

Inhalt

Einleitung:	7
<i>Auf der Suche nach Verständigung</i>	
1 Grundlagen	13
Angst	14
Flucht	17
Kommunikation	20
Gegendruck	33
2 Vorbereitende Übungen	39
Führen	40
Aufzirkeln	44
Nachgiebigkeit	49
Anbinden	52
Rückwärts richten und lenken	57
Planenarbeit	62
Brücke	69
Engpass	73
Hängertraining	75
3 Verladen: Schritt für Schritt	83
Ausrüstung und Equipment	86
Führen oder schicken?	92
Feeling und Timing	97
Fahren	99
Ausladen	101
Probleme und Lösungen	103
Abschlussgedanken:	109
<i>Mit Empathie bestärken, anerkennen und loben</i>	