

Vorwort von Katrin Obst	6	Kapitel 3	18
Einleitung – Meine Motivation, dieses Buch zu schreiben	8	Kommunikation	18
Kapitel 1		3.1. Was beinhaltet das Wort »Kommunikation«?	18
Coaching für Mensch und Pferd	10	<i>Körpersprache ist universell!</i>	
Der Coach als Verbindung zwischen Mensch und Pferd	10	3.2. Was bedeutet »Führung mit Herz« im Umgang mit dem Pferd?	20
Die Aufgabe eines Coachs oder Trainers		3.3. Verschiedene Möglichkeiten der Verständigung	22
Kapitel 2		3.4. Basisübungen	22
Verhaltensweisen von Mensch und Pferd	12	1. Annäherung und Rückzug	
2.0. Was ist ein Pferd?	12	2. Weiche oder folge einer Berührung	
Wie verhält sich ein Beute- und Fluchttier und Pflanzenfresser?		3. Beeinflussung durch rhythmischen Druck bzw. rhythmische Energie	
2.1. Was ist ein Mensch?	14	3.5. Aufbauübungen	36
Wie verhält sich ein Raubtier?		4. Die Wegschieb- und Heranhol-Übung auf Entfernung	
2.2. Konfliktsituationen	16	5. Die Volten-Übung	
		6. Seitwärts-Übung	
		7. Klaustrophobie-Übung	
		3.6. Die Aufgabe des Menschen	41
		1. Sei fair, freundlich und konsequent	
		2. Habe einen ausbalancierten Sitz	
		3. Lerne die Denkweise des Pferdes verstehen	
		4. Sei zielgerichtet, fokussiert	
		3.7. Die Aufgaben des Pferdes	45
		1. Aufmerksamkeit und kameradschaftliches Verhalten	
		2. Behalte das vorgegebene Tempo bei	
		3. Verändere nicht selbstständig die Richtung	
		4. Achte auf deine Beine bzw. auf deinen Weg	
		3.8. Hilfen bei der Kommunikation	47
		3.8.1. Innere Haltung und Fairness	48
		3.8.2. Respekt	51
		3.8.3. Nachgiebigkeit und gutes Reaktionsvermögen	52
		3.8.4. Bauchgefühl und Intuition	56
		3.8.5. Resilienz, Widerstandsfähigkeit	57
		3.8.6. Weisheit	58
		3.8.7. Erfahrung	60
		3.8.8. Sei nicht voreingenommen	61
		3.8.9. Flexibilität	62
		3.8.10. Kontrolle	62

Kapitel 4		Kapitel 8	
Bewusstsein und		Entspannung und	
Unterbewusstsein	64	Entspannungstechniken	101
4.1. Bewusstseinsschulung	64	Wofür brauchen wir Entspannung?	101
4.2. Unterbewusstsein	65		
4.3. Mentales Training	68	Kapitel 9	
4.3.1. Einstellung, innere Haltung	69	Führung und	
4.3.2. Wissen	71	Führungskompetenzen	103
4.3.3. Ausrüstung	71	9.1. Pferdeflirten – das Seminar für	
4.3.4. Techniken und Strategien		Menschen in Führungspositionen	103
zur Verbesserung der Kommunikation	73	9.2. Was »bewegt« den Menschen?	103
4.3.5. Die 4 Phasen der freundlichen		9.3. Gemeinsamkeiten zwischen	
Bestimmtheit	78	Menschen und Pferden	106
4.3.6. Der Faktor Zeit	79	9.4. Was bedeutet Führung?	106
4.3.7. Phantasie – ein Faktor, der nicht zu		9.5. Die Führung übernehmen	107
unterschätzen ist	79	9.6. Ein neues Verständnis von Führung	110
		9.7. Merkmale guter Führung	112
Kapitel 5		9.8. Wirkung erzielen	112
Mentales Training	81	Kapitel 10	
Was ist Mentales Training?	81	Probleme und Lösungen	116
5.1. Linke und rechte Gehirnhälfte nutzen	83	Willst du eine neue Zielsetzung?	116
		<i>Fallbeispiel: Verladen</i>	117
Kapitel 6		<i>Fallbeispiel: Kleben</i>	119
Körperwahrnehmung und		<i>Fallbeispiel:</i>	
Schulung durch »Spiele«	87	<i>Das Pferd läuft beim Aufsteigen los</i>	120
<i>Das Baumstammspiel</i>		<i>Fallbeispiel: Mozzi lässt sich nicht</i>	
<i>Das Spinnennetz</i>		<i>an die Ohren fassen</i>	121
<i>Das Krokodilspiel</i>		<i>Fallbeispiel: Rock Fire</i>	123
<i>Ballspiel in der Gemeinschaft</i>		<i>Fallbeispiel: Jonathan und die Plane</i>	126
<i>Balance- und Vertrauensübung</i>		<i>Fallbeispiel: Freddy steigt beim Reiten</i>	128
		<i>Alltagsprobleme:</i>	
Kapitel 7		<i>ungewohnte Geräusche</i>	131
Stress und		Zusatz	134
seine Auswirkungen	92	Mensch und Pferd geraderichten	
7.1. Was bedeutet Stress?	92		
7.2. Wie finde ich heraus, ob ich mich bereits		Schlusswort	136
in einem negativen Stresskreislauf			
befinde?	92	Danksagung	137
7.3. Dein persönlicher Stress-Test	94		
Stress und Stressoren	97	Nachtrag »Wim«	138
		Literatur	144