

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 Bahnfiguren

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 Reitraum

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