

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 = Stereotypen	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	Arttypisches Verhalten	46
Wie reagieren Pferde?	37	Rassetypisches 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

3. Grundbedürfnisse der Pferde 52

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

4. Gelassenheitspartner Mensch 88

Netzwerk Pferd-Mensch	88	4.1 Trainieren wir die eigenen	
Gelassenheitstraining für Menschen	89	Reaktionsmechanismen	97
Pferde sind der Spiegel der Menschen!	89	Der Apathiker	97
Trainieren wir unsere eigene Gelassenheit!	89	Der Ignorant	97
Grundeinstellung und Motivation	90	Der Analytiker	97
Das tägliche Programm	90	Der Unsichere	97
Die mentale Vorbereitung	91	Der Gelassene	98
Zeitmanagement	92	Der Nervöse	98
Rituale	93	Der Ängstliche	98
• Holen und Begrüßen	93	Der Panische	98
• Putzen und pflegen	93	Der Choleriker	98
• Satteln und Trensen	94	Ängste und Blockaden	98
Ausrüstungsfragen	94		
Der richtige Beschlag	95	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
• Strafen: Fehlersuche und Lösungswege	105
• Lernen durch Einsicht	107
• Lernen durch Nachahmung	107
• Lernen durch Gewöhnung	108
• Lernen durch Versuch und Irrtum	108
• Impuls + Reaktion + Lob = Klassische Konditionierung	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
• Einzelne Stangen und kleine Baum- stämme in der Halle, am Platz und im Gelände	128
• Einzelstangen	129
• Ungleich hohe Stangen	129
• Cavaletti-Arbeit	130
• Stern	130
• Windwurf, auch Mikado genannt	130
• Vorlege- und Nachlegestangen	130
• Gasse	131
• Labyrinth	131
• Slalom	131
Bodenprofile	132

5.7 Freiarbeit – Meilenstein auf dem Weg zum Partner Pferd	132
Wie gehen wir vor?	133
Ausrüstung	133
Ziele	134
• Gewöhnung und Balance	134
• Vertrauen und Gehorsam	134
Aufbauende Lektionen	134
Vorsicht	135

5.8 Longieren – aber richtig	136
Longieren als Element der Gelassenheits- ausbildung	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. Impulsparcours und Reitpark	145
Gelassenheitstraining für Pferd und Reiter als integraler Bestandteil einer ganzheitlichen Ausbildung	145
1.1 Impulsparcours 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-/Müllsack-passage	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 Impulsparcours 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