

Vorwort	6
Einleitung – darum ist Gelassenheitstraining so wichtig	8
• <i>Kennst Du die GHP?</i>	18
• <i>Positive Effekte des Gelassenheitstrainings</i>	22
Bevor es losgeht: Welcher Typ ist Dein Pferd?	24
• <i>Die richtige Haltung und Fütterung für coole Pferde</i>	27
• <i>Wenn man sich unsicher ist ...</i>	36
Gut vorbereitet – das beste Equipment fürs	
Gelassenheitstraining	38
• <i>Der ideale Trainingsort</i>	44
Das beste Warm-up	46
Meine sieben Lieblings-Warm-up-Übungen	49
1. Kopfabssenken	53
• <i>In Ruhe stehen und warten</i>	55
2. Führtraining	58
a) Führen und Folgen	58
• <i>Wo ist die richtige Führposition?</i>	59
b) Anhalten	59
c) Rückwärts	60
3. Weichen	62

a) Das Pferd mit der Hinterhand weichen lassen	62
b) Das Pferd mit der Vorhand weichen lassen	62
c) Das komplette Pferd seitwärts weichen lassen	63
4. Schicken	66
5. Körpersprachliches Longieren	66
• <i>Die Körpersprache des Menschen</i>	68
6. Führen-in-Stellung	69
7. Übertreten	70
Stress bei Pferden	72
• <i>Vorsicht vor Reizüberflutung</i>	75
Ran an die Front – jetzt startet das Gelassenheitstraining!	78
• <i>Die unterschiedlichen Schrecktypen</i>	85
• <i>Wie Pferde unsere Welt sehen</i>	86
Meine Lieblingsübungen im Gelassenheitstraining	90
1. Müllsack	90
2. Fahne	96
3. Schirm	99
4. Klappersack	102
• <i>Noch mehr Zwischenschritte</i>	104
5. Rätsche	104
6. Tröte	107
7. Bälle	109
8. Plane	111
• <i>Wie vermittele ich meinem Pferd, dass es keine Angst zu haben braucht?</i>	115
• <i>Warum sind Pferde manchmal durch den Wind?</i>	118
9. Luftballons	118
10. Flatterbandvorhang	120
11. Radfahrer	123
• <i>Und dann haben wir noch den Menschen!</i>	124
• <i>Veränderungen</i>	127

Training für coole Socken – neue Herausforderungen	128
1. Hugo – die absolute Horror-Picture-Show für Pferde	130
2. Nebelmaschine	131
3. Der Knalltütenpark	133
4. Die Steigerung des Knalltütenparks: der Styropor-Park	136
5. Und noch eine Steigerung: der Trash-Garten	139
6. Laubbläser	142
7. Feuerwerk	143
8. Der Gelassenheitsspaziergang	146
9. Die Königsdisziplin: mehrere Reizauslöser gleichzeitig	149
 Gelassenheitstraining beim Reiten	 152
 Einmal Gelassenheitstraining gemacht = reicht fürs ganze Leben?	 162
 Ein Wort zum Schluss	 166
• <i>Wie ich reiten gelernt habe</i>	168
Die Autorin und das Team dieses Buches	169
Danke	172