

Geleitwort von Christine Felsinger	4
Für dich und dein Pferd, damit aus Wissen Intuition wird!	5
Stimmen – SMART reiten mit inneren Bildern	7
Ein SMARTer Trainingsbegleiter für dich	8
Mental stark im Sattel	12
Alles beginnt mit einem inneren Bild	13
Zielfilme werden Wirklichkeit!	16
Und wie kommt dein Zielfilm nun zum Pferd?	27
Selbsttest: Wer führt Regie in deinem Kopfkino?	34
Zeit, die Regie zu übernehmen	38
Filmreif: Wenn zwei Wesen einer Idee folgen	39
Werde dein eigener Regisseur: Das Kopfkino im Griff haben!	42
Persönliches Drehbuch: Nutze deine Vorstellungskraft!	46
Die Lernpyramide für wirkungsvolle Zielfilme	54
Dein SMARTer Regie-Assistent	56
Am Set: Neun Vereinbarungen im Sattel	60
Wertvolle SMARTreiten® -Trainingsprinzipien	61
Eine gemeinsame Sprache sprechen!	65
1. Die Wohlfühlzone: Das Herzstück	67
2. Das „Hooo ...“: Jederzeit entspannen	69
3. Der „Go!“: 100 % Engagement	72
4. Die Richtung: Vorwärts, rückwärts, links und rechts	74
5. Die Vorhandposition: Einzeln dirigieren	76
6. Die Hinterhandposition: Einzeln verschieben	78
7. Die Genickdurchlässigkeit: Im Vertrauen	79
8. Die Silhouette: Rund in allen Varianten	81
9. Der Rahmen: Immer eine Tür offen	83

Innere Bilder für Reitersitz und Reiterhilfen	86
Sportlich aktiv sitzen!	87
Reiterhilfen im Sattel	92
Halbe und ganze Paraden	102
Regie-Hilfen von E bis L	106
Im Fluss: Übergänge und Tempounterschiede	107
In den Sand gemalt: Perfekte Bahnenfiguren	112
Zur Seite bitte: Erste Seitengänge	118
Dein Pferd einsammeln – mental und physisch	121
L-Lektionen im Kopf und im Sattel	123
Drehbücher für die höheren Klassen	128
Fördern durch Fordern – maßvoll	129
M-Lektionen mental und tatsächlich reiten	130
Feinschliff bis zur Perfektion – mit Spaß!	138
Schwere Lektionen leicht geritten	140
Wenn aus Zielfilmen Intuition wird ...	146
Ein Kapitel für deinen persönlichen Reittraum	147
Vergiss alles und reite im Flow!	148
Service	150
Über die Autorin	151
Danke	152
Empfehlenswerte Bücher	154
Empfehlenswerte Audio- und Videoseminare	155
Nützliche Adressen	155
Register	156