

Einleitung „Selbstbewusst Reiten“	6
---	---

SCHRITT 1

ERTAPPE DICH	8
---------------------------	----------

Wie bist du reiterlich unterwegs?	9
Verzerrte Wahrnehmung	22
Jammern, Klagen, Opfer spielen	24
Die innere, kritische Stimme	31
Der innere Unterstützer/die innere Freundin	35
Warum wir streiten, kritisieren und unzufrieden sind	36
Diese Bedürfnisse stecken hinter deinen Emotionen	40
Trigger	40
Entlarve deine Erwartungen und Enttäuschungen	44
Ertappe deine Erfolgs-Verhinderer-Glaubenssätze	53

SCHRITT 2

ENT-SABOTIERE DICH GLÜCKLICH	58
---	-----------

Finde deine ungünstigen Verhaltensmuster	59
Perfektion, Perfektionismus oder der Druck, überzeugen zu müssen	62
Dynamik der inneren Antreiber bei Situationen, Aufgaben, Problemen	70
Vorsicht Drama	73
Destruktive Selbstkritik	80
Neid und sich vergleichen	86
Selbstzweifel	91
Angst, nicht gut genug zu sein	96

SCHRITT 3

REGULIERE DICH ERFOLGREICH	100
---	------------

Positive Emotionen fühlen	101
Negative Emotionen steuern	103
Zweifel am Erfolg loslassen	109
Subjektive Angst regulieren	113
Angst, Fehler zu machen	118
Angst, sich zu blamieren	123
Prüfungsangst	128
Wie knackt man den Knoten im Kopf?	137

SCHRITT 4**TRAINIERE DICH ZUFRIEDEN..... 142**

Höre auf dein Herz.....	143
Lieblingsreitgefühle manifestieren.....	144
Eine Schatztruhe voller Stärken und Ressourcen.....	146
Die Reserven des Körpers nutzen lernen.....	154
Entspann doch mal.....	159
Dankbarkeit	163
Selbstwertgefühl	165
Selbstabwertung	169
Der Glaube an dich.....	171
Selbstbewusstsein	175
Struktur, klare Visionen und Ziele.....	179
 FAZIT Emotionale Stärke ist der Schlüssel zu selbstbewusstem Reiten	186
Anhang	188
Wichtige Hinweise und Haftungsausschluss	192