

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>	<b>Die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Bewegungsqualität im System</b>	<b>72</b>
<b>Sinneswahrnehmungen und Lernen</b>	<b>8</b>	Bessere Körperwahrnehmung: Die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Bewegungsqualität im System Body-Scan	72 73
<b>Die Übungen</b>	<b>44</b>	Energie folgt der Aufmerksamkeit Wahrnehmung bewusst lenken, Vier Formen der Aufmerksamkeit	74
<b>Reitsysteme im kulturellen Zusammenhang</b>	<b>46</b>	Das Maß der Dinge: Übertreibungen, Überkompensation, Körperdrehung und Verdrehung	76
Eine objektive Wirklichkeit? Oder doch nur ein Modell von vielen?	46	Das Maß der Dinge: Übertreibungen, Überkompensation · Das Prinzip Kopfdrehung ohne Schulterdrehung	78
Der Kulturkreis prägt Denkmuster und die Denkmuster prägen Reitweisen	48	Das Maß der Dinge: Das Pferd mit den Hilfen ›überfallen‹ oder eher ›vorsichtig anfragen‹?	80
Wahrnehmung verbessern Sehgewohnheiten überprüfen	50	Bewusstheit gegen die Gewohnheit: Eingefahrene Verhaltensmuster durchbrechen Bewegungen ›andersherum‹ machen	82
Der ganzheitliche Ansatz. Das System Reiter und Pferd wird durch Energie ›zusammengehalten‹ und nicht durch Kraft	52	Links-Rechts-Koordination: Die ›schlechtere‹ Seite an die ›bessere‹ angleichen Die eingeknickte Seite ›ausstopfen‹	84
<b>Stabilität, Gleichgewicht und Energieentwicklung</b>	<b>54</b>	Keine Energieverschwendung: Vorstellungskraft versus Muskelkraft: Hilfen nach dem Konzept ›So viel wie nötig, so wenig wie möglich‹	86
Der unabhängige Gleichgewichtssitz: Beckenstellung · Körperspannung · Stabilität Losgelassenheit · Handlungsfähigkeit	54	Die stabile äußere Seite des Reiters Die äußere Schulter des Pferdes kontrollieren	88
Losgelassenheit im stabilen Gleichgewicht: Das frei bewegliche Becken · Die Position der Gesäßknochen in verschiedenen Haltungen spüren	56	Der eigene Stil · die eigene Erfahrung: Erfahrungen kann man nicht lehren und fremde Methoden darf man nicht 1:1 kopieren	90
Losgelassenheit im stabilen Gleichgewicht Wie sich Armbewegungen und Handhaltungen auf die Beckenstellung auswirken	58	<b>Sich in die Lage des Pferdes versetzen</b>	<b>92</b>
Übungen zum Gleichgewicht	60	Wie kommen Hilfen des Reiters beim Pferd an? Partnerübungen: Führen und Folgen	92
Gleichgewicht und Propriozeption · Stillge- standen auf zwei Beinen und einem Bein	62	Das Gleichgewicht und die Bewegungsfreiheit ›auf der Vorhand‹ oder ›auf der Hinterhand‹	94
Bauch- und Brustatmung und die Auswir- kungen auf die Stabilität und Beweglichkeit	64	Versuchen Sie, im Hohlkreuz zu laufen! Bewegungseinschränkungen nachempfinden	96
Leichttraben: Stabilität, Gleichgewicht und Handlungsfreiheit	66	Korrekte und falsche Körperspannung, und wie sie beim Pferd ankommt	98
Leichttraben: Energieentwicklung und treibende Wirkung mit der richtigen Idee	68		
Leichttraben: Bewegungsstudien zur Energieentwicklung	70		

**Präsenz, Stabilität, Souveränität, Energie-  
steuerung, Lenkung, Kommunikation  
und Bewegungsfreiheit im System 100**

Präsenz, Stabilität, Souveränität:  
Energiesteuerung, Lenkung, Kommunikation  
und Bewegungsfreiheit im System 100

Abwenden & Vorwärts-seitwärts  
mit Blickrichtung und Beckenausrichtung 102

Raum geben und Raum einnehmen  
Bewegungs- und Handlungsfreiheit für Pferd  
und Reiter · Distanz und Nähe 104

Stabilität herstellen ... und trotzdem  
losgelassen und beweglich bleiben 106

Die eigene Position behaupten:  
Etwas fürs Pferd Machbares durchsetzen,  
aber nicht ›durchdrücken‹ 108

**Der Funktionskreis Schulter, Arm, Hand  
und das Kontakthalten mit dem Zügel 110**

Die Außenrotation im Arm: Hände weit  
stellen, Hände auseinanderziehen,  
Hände tragen, Verstärkung der Präsenz 110

Fehlhaltungen von Arm und Hand und  
was sie bewirken  
Die falsche Innenrotation im Arm 112

Freiheit für die Hände: Bessere Wahrneh-  
mung, schnellere Reaktionen · der Ellbogen  
als wichtigstes Gelenk im Arm 114

Die Wirkrichtung des Zügels ändern:  
Seitwärts und aufwärts  
statt rückwärts oder nach unten 116

Die Parade mit Aufwärtstendenz: Durch-  
parieren und Stellen ohne Widerstand zu  
provokieren – mit Zügelwirkung  
nach vorn oben 118

Aufgaben von innerem und äußerem Zügel  
trennen · (falsche) Spannung nachempfinden 120

Starre Zügelführung vermeiden:  
Kontakt halten, ohne festzuhalten  
›Zügel-Kämmen‹ und einhändig reiten 122

Wie Ziehen am inneren Zügel  
die Richtungskontrolle erschwert  
Verdrehungen erkennen und vermeiden 124

Durch Loslassen Spannung aus dem System  
nehmen · eine Anleitung zur Selbsthaltung 126

Die passende Zügellänge 128

**Der Funktionskreis Bein und  
treibende Hilfen 130**

Druck erzeugt Gegendruck  
Mechanismen und Wirkzusammenhänge  
beim Treiben und bei der Zügeleinwirkung 130

Der Fuß im Bügel  
und die passive Federung in den Gelenken 132

Die Innenrotation im Bein  
Eine Muskelkette vom Becken bis zum Fuß,  
die einen ganzen Funktionsbereich abdeckt 134

Übungen mit der Gerte  
keine Angst vor großen Gesten –  
der variable Einsatz der Gerte 136

**Was im Kopf und mit dem Kopf passiert 138**

Anders ≠ Falsch · etwas außerhalb des  
gewohnten Bewegungsmusters tun und  
das Ungewohnte aushalten 138

Handlungsalternativen schaffen:  
Wie man aus festgefahrenen Mustern heraus-  
findet, indem man neue Ideen zulässt 140

Was im Kopf und mit dem Kopf passiert:  
Übungen für Beweglichkeit  
und die Wahrnehmung falscher Spannung 142

Die innere Einstellung: Wertschätzung, innere  
Zensur, Dankbarkeit, innere Bilder 144

Assoziationen und Affirmationen:  
Den inneren Kritiker und die Angst überlisten  
mit mentalen Techniken wie ›Powerposing‹ 146

Assoziationen und Affirmationen:  
Mentale Techniken und Powerposing  
gegen Stress, Angst und Unsicherheit 148

Störfaktoren ausblenden:  
Konzentration und Reduktion auf das  
Wesentliche, die Idee der ›Käseglocke‹ 150

Reflektieren und Überprüfen:  
Rechthaben ist relativ  
Umgang mit Enttäuschungen 152

Emotionen und Atmung kontrollieren:  
Ängste in den Griff bekommen 154

Emotionen und Atmung kontrollieren:  
Emotionale Ausdrucksfähigkeit verbessern  
Körperliches Feedback in den Fokus rücken 156

**Schlusswort, Literatur,  
Danksagung 158**