

# INHALT

<b>01 Einleitung</b>	4	<b>08 Innere Balance</b>	58
Persönliche Erfahrung als Auslöser		■ Warum innere Balance?	
<b>02 Verantwortung des Menschen für das Pferd</b>	10	■ Was meint innere Balance?	
■ Historie		■ Bewusstsein schaffen	
■ Ethische Grundsätze		<b>09 Wege zur inneren Balance</b>	62
<b>03 Bedürfnisse des Pferdes</b>	14	■ 10 Erste Hilfe-Tipps	
■ Natürliche Bedürfnisse		■ Verbesserung der inneren Balance	
■ Individuelle Bedürfnisse		1. Achtsamkeit	
<b>04 Gehirn von Mensch und Pferd</b>	24	2. Entspannungsatmung	
■ Wahrnehmung passiert im Gehirn		3. Hypnose	
■ Stress als Alarmauslöser		4. PEP Prozess- und Embodiment- fokussierte Psychologie	
<b>05 Geht es Ihrem Pferd gut?</b>	30	<b>10 Schwierige Situationen gelassen     meistern</b>	103
■ Ist Ihr Pferd gesund?		■ Vorbereitung ist wichtig	
■ Fütterung und Zeitpunkt des Trainings		■ Lob beruhigt	
■ Stimmen die Umfeldbedingungen für Ihr Pferd?		■ Entspannungsfaktor Fellkraulen	
■ Stress als größter Feind des Pferdes		■ Zielbild-Imagination mit Anker	
■ Was bedeutet dies für den Alltag mit Ihrem Pferd?		<b>11 Raus aus der Angst</b>	119
<b>06 Erwartungshaltungen an Ihr Pferd</b>	46	■ Selbstgeständnis	
■ Erwartungen an Ihr Pferd		■ Hinweise zur Angststörung	
■ Welche Rolle hat Ihr Pferd in Ihrem Leben?		■ Angst lösen	
■ Anforderungen an den Reiter		1. Entschleunigtes Atmen	
■ Mentale Stärke des Reiters – gelassenes Pferd		2. Ball im Bauch	
<b>07 Kommunikation</b>	50	3. Glaskuppel / Wolke	
■ Paul Watzlawick		4. Ziel-Imagination	
■ Klarheit, Neutralität, Konsequenz und Achtsamkeit		5. PEP	
		6. Hypnose	
		<b>12 Schlusswort</b>	128
		<b>13 Literaturhinweise</b>	130