

Inhalt

1	Was ist Pferdegestützte Therapie?	21
2	Wirkweisen der Verhaltenstherapie mit dem Pferd	23
3	Therapierelevante Eigenschaften des Pferdes	26
4	Verhaltenstherapeutische Standardmethoden und deren Einsatz in der Arbeit mit dem Pferd – Praktische Übungen	32
4.1	Achtsamkeit	36
4.1.1	Allgemeine Beschreibung	36
4.1.2	Übungen mit dem Pferd	37
4.2	Aktivitätsaufbau	40
4.2.1	Allgemeine Beschreibung	40
4.2.2	Übungen mit dem Pferd	40
4.3	Aufbau sozialer Kompetenz	42
4.3.1	Allgemeine Beschreibung	42
4.3.2	Übungen mit dem Pferd	43
4.4	Aufmerksamkeitstraining	49
4.4.1	Allgemeine Beschreibung	49
4.4.2	Übungen mit dem Pferd	50
4.5	Beruhigende Versicherungen	51
4.6	Bestrafung	53
4.7	Biofeedback	55
4.7.1	Allgemeine Beschreibung	55
4.7.2	Übungen mit dem Pferd	58
4.8	Empathie	60
4.8.1	Allgemeine Beschreibung	60
4.8.2	Übungen mit dem Pferd	62

4.9	Einstellungen und Grundüberzeugungen verändern	64
4.9.1	Allgemeine Beschreibung	64
4.9.2	Arbeit mit dem Pferd	66
4.10	Entspannungsverfahren	66
4.10.1	Allgemeine Beschreibung	66
4.10.2	Übungen mit dem Pferd	68
4.11	Exposition und Konfrontation	73
4.11.1	Allgemeine Beschreibung	73
4.11.2	Übungen mit dem Pferd	76
4.12	Gedankenstopp	79
4.12.1	Allgemeine Beschreibung	79
4.12.2	Übungen mit dem Pferd	80
4.13	Genusstherapie	83
4.13.1	Allgemeine Beschreibung	83
4.13.2	Übungen mit dem Pferd	84
4.14	Hausaufgaben	89
4.15	Hierarchiebildung	90
4.16	Idealisiertes Selbstbild	92
4.16.1	Allgemeine Beschreibung	92
4.16.2	Übungen mit dem Pferd	93
4.17	Imagination	99
4.18	Innere Kindarbeit (Schematherapie)	101
4.18.1	Allgemeine Beschreibung	101
4.18.2	Übungen mit dem Pferd	103
4.19	Interpersonelle Diskrimination	112
4.19.1	Allgemeine Beschreibung	112
4.19.2	Arbeit mit dem Pferd	113
4.20	Kognitionsevozierung	117
4.20.1	Allgemeine Beschreibung	117
4.20.2	Arbeit mit dem Pferd	118
4.21	Kognitives Neubenennen und Umstrukturieren	119
4.21.1	Allgemeine Beschreibung	119
4.21.2	Arbeit mit dem Pferd	120

4.22	Kooperationsanalyse	123
4.22.1	Allgemeine Beschreibung	123
4.22.2	Arbeit mit dem Pferd	123
4.23	Löschung	124
4.23.1	Allgemeine Beschreibung	124
4.23.2	Übungen mit dem Pferd	125
4.24	Modelllernen	127
4.24.1	Allgemeine Beschreibung	127
4.24.2	Übungen mit dem Pferd	129
4.25	Motivational Interviewing	134
4.25.1	Allgemeine Beschreibung	134
4.25.2	Arbeit mit dem Pferd	135
4.26	Problemlösetraining	136
4.26.1	Allgemeine Beschreibung	136
4.26.2	Arbeit mit dem Pferd	140
4.27	Protokoll negativer Gedanken	140
4.27.1	Allgemeine Beschreibung	140
4.27.2	Übungen mit dem Pferd	141
4.28	Reaktionsverhinderung	144
4.28.1	Allgemeine Beschreibung	144
4.28.2	Arbeit mit dem Pferd	146
4.29	Selbstbeobachtung	151
4.29.1	Allgemeine Beschreibung	151
4.29.2	Arbeit mit dem Pferd	152
4.30	Selbsteinbringung	154
4.30.1	Allgemeine Beschreibung	154
4.30.2	Arbeit mit dem Pferd	155
4.31	Selbstverbalisation und Selbstinstruktion	156
4.31.1	Allgemeine Beschreibung	156
4.31.2	Übungen mit dem Pferd	157
4.32	Selbstverstärkung	160
4.32.1	Allgemeine Beschreibung	160
4.32.2	Übungen mit dem Pferd	161

4.33	Sokratische Gesprächsführung	164
4.33.1	Allgemeine Beschreibung	164
4.33.2	Arbeit mit dem Pferd	165
4.34	Symptomverschreibung	166
4.34.1	Allgemeine Beschreibung	166
4.34.2	Übungen mit dem Pferd	167
4.35	Tages- und Wochenprotokolle	168
4.35.1	Allgemeine Beschreibung	168
4.35.2	Arbeit mit dem Pferd	169
4.36	Unkonditionales Akzeptieren	170
4.36.1	Allgemeine Beschreibung	170
4.36.2	Arbeit mit dem Pferd	170
4.37	Verhaltensanalyse	171
4.37.1	Allgemeine Beschreibung	171
4.37.2	Arbeit mit dem Pferd	173
4.38	Verhaltensbeobachtung	173
4.38.1	Allgemeine Beschreibung	173
4.38.2	Arbeit mit dem Pferd	175
4.39	Verhaltensübungen – Rollenspiele	176
4.39.1	Allgemeine Beschreibung	176
4.39.2	Übungen mit dem Pferd	177
4.40	Verhaltensverträge	185
4.41	Verstärkung	186
4.41.1	Allgemeine Beschreibung	186
4.41.2	Arbeit mit dem Pferd	187
4.42	Zeitprojektion	189
4.42.1	Allgemeine Beschreibung	189
4.42.2	Arbeit mit dem Pferd	190

5	Vorbereitung, Nachbereitung und Gestaltung einer Therapieeinheit mit dem Pferd	194
5.1	Vorbereitung einer Therapieeinheit mit dem Pferd	194
5.2	Gestaltung und Durchführung einer Therapieeinheit mit dem Pferd	198
5.3	Nachbereitung einer Therapieeinheit mit dem Pferd	201
6	Besonderheiten in der Therapie mit dem Pferd bei bestimmten Störungsbildern	202
6.1	Depressionen	203
6.2	Angststörungen	205
6.3	Posttraumatische Belastungsstörungen	208
6.4	Essstörungen	212
6.5	Persönlichkeitsstörungen	214
6.6	Schizophrenien	216
7	Therapie mit dem Pferd bei Schmerzpatienten	217
8	Literatur	220