

Vorwort von Katrin Obst	6	Kapitel 3	18
Einleitung – Meine Motivation, dieses Buch zu schreiben	8	3.1. Was beinhaltet das Wort »Kommunikation«? <i>Körpersprache ist universell!</i>	18
Kapitel 1		3.2. Was bedeutet »Führung mit Herz« im Umgang mit dem Pferd?	20
Coaching für Mensch und Pferd	10	3.3. Verschiedene Möglichkeiten der Verständigung	22
Der Coach als Verbindung zwischen Mensch und Pferd	10	3.4. Basisübungen	22
Die Aufgabe eines Coachs oder Trainers		1. Annäherung und Rückzug	
		2. Weiche oder folge einer Berührung	
		3. Beeinflussung durch rhythmischen Druck bzw. rhythmische Energie	
Kapitel 2		3.5. Aufbauübungen	36
Verhaltensweisen von Mensch und Pferd	12	4. Die Wegschick- und Heranholt-Übung auf Entfernung	
2.0. Was ist ein Pferd? Wie verhält sich ein Beute- und Fluchttier und Pflanzenfresser?	12	5. Die Volten-Übung	
2.1. Was ist ein Mensch? Wie verhält sich ein Raubtier?	14	6. Seitwärts-Übung	
2.2. Konfliktsituationen	16	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																																																																														
4.3.1. Einstellung, innere Haltung	69																																																																														
4.3.2. Wissen	71																																																																														
4.3.3. Ausrüstung	71	9.1. Pferdeflirten – das Seminar für	103																																																																												
4.3.4. Techniken und Strategien		Menschen in Führungspositionen																																																																													
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																																																																												
		9.8. Wirkung erzielen	112																																																																												
Kapitel 5		Kapitel 10																																																																													
Mentales Training	81	Probleme und Lösungen	116																																																																												
Was ist Mentales Training?	81	Willst du eine neue Zielsetzung?	116																																																																												
5.1. Linke und rechte Gehirnhälften nutzen	83	Fallbeispiel: Verladen	117																																																																												
		Fallbeispiel: Kleben	119																																																																												
		Fallbeispiel:																																																																													
		Das Pferd läuft beim Aufsteigen los	120																																																																												
Kapitel 6				Fallbeispiel: Mozzi lässt sich nicht		Körperwahrnehmung und				an die Ohren fassen	121	Schulung durch »Spiele«	87			Fallbeispiel: Rock Fire	123	Das Baumstammspiel				Fallbeispiel: Jonathan und die Plane	126	Das Spinnennetz				Fallbeispiel: Freddy steigt beim Reiten	128	Das Krokodilspiel				Alltagsprobleme:		Ballspiel in der Gemeinschaft				ungegewohnte Geräusche	131	Balance- und Vertrauensübung		Kapitel 7		Zusatz	134	Stress und		Mensch und Pferd geraderichtet		seine Auswirkungen	92			7.1. Was bedeutet Stress?	92	Schlusswort	136	7.2. Wie finde ich heraus, ob ich mich bereits		Danksagung	137	in einem negativen Stresskreislauf		Nachtrag »Wim«	138	befinde?	92			7.3. Dein persönlicher Stress-Test	94	Literatur	144	Stress und Stressoren	97		
		Fallbeispiel: Mozzi lässt sich nicht																																																																													
Körperwahrnehmung und				an die Ohren fassen	121	Schulung durch »Spiele«	87			Fallbeispiel: Rock Fire	123	Das Baumstammspiel				Fallbeispiel: Jonathan und die Plane	126	Das Spinnennetz				Fallbeispiel: Freddy steigt beim Reiten	128	Das Krokodilspiel				Alltagsprobleme:		Ballspiel in der Gemeinschaft				ungegewohnte Geräusche	131	Balance- und Vertrauensübung		Kapitel 7		Zusatz	134	Stress und		Mensch und Pferd geraderichtet		seine Auswirkungen	92			7.1. Was bedeutet Stress?	92	Schlusswort	136	7.2. Wie finde ich heraus, ob ich mich bereits		Danksagung	137	in einem negativen Stresskreislauf		Nachtrag »Wim«	138	befinde?	92			7.3. Dein persönlicher Stress-Test	94	Literatur	144	Stress und Stressoren	97								
		an die Ohren fassen	121																																																																												
Schulung durch »Spiele«	87			Fallbeispiel: Rock Fire	123	Das Baumstammspiel				Fallbeispiel: Jonathan und die Plane	126	Das Spinnennetz				Fallbeispiel: Freddy steigt beim Reiten	128	Das Krokodilspiel				Alltagsprobleme:		Ballspiel in der Gemeinschaft				ungegewohnte Geräusche	131	Balance- und Vertrauensübung		Kapitel 7		Zusatz	134	Stress und		Mensch und Pferd geraderichtet		seine Auswirkungen	92			7.1. Was bedeutet Stress?	92	Schlusswort	136	7.2. Wie finde ich heraus, ob ich mich bereits		Danksagung	137	in einem negativen Stresskreislauf		Nachtrag »Wim«	138	befinde?	92			7.3. Dein persönlicher Stress-Test	94	Literatur	144	Stress und Stressoren	97														
		Fallbeispiel: Rock Fire	123																																																																												
Das Baumstammspiel				Fallbeispiel: Jonathan und die Plane	126	Das Spinnennetz				Fallbeispiel: Freddy steigt beim Reiten	128	Das Krokodilspiel				Alltagsprobleme:		Ballspiel in der Gemeinschaft				ungegewohnte Geräusche	131	Balance- und Vertrauensübung		Kapitel 7		Zusatz	134	Stress und		Mensch und Pferd geraderichtet		seine Auswirkungen	92			7.1. Was bedeutet Stress?	92	Schlusswort	136	7.2. Wie finde ich heraus, ob ich mich bereits		Danksagung	137	in einem negativen Stresskreislauf		Nachtrag »Wim«	138	befinde?	92			7.3. Dein persönlicher Stress-Test	94	Literatur	144	Stress und Stressoren	97																				
		Fallbeispiel: Jonathan und die Plane	126																																																																												
Das Spinnennetz				Fallbeispiel: Freddy steigt beim Reiten	128	Das Krokodilspiel				Alltagsprobleme:		Ballspiel in der Gemeinschaft				ungegewohnte Geräusche	131	Balance- und Vertrauensübung		Kapitel 7		Zusatz	134	Stress und		Mensch und Pferd geraderichtet		seine Auswirkungen	92			7.1. Was bedeutet Stress?	92	Schlusswort	136	7.2. Wie finde ich heraus, ob ich mich bereits		Danksagung	137	in einem negativen Stresskreislauf		Nachtrag »Wim«	138	befinde?	92			7.3. Dein persönlicher Stress-Test	94	Literatur	144	Stress und Stressoren	97																										
		Fallbeispiel: Freddy steigt beim Reiten	128																																																																												
Das Krokodilspiel				Alltagsprobleme:		Ballspiel in der Gemeinschaft				ungegewohnte Geräusche	131	Balance- und Vertrauensübung		Kapitel 7		Zusatz	134	Stress und		Mensch und Pferd geraderichtet		seine Auswirkungen	92			7.1. Was bedeutet Stress?	92	Schlusswort	136	7.2. Wie finde ich heraus, ob ich mich bereits		Danksagung	137	in einem negativen Stresskreislauf		Nachtrag »Wim«	138	befinde?	92			7.3. Dein persönlicher Stress-Test	94	Literatur	144	Stress und Stressoren	97																																
		Alltagsprobleme:																																																																													
Ballspiel in der Gemeinschaft				ungegewohnte Geräusche	131	Balance- und Vertrauensübung		Kapitel 7		Zusatz	134	Stress und		Mensch und Pferd geraderichtet		seine Auswirkungen	92			7.1. Was bedeutet Stress?	92	Schlusswort	136	7.2. Wie finde ich heraus, ob ich mich bereits		Danksagung	137	in einem negativen Stresskreislauf		Nachtrag »Wim«	138	befinde?	92			7.3. Dein persönlicher Stress-Test	94	Literatur	144	Stress und Stressoren	97																																						
		ungegewohnte Geräusche	131																																																																												
Balance- und Vertrauensübung																																																																															
Kapitel 7		Zusatz	134																																																																												
Stress und		Mensch und Pferd geraderichtet																																																																													
seine Auswirkungen	92																																																																														
7.1. Was bedeutet Stress?	92	Schlusswort	136																																																																												
7.2. Wie finde ich heraus, ob ich mich bereits		Danksagung	137																																																																												
in einem negativen Stresskreislauf		Nachtrag »Wim«	138																																																																												
befinde?	92																																																																														
7.3. Dein persönlicher Stress-Test	94	Literatur	144																																																																												
Stress und Stressoren	97																																																																														