

Inhalt

Einleitung	6	2. Schritt 2: Die eigenen Fähigkeiten erkennen	25
Das psychologische Quadrat	9	Selbstvertrauen: Medizin gegen die Angst	26
1. Schritt 1: Bestandsaufnahme: Die Angst beim Reiten	12	Die vier Pfeiler des Selbstvertrauens	29
Was ist eigentlich »Angst«?	14	Die eigene Kompetenz – Wie gut bin ich eigentlich?	30
Wozu gibt es die Angst?	15	Selbstbild – wer bin ich als Reiter?	31
Die Reaktionen des Körpers	16		
Was empfinde ich, wenn ich Angst bekomme?	17	3. Schritt 3: Schein oder Sein? Angstsituationen objektiv bewerten, Ziele setzen	37
Körperliche Symptome der Angst	18	Was erfordert die Situation von mir?	38
Wie ängstlich bin ich? Die Auswertung	22	Was ist eigentlich »Zielsetzung«?	39
Wie sieht meine eigene Angst genau aus?	22	Ziele und Angst	40
Woher kommt meine Angst?	22	Der Weg ist das Ziel: Prozessziele	42
		Ziele setzen: The SMART way!	42
		Situationsanalyse	43
		Probleme angehen	45

4. Schritt 4: Erst der Körper, dann der Kopf! Ängste austricksen durch Entspannung	47	7. Schritt 7: Die Kraft der Vorstellung	80
Der Urzeitmensch: Ohne Angst kein Überleben!	48	Die Verbindung von Geist und Körper	82
Assoziatives Lernen	58	Schneller, höher, weiter ...	83
		... aber auch zum Spaß an der Freude!	83
		Das »richtige« Visualisieren	84
		Übung macht den Meister	84
		Visualisierung zur Bekämpfung von Angst	86
5. Schritt 5: Negative Gedanken erkennen, umwandeln, nutzen	59	Schlusswort: Probleme erkennen, Lösungen entwickeln, Erfolge ernten	89
Feedback an sich selbst	60		
Logisches Denken? Oder die Tendenz zur eigenen Meinung ...	61		
Persönliche »Interpretationshilfen«	62		
Der innere Coach	64		
6. Schritt 6: Ganz bei der Sache!	67		
Im Hier und Jetzt	69		
Was ist eigentlich Konzentration?	69		
Ein Konzentrationsmodell	70		
Aufmerksamkeitslenkung	73		
Konzentrieren? Aber nur auf das, was wirklich zählt!	75		
»Paralysis through Analysis – Gelähmt durch zu viel Denken?!«	77		