

Inhalt

Einleitung

Magie ist möglich

Körper, Gefühl und Verstand	
Teil eins: Die erstaunliche Psyche des Pferdes	
Teil zwei: Die vielschichtige Psyche des Reiters	
Teil drei: Die neun Lernprinzipien	
Die Möglichkeiten sind endlos	

TEIL EINS

Die erstaunliche Psyche des Pferdes

Kapitel 1

Die Psyche des Pferdes

Pferde leben im Hier und Jetzt	14
Pferde erfahren das Leben positiv	17
Pferde urteilen nicht	18

Kapitel 2

Führung und Freiheit – Die Herdenbedürfnisse Ihres Pferdes erfüllen

Führung am Boden	25
Führung unter dem Sattel	32
Sie leiten das Gespräch	37
Freiheit durch Gleichgewicht	37
Sie stellen das Gleichgewicht her	38
Drei Wege, um Ihr Pferd ins Gleichgewicht zu bringen	38
Eine verantwortungsvolle Führungs person sein	48

5 Kapitel 3

Wie Pferde lernen

6 Wiederholung	53
7 Belohnung	57
Verknüpfung	59
8 Klarheit	63
8 Beharrliche Konsequenz	64
9	

Kapitel 4

Eine konsequente Ausbildung

10 Beschäftigen Sie Ihr Pferd im Kopf	73
Die Komfortzone, die Herausforderungszone und die Panikzone	74

12

TEIL ZWEI

Die mehrschichtige Psyche des Reiters

78

20

Kapitel 5

Die linke Gehirnhälfte des Reiters: Wissensorganisation und Lernen

80

Wie Reiter lernen	83
Als Amateurreiter lernen	85
Wie steht es um das Ordnungssystem Ihrer linken Gehirnhälfte?	88

Kapitel 6	92	TEIL DREI	
<i>Die rechte Gehirnhälfte des Reiters: Nichtdenken und dynamische Meditation</i>			
Die Zone finden	96	Kapitel 11	146
Positive Emotionen kanalisieren	99	<i>Nutzen Sie Ihr gesamtes Gehirn, um sich und Ihr Pferd bestmöglich zu fördern</i>	
Kapitel 7	102	1. Das Prinzip der Nachahmung und des sozialen Lernens	148
<i>Mit emotionalem Gift umgehen</i>			
Den bösen Wolf aushungern	105	2. Das Prinzip des Bereitseins	154
Mit negativen Emotionen umgehen	107	3. Das Prinzip von Übung und Wiederholung ..	163
Kapitel 8	110	4. Das Belohnungsprinzip	171
<i>Positive Verhaltensweisen und die „Zone“</i>			
Richtig zuhören	113	5. Das Prinzip des Primäreffekts	174
Den guten Wolf füttern	114	6. Das Prinzip des Rezenzeffekts	178
Reiten und psychische Gesundheit	120	7. Das Prinzip der Intensität	180
Kapitel 9	122	8. Das Prinzip der Verantwortbarkeit	186
<i>Wahrnehmung, Konzentration und Absicht</i>			
Integrieren Sie Ihre Absichten in Ihre Konzen- tration	124	9. Das Prinzip der Organisation	192
Kapitel 10	132	Schlusswort	198
<i>In der Zone „spielen“</i>			
Muskelgedächtnis	134	Magie ist wahrscheinlich	
Mentale Übung	135	Service	200
Nachahmung und Vorstellungskraft	136	Zum Weiterlesen	200
Absicht	138	Register	202
Erwartung	140	Impressum	207
Erwartung, Selbstsicherheit und Ego	143		