schlusswort</b>	127