

<b>Tabuthema Angst.....</b>	<b>7</b>	<b>Angst im Umgang mit Pferden.....</b>	<b>32</b>
<b>Mein persönlicher Weg aus der Angst .....</b>	<b>8</b>	In der Box .....	32
<b>Was ist Angst überhaupt? .....</b>	<b>10</b>	Am Anbindeplatz.....	35
Die Evolution der Angst .....	10	Beim Putzen .....	36
Wie entstehen Ängste? .....	12	Beim Führen .....	37
Was geschieht bei Angst in mir? .....	13	Beim Spaziergang .....	39
Reaktionen bei Angst:		Angst vor dem Verladen und Transportieren.....	40
Flucht und Vermeidung .....	15	<b>Wenn das Traumpferd zum Albtraum wird .....</b>	<b>43</b>
<b>Die Arten der Angst .....</b>	<b>17</b>	Der Traum vom „besten Freund“ .....	43
Von positiver und negativer Angst.....	18	Alles ganz gewaltfrei? .....	44
Angst vor Verletzungen .....	18	Anrempeeln und Umrennen.....	45
Angst zu versagen – die Sache mit dem „Bloß nicht blamieren“ .....	19	Scheuen und Wegrennen .....	46
Angst vor Ausgrenzung und Einsamkeit ....	20	Angriffsverhalten: Auskeilen, Treten, Steigen, Beißen .....	47
Kontrollverlust – die wahre Quelle unserer Ängste? .....	20	<b>Angst um das Pferd.....</b>	<b>49</b>
Irrwege der Angst –		Das „Gluckensyndrom“ .....	49
Angstspirale und Phobie .....	22	Das „Krankenschwestersyndrom“ .....	50
Die selbsterfüllende Prophezeiung .....	22	Angst vor dem Tod des Pferdes .....	52
<b>Selbstbewusstsein kann man lernen! .....</b>	<b>24</b>	Gemeinsam einsam – das Pferd als Freundersatz .....	53
Eingestehen der eigenen Ängste .....	24	<b>Angst vor dem Reiten .....</b>	<b>54</b>
Analyse: Woher kommt meine Angst wirklich? .....	25	Mehr Sicherheit durch Ablongieren? .....	55
Erziehung und Umfeld.....	26	Hilfzügel und Co.....	56
Konfrontation zur Angstbewältigung.....	27	Angst vor der Geschwindigkeit .....	57
Die Kunst des Visualisierens – gezieltes „Kopfkino“ gegen die Angst.....	28	Angst vor dem Ausritt .....	58
Ein kleiner Ausflug in die Körpersprache ....	30	Angst vor dem Durchgehen .....	60
		Was am Boden nicht klappt, wird im Sattel zum Problem .....	62
		Zurück an die Longe? .....	63
		Vertrauensfördernde Übungen für Pferd und Mensch.....	64

<b>Angst und Stress im Reitstall ....</b>	<b>66</b>	Lügendetektor auf vier Hufen –	
Probleme mit dem Reitlehrer .....	66	wieso wir unseren Pferden	
Der Schulpferde-Check .....	67	nichts vormachen können .....	74
Lernen Sie, Nein zu sagen! .....	68	Ein Angsthase als Leittier? .....	75
Mobbing .....	69		
 <b>Wenn Pferd und Mensch</b>		<b>Schlusswort .....</b>	<b>77</b>
<b>voreinander Angst haben .....</b>	<b>71</b>	<b>Danke/</b>	
Wenn Pferde Angst haben .....	72	<b>Weiterführende Literatur .....</b>	<b>78</b>
Angst- und Stressverhalten des Pferdes .....	73		
Wieso Pferd und Mensch manchmal		<b>Register.....</b>	<b>79</b>
nicht zusammenpassen .....	74		