

# Inhaltsverzeichnis

## *Über dieses Buch*

### *Einleitung*

Das Kleingedruckte – Der Subtext in der Kommunikation |  
Wie alles begann

## Kapitel 1

---

### **Daria – Der lange Weg zum gegenseitigen Verständnis beginnt**

*Einige Gedanken zum Begriff des Horsemanship*

*Über die Anwendung einer Methode, die auf dem Gedanken von ›ranghoch‹ und ›rangniedrig‹ basiert.*

Arbeit mit positivem und negativem Verstärker | Wie lernt ein Pferd? | Mythos Rangordnung

*Interpretation, Zeitgeist & Selbstverständnis*

Der Mensch als Krone der Schöpfung? | Das natürliche Recht des Stärkeren? | Europa als der Zielpunkt der kulturellen Entwicklung?

## Kapitel 2

---

### **Sicherheit – Stress – Angst Gefühle und ihre Konsequenzen**

*Aus der Sicht eines Pferdes*

Über empfundene Hilflosigkeit, Überforderung und Bedrohung |  
Angst – ein kurzer Exkurs zur physiologischen Stressreaktion  
bei Lebewesen

*Flucht verhindern – Der Mensch rüstet auf*

Reitkunst versus Kulturlosigkeit | Sattel & Steigbügel |  
Gerte – Zäumung | Sporen (Sporn) | Hilfszügel |  
Einige Gedanken über die Beziehung zwischen Lebewesen

### *Flucht nach Innen*

Stille Kommunikation – Stress bei Pferden erkennen | Ich schau Dir in die Augen Kleines | Calming Signals

### *Gesteigertes inneres Erregungsniveau – Stresssignale bei Pferden*

Gähnen | Weggucken/Hals abwenden | Lecken der Lippen/Leerkauen | Blinzeln | Annäherung | Ich bin dann mal weg | Schubsen und drängeln | Kopf schlagen/schwingen | Den Schlauch baumeln lassen | Panik | Einige Gedanken über Gehorsam | Das alltägliche Leben der Pferde | Die menschliche Verantwortung gegenüber dem Pferd

### *Stressfrei leben?*

## Kapitel 3

---

### Präsenz und Verhalten

#### *Mein langjähriger Irrtum: »Ich tue, also bin ich.«*

Was zeichnet einen wirklichen ›Pferdemenschen‹ aus?

#### *Was ist Präsenz?*

Warum ist unsere Präsenz für Pferde ausschlaggebend? | Lebendigkeit ist steter Wandel | Gegenwärtigkeit

## Kapitel 4

---

### Energie und Körperwahrnehmung

#### *Was ist Energie?*

Energie im soziokulturellen Kontext | Licht und Informationsaustausch

#### *Menschliche Energie und emotionale Disposition –*

#### *Lowens Konzept der Bioenergetik*

Energiefluss, menschliche Muskelpanzerung und ihre Auswirkung auf Pferde | Voraussetzungen für die Belebung des Körpers

#### *Körpergefühl und Körpergedächtnis*

Trauma und Körpergefühl | Emotionale Staudämme

#### *Die Reaktion des Pferdes als Indikator für die menschliche Energie*

## Kapitel 5

---

### Reiten ist Durchlässigkeit

*Die Ausbildungsskala des Pferdes – eine Ausbildungsskala des Menschen*

*Menschliche Durchlässigkeit als Voraussetzung für eine harmonische Zusammenarbeit mit dem Pferd*

Balance – Der Beckenraum | Losgelassenheit – die Atmung |  
Erdung – die Beine

*Hineinfühlen und Hineindenken – Petit Prince und mein Weg zur eigenen Durchlässigkeit*

## Kapitel 6

---

### Die Welt in der wir leben – Ein Weltbild und seine Konsequenzen

*Ein weiteres Pferd tritt in mein Leben*

*Unser Weltbild – ein Baukasten*

Geistiger Materialismus – Ein Weltbild gerät ins Wanken

*Eine Welt der Möglichkeiten*

Es gibt keine Wahrheit – nur Wahrnehmung | Wir sind vielleicht gar nicht die, die wir dachten! | Realität und Sprache | Quantenphysik und Eigenverantwortlichkeit | Das Leben ist kein kalkulierbares Schachspiel | Der Moment und die Weisheit im Hintergrund

*Was hat unser Weltbild und Quantenphysik mit unseren Pferden zu tun?*

## Kapitel 7

---

### Fazit – Handeln durch Nichthandeln