

Einleitung	6	2. Schritt 2:	
Das psychologische Quadrat	9	Die eigenen Fähigkeiten erkennen	25
1. Schritt 1:		Selbstvertrauen:	
Bestandsaufnahme:		Medizin gegen die Angst	26
Die Angst beim Reiten	12	Die vier Pfeiler des Selbstvertrauens	29
Was ist eigentlich »Angst«?	14	Die eigene Kompetenz –	
Wozu gibt es die Angst?	15	Wie gut bin ich eigentlich?	30
Die Reaktionen des Körpers	16	Selbstbild – wer bin ich als Reiter?	31
Was empfinde ich,		3. Schritt 3:	
wenn ich Angst bekomme?	17	Schein oder Sein?	
Körperliche Symptome der Angst	18	Angstsituationen objektiv	
Wie ängstlich bin ich?		bewerten, Ziele setzen	37
Die Auswertung	22	Was erfordert die Situation von mir?	38
Wie sieht meine eigene Angst		Was ist eigentlich »Zielsetzung«?	39
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	
Der Urzeitmensch:		
Ohne Angst kein Überleben!	48	
Assoziatives Lernen	58	
5. Schritt 5:		
Negative Gedanken erkennen,		
umwandeln, nutzen	59	
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	
7. Schritt 7:		
Die Kraft der Vorstellung	80	
Die Verbindung von Geist und Körper	82	
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	
Schlusswort:		
Probleme erkennen,		
Lösungen entwickeln,		
Erfolge ernten	89	