

Vorwort	4
Einleitung	12
Partnerschaft Pferd	16
Schlüssel 1 – Das Unterbewusstsein	18
Das Unterbewusstsein.....	19
Mythos: Bauchentscheidung.....	23
Sprache	23
Worte	24
Worthülsen	27
Worthülse „Annehmen und Nachgeben“	27
Achtsamkeit Wortwahl	30
Stimme	32
Mythos: Vom „Nicht“-Sagen.....	33
Realität und Wirklichkeit.....	35
Konstruktion von Wirklichkeit	35
Wahrheit	36
Projektion	37
Tages-Challenge-Projektion.....	39
Mythos: „Das war schon immer so“	40
Glaube nicht alles, was du denkst.....	42
Wahrnehmung	43
Fehlergucker	46
Mythos: Wahrnehmung eines anderen beeinflussen.....	49
Mythos: Richter beeinflussen.....	50
Wahrnehmungsverzerrung	51
Wahrnehmungsverzerrung bei Angst.....	54
Energie und Bewusstsein.....	56
Energetische Kommunikation.....	57

Meridiansystem	66
MET	66
Welche Emotionen kann ich mit MET auflösen?.....	68
MET-Anwendung.....	69
Einblick Praxisfälle	71
Angst nach Sturz.....	71
Stress vor Prüfung	73
 Schlüssel 2 – Die Gedanken.....	76
 Der Verstand	77
 Die Gedanken.....	81
Logischer Denkfehler.....	82
Eisbergmodell – eine Variante	84
 Die innere Stimme.....	86
Erwartungen	87
Enttäuschungen.....	89
 Glaubenssätze und Überzeugungen	90
Negative Glaubenssätze.....	91
Kindheitserfahrungen und Prägungen	93
Der Affe und die Banane	94
Innere Antreiber	95
Innere Erlauber	96
Blockierende Glaubenssätze auflösen	97
 Trigger	97
 Gedankensteuerung	101
Das ABCDE-Schema	101
 Schlüssel 3 – Der Körper	103
 Körperwissen	104
Bewegung.....	105
Übung „Strahlender Stern“	105
Körpersprache	106
Mimikwissen	107
Lachen.....	109
Körperhaltung	110
Gute-Laune-Übung	112

Atmung	114
Bauchatmung	115
Atemgleichgewichtsübung.....	117
Gehirnwissen.....	118
Wo entstehen Emotionen?.....	119
Amygdala	120
Wie entsteht eine Emotion?	121
Nervenwissen	122
Stress.....	123
Stress ist hausgemacht	125
Die Handrückenserie	126
Stress für Pferde.....	127
Gestresste Eltern.....	130
Spiegelneuronen	133
Mythos: Intuition	135
Spiegelneuronen Pferd	135
Schlüssel 4 – Die Emotionen.....	136
Bedürfnisse oder Beschränkungen	137
Werte	138
Bewusstseinswandel im 21. Jahrhundert.....	140
Jammern und Klagen.....	141
Emotionen	142
Positive und negative Emotionen.....	145
Funktion von Emotionen	147
Ersatzgefühle und Neurotiker.....	149
Emotionen steuern	150
Emotionale Intelligenz	151
Emotionale Intelligenz lernen	152
Emotionale Stärke	153
Emotionen beim Pferd	155
Schlüssel 5 – Die Kommunikation.....	156
Menschentypen	157
Bessere Kommunikation.....	162
Psychologische Spiele.....	163

Wie beende ich Spielzüge wirksam?	168
Kommunikation oder die Quelle für Missverständnisse	169
Negative Kritik.....	173
Konflikte.....	176
Destruktive Konflikte	179
Angst vor Konflikten	181
Mythos: Machtworte	182
Vorwürfe	182
Schlüssel 6 – Das Verhalten.....	185
Bestandsaufnahme	186
Selbstbild, Fremdbild, Idealbild	187
Entstehung des Selbstbildes	188
Selbstwertgefühl	190
Übung Selbstwert	191
Selbstvertrauen – ein anderer Ansatz.....	192
Selbstwirksamkeitserwartung.....	192
Recht-haben-Wollen	194
Das Ja-aber-Syndrom	195
Perfektionismus	197
Opferstandpunkt	199
Hilflosigkeit	204
Erlernte Hilflosigkeit	205
Nicht Nein-Sagen können.....	205
Angst	208
Mythos: Angst ist gut.....	210
Subjektive Angst	211
Angst vor Kontrollverlust.....	212
Angst, ertappt zu werden	213
Angst bei Tieren.....	214
Versagensangst.....	215
Angst, Fehler zu machen	217
Lampenfieber	218
Wie höre ich auf, nervös zu sein?	221
Neid	221
Wie höre ich auf, neidisch zu sein?	223

Ärger.....	223
Innerer Widerstand	224
Trotz	225
Beleidigtsein.....	227
Wut	228
Temperament.....	229
Wut kanalisieren	230
Wut und das Energielevel.....	231
Wut Reflexion	232
Wut und Kommunikation.....	233
Mythos: Du machst mich wütend.....	234
Stoppe die Wut	235
Opfer der Wut anderer sein	236
Mobbing.....	238
Raus aus dem Mobbing.....	241
Aggressionen	242
Aggressionen im Pferdesport.....	243
Schuld und Scham.....	244
Schuld oder Verantwortung	246
Schüchternheit.....	247
Schlüssel 7 – Das Herz.....	249
Liebe.....	250
Ich liebe und akzeptiere mich.....	250
Glück.....	252
Herz oder Verstand	253
Die Macht des Herzens	254
Wertschätzung	256
Wohlwollen	257
Wohlbefinden.....	258
Hier und Jetzt.....	259
Dankbarkeit.....	262
Pferde-Dankbarkeits-Challenge.....	262

Selbstreflexion.....	265
Wunsch, Wille und Absicht.....	266
Der Wunsch	266
Der Wille	266
Die Absicht.....	267
Verlierer gibt es nicht.....	271
Was ist Erfolg?.....	271
Erfolgsfaktor Ziele.....	273
MET-Zielearbeit.....	274
Beispiel MET-Zielearbeit	276
Trainer	279
Emotionale Intelligenz lehren	283
Disziplinlosigkeit.....	286
Lob und Strafe.....	286
Lob als Zuwendung	288
Mythos: Eigenlob.....	290
Intervision & Supervision.....	290
Selbstregulation	293
Selbstregulation.....	294
Zuversicht und innere Ruhe	295
Thymusdrüse.....	295
Thymusdrüse aktivieren.....	296
Mini-Meditation.....	298
Affirmation.....	298
Vergeben oder Vergessen?	300
Meine Vergebungsarbeit für dich	304
Vergebungsarbeit für das Pferd.....	304
Schlusswort	306
Exkurs psychische Störungen	310
Nachwort Haftungsausschluss	312
Anhang	313
Lösungen Gehirn-Leistung.....	313
Literaturverzeichnis.....	314
Internetquellen.....	318
Abbildungsverzeichnis	319