

Vorwort Klaus Balkenhol	10	Vorwort Dr. Matthias Baumann	12
Vorwort Jochen Schumacher	11	Einleitung Georg W. Fink	13

Teil 1: Grundlagenwissen

1. Gelassen geht es besser	15		
1.1 Welche Rolle spielen Stress und Gelassenheit im Alltag und im Leistungssport?	16	1.10 Reiter, Fahrer, Voltigierer, Wander- und Distanzreiter und alle, die sich aktiv mit Pferden beschäftigen	25
1.2 Was ist Gelassenheit?	17	1.11 Ausbilder	25
1.3 Freud und Leid	18	1.12 Betriebsleiter	26
1.4 Schlüsselfunktion der Gelassenheit	19	1.13 Richter, Funktionäre, Veranstalter	27
1.5 Gelassenheitsfaktor Mensch	20	1.14 Richtig: Die Ausbildungsskala!	28
1.6 Pferd hilft Mensch	21	1.15 Pferdefreunde und Zuschauer – Unser Sport wird attraktiver	29
1.7 Wem hilft mehr Wissen über Gelassenheit?	21	1.16 Die größten Gewinner sind die Pferde	31
1.8 Zucht und Gelassenheit	22		
1.9 Pferdebesitzer	24		

2. Basis der Gelassenheit	32
--	-----------

2.1 Ansprüche von Pferd und Mensch	32	2.4 Woran erkenne ich, dass mein Pferd unter Stress leidet?	40
Ansprüche an die Pferde	32	Stimmungsänderungen	40
Ansprüche an den Menschen	32	Gesundheitliche Veränderungen	40
Leistung und Erfolg im Sport	33	Verhaltensänderungen = Stereotypien	41
Leistungen im Freizeitbereich	34	Innere Gelassenheit	41
2.2 Warum ist gelassener Gehorsam so wichtig?	34	Äußere Gelassenheit	41
Respekt	34	Künstliche Gelassenheit	41
Vertrauen	35	Chancen und Grenzen	42
Harmonie	35	Pyramide der Gelassenheit	44
2.3 Stress kontra Gelassenheit	36	2.5 Pferde besser verstehen – Der Ursprung der Gelassenheit	45
Was stört die Gelassenheit?	36	Prägungen des Pferdes	46
Wie reagieren wir Menschen?	36	Arotypisches Verhalten	46
Wie reagieren Pferde?	37	Rasstypisches Verhalten	46
Wie funktioniert das alles?	37	Individualverhalten	47
Was passiert im Körper?	38	50 Millionen Jahre Entwicklungs- geschichte	48
• Negativer Stress = Distress = Dauerstress ..	38	5000 Jahre Domestikation	49
• Positiver Stress = Eustress = Kurzbelastung ..	38	• Wie haben wir die Pferde in den letzten 5000 Jahren verändert	49
Pferde reagieren auf Stress sehr unterschiedlich!	40	Noch keine 100 Jahre moderne Reitlehre ..	49
		Noch keine 50 Jahre moderne Pferdehaltung	49
		So sah die Urheimat unserer Pferde aus ..	51

Inhaltsangabe

3. Grundbedürfnisse der Pferde	52
Indikator Gelassenheit	52
Sozialverhalten	53
Defizite im Sozialverhalten	55
Ausscheidungsverhalten	55
Fortpflanzungsverhalten	56
Mutter-Kind-Verhalten	58
Was müssen die Züchter beachten?	58
Es wäre so einfach	58
Das Absetzen der Fohlen	61
Komfortverhalten	62
Spielverhalten	64
Fressverhalten	65
Bedarfs- und verhaltensgerechte Fütterung	66
Pferde sind selektive Fresser	66
Energiebalance	66
Trinkverhalten	67
Ruheverhalten	68
Bewegungsverhalten	70
• Empfehlungen	72
Erkundungs-, Meide- und Fluchtverhalten	73
Defizite im Erkundungsverhalten	76
Meiden und Flucht als Folge der Erkundung	76
Thermoregulation	77
Scheren und Eindecken	78
Schmerzen und Unwohlsein	80
Woran erkennen wir, wenn unsere Pferde Schmerzen haben?	81
• Akute Schmerzen	81
• Chronische Schmerzen	81
3.1 Was lernen wir aus den Grundbedürfnissen der Pferde?	82
Folgen und Folgerungen aus den Urbedürfnissen der Pferde	82
Wir unterscheiden drei verschiedene Ursachen für einen Triebstau	82
• Konflikt	82
• Deprivation	83
• Frustration	84
3.2 Was passiert mit unseren Pferden, wenn die natürliche Balance der Bedürfnisse gestört ist?	84
Körperliche Erkrankungen	84
Seelische Erkrankungen	84
• Aggressionen	84
• Angst	85
• Resignation	85
• Apathie	85
• Stereotypien	85

4. Gelassenheitspartner Mensch	88
Netzwerk Pferd-Mensch	88
Gelassenheitstraining für Menschen	89
Pferde sind der Spiegel der Menschen!	89
Trainieren wir unsere eigene Gelassenheit!	89
Grundeinstellung und Motivation	90
Das tägliche Programm	90
Die mentale Vorbereitung	91
Zeitmanagement	92
Rituale	93
• Holen und Begrüßen	93
• Putzen und pflegen	93
• Satteln und Trensen	94
Ausrüstungsfragen	94
Der richtige Beschlag	95
4.1 Trainieren wir die eigenen Reaktionsmechanismen	97
Der Apathiker	97
Der Ignorant	97
Der Analytiker	97
Der Unsichere	97
Der Gelassene	98
Der Nervöse	98
Der Ängstliche	98
Der Panische	98
Der Choleriker	98
Ängste und Blockaden	98
4.2 Das passende Pferd	100
4.3 Das eigene körperliche Training	101
4.4 Ich leiste mir Gelassenheit	102
4.5 Und noch ein Tipp – das Handy	102

5. Der Weg zur Gelassenheit	104
Funktionskreis Ausbildung zur Gelassenheit ...	104
Lernprozesse beim Pferd	105
• <i>Strafen: Fehlersuche und Lösungswege</i>	105
• <i>Lernen durch Einsicht</i>	107
• <i>Lernen durch Nachahmung</i>	107
• <i>Lernen durch Gewöhnung</i>	108
• <i>Lernen durch Versuch und Irrtum</i>	108
• <i>Impuls + Reaktion + Lob = Klassische Konditionierung</i>	108
5.1 Grundlagenerziehung: Vom jungen Pferd bis zum Rentner	109
Berühren und streicheln	110
Bezugspersonen	110
5.2 Führen und Anbinden – aber richtig	110
Führweisen	111
Ausrüstung	112
Anbinden	113
Freispringen	113
Der tägliche Umgang	114
Das Verladen	116
5.3 Körperarbeit	117
Analyse und Therapie	117
Erkunden und analysieren – Handarbeit ist gefragt	118
Aktive Handarbeit	119
Wie reagieren die Pferde?	120
Wann setzen wir diese aktive Körperarbeit ein?	120
Haut- und Muskelrollen einschließlich Druckpunktmassage	120
Was erreichen wir durch diese Arbeit?	121
5.4 Bewegen und Dehnen	122
Hals und Kopf	122
Körpermitte	122
Hinterhand	123
Beine	124
Klopfen und Aufwecken	124
5.5 Gertenarbeit	125
Gewöhnung	125
Impuls und Reaktion	125
5.6 Bodenschule	126
Stangenarbeit	127
Wie sehen Pferde?	128
Die Aufgaben	128
• <i>Einzelne Stangen und kleine Baumstämme in der Halle, am Platz und im Gelände</i>	128
• <i>Einzelstangen</i>	129
• <i>Ungleich hohe Stangen</i>	129
• <i>Cavaletti-Arbeit</i>	130
• <i>Stern</i>	130
• <i>Windwurf, auch Mikado genannt</i>	130
• <i>Vorlege- und Nachlegestangen</i>	130
• <i>Gasse</i>	131
• <i>Labyrinth</i>	131
• <i>Slalom</i>	131
Bodenprofile	132
5.7 Freiarbeit – Meilenstein auf dem Weg zum Partner Pferd	132
Wie gehen wir vor?	133
Ausrüstung	133
Ziele	134
• <i>Gewöhnung und Balance</i>	134
• <i>Vertrauen und Gehorsam</i>	134
Aufbauende Lektionen	134
Vorsicht	135
5.8 Longieren – aber richtig	136
Longieren als Element der Gelassenheitsausbildung	136
5.9 Reiten und Fahren – aber bitte gelassen	137
Geländereiten/-fahren – die beste Gelassenheitsschule	139
5.10 Gelassenheitstraining – für alle Pferde	141
Vielfalt der Trainingsreize = Impulstraining	141
Optische Reize	141
Akustische Reize	142
Bewegungsreize	142
Geruchsreize	143
Berührungsreize	143

Teil 2: Praktische Anwendung/Prüfung

1. Impulsparkours und Reitpark	145
Gelassenheitstraining für Pferd und Reiter als integraler Bestandteil einer ganzheitlichen Ausbildung	145
1.1 Impulsparkours und GHP-Training – der Weg zum Reitpark	146
Aufgabe 1 Halten, Vorstellen, Vormustern und Aufsitzen	147
Aufgabe 2 Aufsteigende Luftballons hinter der Hecke	149
Aufgabe 3 Stangenkreuz	150
Aufgabe 4 Flatterband-/Müllsackpassage	151
Aufgabe 5 Angerollte Bälle aus einer Heckenlücke	152
Aufgabe 6 Rückwärtsrichten	153
Aufgabe 7 Regenschirme	155
Aufgabe 8 Planen- und Wasserzone	156
Aufgabe 9 Rappelsack	157
Aufgabe 10 Brückenzone	158
Aufgabe 11 Stillstandszone mit und ohne Sprühflasche	160
1.2 Was können wir noch im Impulsparkours finden?	161
1.3 Anregungen für die Gestaltung und gemeinsamen Nutzung	161
2. Der Blick in die Zukunft	164
Aufgaben und Prüfungen	164
Wir finden heute das Thema Gelassenheit schon in vielen Prüfungsarten	164
• Gelassenheitsprüfung (GHP)	164
• Hunterprüfung	164
• Basis- und Aufbauprüfungen gemäß LPO ..	164
• Trailprüfungen für Western- und Freizeitpferde	164
Ausbildung von Pferd und Reiter	165
Der Freizeitsport	165
Der Leistungssport	165
Die Pferde	166
Wir selbst	166
Literaturempfehlung	167
Fotonachweis	168