

# INHALT

## VORWORT ..... 9

## 1. KAPITEL

### DAS PFERD – DEIN COACH ..... 12

Was Pferde uns lehren.....	12
Finde heraus, was dich wirklich glücklich macht .....	13
Entscheide dich und beginne, deinen Weg zu gehen.....	13
Was beinhalten die Lehren der Pferde und was bewirken sie in dir?.....	14
Drei Fragen, die dein Leben vereinfachen.....	15

## 2. KAPITEL

### DAS SEIN MIT DEM PFERD ..... 18

Essenzielle Fragen in der Interaktion mit dem Pferd .....	18
Was ist die Außenlebenssphäre?.....	18
Wer bewegt wen? .....	18
Wie groß ist dein Individualraum? .....	21

## 3. KAPITEL

### DIE EIGENE PERSÖNLICHKEIT ..... 24

König im eigenen Reich.....	24
Erkenne deine Wesensglieder.....	24

Du bist mehr als deine rationale Intelligenz – viel mehr!.....	26
Verwirkliche deine Wünsche .....	26
Raum für Wünsche .....	28
Schritte zur wahren Berufung .....	29
Von Gedankenmustern zu „Raumgeben“ .....	30

## 4. KAPITEL

### EMOTIONEN UND EMPFINDUNGEN ..... 34

Das Erfühlen.....	34
Was sind Emotionen?.....	36
Verloren gegangene Seelenanteile.....	37
Emotionen und ihre Möglichkeiten.....	38
Angst.....	39
Wut.....	39
Frustration.....	40
Verletzlichkeit.....	41
Traurigkeit.....	41
Depression.....	42
Schmerz.....	42
Der Weg zum gesunden Ich .....	44
Mentale Ebene .....	45
Emotionale Ebene .....	45
Körperliche Ebene.....	45

## **5. KAPITEL**

<b>MENSCH UND KOMMUNIKATION .....</b>	<b>48</b>
Der erwachende Mensch.....	48
Kommunikation als Schlüssel.....	50
Logische Ebene versus analoge Ebene .....	50
Wie findet nonverbale Kommunikation statt?.....	51
Analogien – die Sprache der Seele.....	51
Mit dem Ausbau der analogen Kommunikation zur Potenzialentfaltung .....	53
Authentische Kommunikation.....	54
Über die Einfachheit zu deiner Macht und Kraft – der Raidho Equi Coach.....	56
Von drei Stimmen bist du umgeben – welcher folgst du? .....	59
Die konditionierte Stimme .....	59
Die authentische Stimme .....	60
Die verbale Stimme.....	60
Wörter, die du vermeiden solltest .....	60

## **6. KAPITEL**

<b>PERSÖNLICHKEIT UND LEBENSAUFRAG .....</b>	<b>64</b>
Die vier Teilpersönlichkeiten .....	64
Das Opfer.....	64
Der Retter.....	66
Der Verfolger.....	66
Der Unnahbare .....	66
Weisheit durch Intuition.....	68
Die eigene Mission leben, ohne zu missionieren .....	69
Dein Geist – deine Essenz .....	69
Der Mensch – Geist, Seele, Körper .....	71
Die höchste Qualität – die Liebe .....	71
Ausbalanciertes Wachstum in ein bewusstes Leben.....	72
Die Liebe als Seinszustand – das Paradies auf Erden.....	72

## **7. KAPITEL**

<b>ENERGIE UND GESETZE .....</b>	<b>76</b>
Sieben Chakren und sieben Formeln.....	76
1. Wurzelchakra – Dankbarkeit + Vertrauen = Fülle	76
2. Sakralchakra – Beobachten + Erkennen = Transformation.....	76
3. Solarplexus – Maximale Gelöstheit + maximale Aufrichtung = Fokus .....	76
4. Herzchakra – Nicht-Reaktion + Vergebung = Heilung.....	76
5. Kehlchakra – Eigene Wahrheit + Kommunikation = Starksein.....	76
6. Drittes Auge – Zuhören + Klarheit = Führung aus dem Höchsten.....	76
7. Kronenchakra – Liebe + Weisheit = Macht/Kraft..	78
Die sieben geistigen Gesetze.....	78
Das erste Gesetz – das Alles.....	79
Das zweite Gesetz – Alles entspricht sich....	79
Das dritte Gesetz – Alles schwingt.....	79
Das vierte Gesetz – Alles ist polar.....	81
Das fünfte Gesetz – Alles ist Rhythmus .....	81
Das sechste Gesetz – Jede Wirkung hat eine Ursache.....	82
Das siebte Gesetz – Das Gesetz des Geschlechts.	83

## **8. KAPITEL**

<b>TRAININGSPROGRAMM MIT ÜBUNGEN .....</b>	<b>86</b>
Wie das Pferd coacht.....	86
Übung: Individualraum wahren .....	86
Übung: Auf einen Punkt fokussieren.....	88
Übung: Wer bewegt wen? .....	89
Übung: Leitstuten-Position .....	90
Coach, Coachee und Pferd – ein Team.....	91
<b>Danke ... .....</b>	<b>93</b>
<b>Notizen .....</b>	<b>94</b>