

<b>Einleitung</b>	<b>6</b>	<b>4. Für alle, die schon wissen, wie die Welt von oben aussieht ... oder Wieder-Einsteigen ist gar nicht so schwer</b>	<b>51</b>
<b>1. Als das Pferd noch kein Pferd war oder Der lange Weg zum Reitpferd</b>	<b>9</b>		
Es war einmal vor langer Zeit ...	10	Vor 20 Jahren bin ich schon mal geritten, ob das noch geht?	52
Eine kurze Begleitung des Pferdes durch die Geschichte	11	Kein Pony war vor mir sicher, ich hatte aber noch nie Reitunterricht	53
Die Bedeutung des heutigen Reit- und Sportpferdes	13	Ich habe Angst, was nun?	55
<b>2. Sind die eigentlich immer so groß? oder Stimmt es, dass die vorne beißen und hinten schlagen?</b>	<b>15</b>	<b>5. Leider gab's keine weiße Reithose in meiner Größe oder Was zieh' ich an?</b>	<b>59</b>
Allgemeines über Pferde	16	Warum sehen die hier nicht so aus wie im Fernsehen?	60
Die Anatomie des Pferdes	18	Tipps für die erste Reitausrüstung	61
Wer macht dem Pferd die Dose auf?	20	Wo bekomme ich was?	64
Oder, was fressen die eigentlich?			
Husten, Schnupfen, Bauchweh – auch Pferde sind mal krank	24	<b>6. Von Schreibtischtätern, Bürohengsten, Moppeln und anderen Zeitgenossen oder Kann eigentlich jeder aufs Pferd?</b>	<b>66</b>
Verschiedene Rassen – verschiedene Reitweisen	25	Ich bin tierlieb und sportlich, also der ideale Reitschüler, oder?	67
Haltungsformen – oder wie lebt ein Pferd heute?	28	Schüchtern, ängstlich, unsportlich sucht ...	68
Welche Verhaltensweisen sind typisch für Pferde und warum?	32	Sie wollen reiten lernen? In Ihrem Alter?	
Guck mal wer da spricht.	33	Kann man auch zu alt sein?	69
Körpersprache und Mimik erkennen	36	Zu klein, zu groß, zu dick, zu dünn.	
Erste Kontaktaufnahme – wie mache ich es richtig?		Wie sieht der ideale Reiter aus?	70
<b>3. Wie kommt eigentlich der Reiter aufs Pferd? oder Wo finde ich endlich den Anfang vom Wollknäuel?</b>	<b>38</b>	<b>7. Da bin ich! Und was jetzt? oder Die erste Reitstunde</b>	<b>73</b>
Wie finde ich den richtigen Stall?	39	So nervös war ich zuletzt bei der Führerscheinprüfung	74
Was macht einen guten Reitlehrer aus?	41	Das ABC: Wie holt man ein Pferd aus der Box	75
Woran erkenne ich das ideale Lehrpferd?	43	Auch putzen will gelernt sein	78
Worin unterscheiden sich guter und schlechter Reitunterricht?	45	Sattel und Trense: Wie schade, dass sich ein Pferd nicht alleine anziehen kann	80
Einzel- oder Gruppenunterricht?	46	Auf- und Absteigen ist gar nicht so leicht	84
Einstieg lieber im Urlaub oder zuhause?	48	Erste Schritte: Wie gut, dass es die Longe gibt	
Überall Pferdehaare – oder, wie erkläre ich's meinem Partner?	49	Ende gut, alles gut: Beendet ist die Reitstunde erst, wenn das Pferd zufrieden in der Box steht	87

<b>8. Stimmt es wirklich, dass man das irgendwann lernen kann? oder Lust und Frust liegen dicht beieinander</b>	<b>91</b>	<b>12. Endlich Erfolg! oder Das höchste Glück der Erde liegt eben doch auf dem Rücken der Pferde</b>	<b>130</b>
Anhalten und Losreiten:		Leichttraben und Aussitzen	131
Sah im Fernsehen leichter aus Gewicht, Kreuz, Schenkel, Zügel, sonst noch was?	92	Hurra, man kann auch ohne Steigbügel reiten	135
Ganze Parade, halbe Parade:	96	Der erste Galopp: Augen zu und durch Hindernisse sind zum Überwinden da	137
Wie spreche ich mit dem Pferd?	99	Endlich – mein Pferd versteht mich	141
Das geht nicht alles gleichzeitig, ehrlich!	101		144
Hilfe, das lerne ich nie!	103		
<b>9. Dein Pferd, das unbekannte Wesen oder Warum macht es nicht, was ich will?</b>	<b>106</b>	<b>13 Kringel rechts, Kringel links oder Was man alles mit seinem Pferd machen kann</b>	<b>147</b>
Um Himmels Willen,		Inhaltsangabe einer Reitstunde	148
jetzt geht es auch noch rückwärts!	107	Ist es wirklich wichtig, genaue Hufschlagfiguren zu reiten?	150
Wer ist hier der Chef?	108	Stellung, Biegung, innere und äußere Hand, innerer und äußerer Schenkel	152
Die Sache mit der Dominanz	110	Die ganze Bahn	154
Was macht eigentlich einen guten Reiter aus?	111	Bitte wechseln Sie jetzt! Durch die ganze, halbe, Länge der Bahn ...	155
<b>10. Vorfahrtsregeln und Hufschlagfiguren? oder Ich wollte doch reiten lernen, Auto fahren kann ich schon</b>	<b>114</b>	Warum müssen Kreise immer rund sein?	
Allgemeine Etikette:		Zirkel, aus dem und durch den Zirkel wechseln	156
der Knigge im Reitstall	115	Volten, Kehrtvolten, aus der Ecke kehrt	159
Wissen Sie eigentlich, wo Sie hinwollen?	117	Einfache und doppelte Schlangenlinien an der langen Seite	160
Vorfahrt achten!	119	Schlangenlinien durch die ganze Bahn in drei, vier oder fünf Bogen	161
Ein friedliches Durcheinander	121		
<b>11. Alle anderen sind besser! oder Kann ich das irgendwann lernen?</b>	<b>123</b>	<b>14. Von den ersten Schritten zum richtigen Reiten oder Olympia ruft!</b>	<b>163</b>
Sind alle anderen besser?	124	Ausreiten ist wunderschön	164
Im Reiterstübchen wird Grand Prix geritten	125	Galopp am Strand, Ritt durch Lavendelfelder: Reiterurlaub, ich komme	166
Nur nicht verrückt machen lassen	127	Springen macht Spaß	167
Nächstes Jahr lachen Sie darüber ...	128	Sie können Isabell Werth zu mir sagen	168
		Teilnahme am Hauptspringen – wer hätte das gedacht?	170
		Pferdevirus für immer	172
		Autorenporträt	174