

Tabuthema Angst.....	7	Angst im Umgang mit Pferden	32
Mein persönlicher Weg aus der Angst	8	In der Box	32
Was ist Angst überhaupt?	10	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		
Die Arten der Angst	17	Wenn das Traumpferd zum Albtraum wird	43
Von positiver und negativer Angst	18	Der Traum vom „besten Freund“	43
Angst vor Verletzungen	18	Alles ganz gewaltfrei?	44
Angst zu versagen – die Sache mit dem „Bloß nicht blamieren“	19	Anrempeln und Umrennen.....	45
Angst vor Ausgrenzung und Einsamkeit	20	Scheuen und Wegrennen	46
Kontrollverlust –		Angriffsverhalten: Auskeilen, Treten, Steigen, Beißen	47
die wahre Quelle unserer Ängste?	20		
Irrwege der Angst –		Angst um das Pferd.....	49
Angstspirale und Phobie	22	Das „Glückensyndrom“	49
Die selbsterfüllende Prophezeiung	22	Das „Krankenschwestersyndrom“	50
Selbstbewusstsein kann man lernen!	24	Angst vor dem Tod des Pferdes	52
Eingestehen der eigenen Ängste	24	Gemeinsam einsam –	
Analyse: Woher kommt meine Angst wirklich?	25	das Pferd als Freundersatz	53
Erziehung und Umfeld.....	26		
Konfrontation zur Angstbewältigung.....	27	Angst vor dem Reiten	54
Die Kunst des Visualisierens – gezieltes „Kopfkino“ gegen die Angst	28	Mehr Sicherheit durch Ablongieren?	55
Ein kleiner Ausflug in die Körpersprache	30	Hilfszügel und Co.....	56
		Angst vor der Geschwindigkeit	57
		Angst vor dem Ausritt	58
		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

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