

SOFORTHILFE

REDUZIERE ANGST UND STRESS BEI DEINEM HUND



Mit diesem E-Book von JoyDogs® startest du noch heute damit, die Ängste und den Stress deines Hundes zu verstehen und anzugehen und so das Fundament für euer entspanntes Zusammenleben zu legen.

JoyDogs®

BY KATHARINA VALENTIN



Bevor es losgeht....

...möchte ich dich um etwas bitten.

Du bist hier, weil du eine Herausforderung mit deinem Hund hast. Dieses kleine Workbook kann dir dabei schon mal eine große Hilfe sein.

Nehme dir Zeit für dieses Workbook. Schreibe dir Gedanken, die dir beim Lesen kommen, direkt auf und lese Kapitel für Kapitel. Selbst wenn du denkst, dass du dieses Kapitel nicht brauchst.

Der erste Schritt im Training ist immer dem Verhalten auf den Grund zu gehen. Denn nur wenn du weißt, weshalb dein Hund sich so verhält, wie er es gerade macht, kannst du an der Ursache trainieren und damit Herausforderung nachhaltig lösen.

Schön, dass du da bist.

Möchtest du mehr über das Training von JoyDogs® erfahren?

www.joydogs.de | Unseren Podcast findest du fast überall dort, wo es Podcasts gibt unter JoyDogs Hundetraining und auf unserer Homepage.

Instagram: [@joydogs_coaching](https://www.instagram.com/joydogs_coaching) | Facebook: JoyDogs

JoyDogs® - Training mit Herz und Verstand



Vorstellung

Hi, ich bin Katharina Valentin,

falls du mich und JoyDogs® noch nicht kennst, dann gewähre ich dir jetzt einen kleinen Einblick in mein Leben und meine Persönlichkeit. Falls du schon Bescheid weißt, überspringe diesen Teil einfach und starte gleich mit dem Training.

Geboren und aufgewachsen bin ich Mittelfranken, genau gesagt in einem kleinen, charmanten Dorf, das mir viele unvergessliche Kindheitserinnerungen geschenkt hat. Mit 16 Jahren zog mich die Neugierde das erste Mal aus dem sicheren Elternhaus hinaus in die Lehre. Von dort an habe ich die Gelegenheit gehabt, mich in verschiedenen Bereichen weiterzuentwickeln und vielfältige Erfahrungen zu sammeln.

Mein Herz schlägt für Hunde und alle anderen Tiere, die mich täglich inspirieren und motivieren. In meiner Freizeit genieße ich die Natur beim Wandern und Reise unglaublich gerne in die nordischen Länder, die mir Entspannung und Ausgleich bieten. Aber genauso wichtig ist es mir, Zeit mit lieben Menschen zu verbringen, neue Freundschaften zu schließen und gemeinsam besondere Momente zu schaffen.

Mein Motto im Leben: Für Stress habe ich keine Zeit.

Auf dass wir uns bald besser kennenlernen, sei es bei einem gemeinsamen Gesprächchen oder im Training!

Wusstest du, dass du jederzeit dein kostenloses und unverbindliches Erstgespräch in Anspruch nehmen kannst? Unter www.joydogs.de/lass-uns-reden einfach Bescheid geben, wann du dafür Zeit hast!

Lass uns gemeinsam die Zukunft erkunden und wundervolle Erinnerungen mit deinem Hund schaffen!

Katharina Valentin

“*Wer vom Ziel nichts weiß, wird den Weg nicht finden.*

Christian Morgenstern

Es beginnt bei dir



Das Wichtigste zuerst. Im Zusammenleben mit deinem Hund wird sich nichts ändern, wenn du nichts änderst. Deshalb darfst du jetzt einmal auf **RESET** klicken! Setze alle Glaubenssätze, die du über Hundetraining hast, erstmal zurück!

Ja richtig, löschen! Wir fangen von vorne an, damit du und dein Hund das perfekte Team werden! Ab sofort wird eine Zukunft gestaltet, die dir euch als Hunde-Mensch-Team ein ehrliches lächeln aufs Gesicht zaubert. Alles klar? Dann los!

Reset! Vergesse erstmal alles, was du über Hundetraining zu wissen meinst!

Dieses Workbook bietet dir nicht nur das Fundament, dass du brauchst um deine Geschichte mit deinem Hund neu zu schreiben, sondern auch einen ehrlichen Start. Frei von Vorteilen, Schubladendenken, Fehlern und Schuld. Es geht hier nicht darum, wie andere euch sehen, sondern dass du mit deinem Hund eine unglaubliche und wunderbare Zeit hast.

Halte deinen Blick offen und frei und starte heute komplett neu!

→ RESET! Neustart!

Inhalt

Erkennen. Verstehen. Handeln. 06

Soforthilfe bei Angst, Unsicherheit und Überforderung

Das Stresslevel 15

Eine zu hohe Erregungslage bringt herausforderndes Verhalten mit sich

Zeit für Veränderung 25

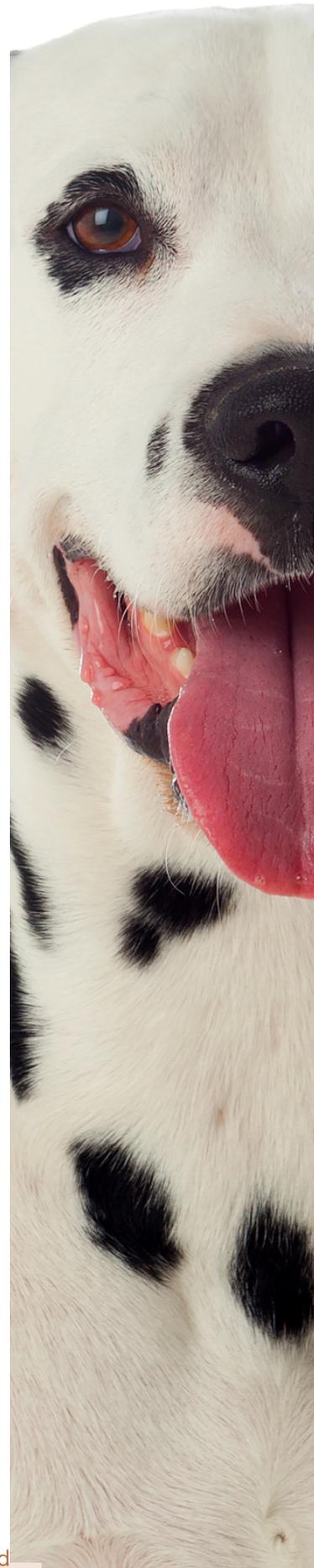
Mut machen, stärken und aufbauen

Weitere Hilfe 34

Du musst das nicht alleine schaffen! Wir helfen dir mit deinen Herausforderungen.

Weitere Tipps 35

Ohne Umsetzung keine Veränderung



01

Verhalten auf den Grund gehen

Angstverhalten kann viele Hintergründe haben. Physisch oder psychisch, verpasstes Erlernen von Umweltreizen in der Prägephase (4. - 8. Lebenswoche), Verspannungen oder auch Erkrankungen.

Durch all diese Dinge können kurzfristige Verhaltensveränderungen auftreten oder auch langfristige Verhaltensweisen entstehen.

Physische Belastungen sind bei Hunden nicht zu unterschätzen. Auf Bestrafungen reagieren viele Hunde sehr sensibel. Sobald ein Hund regelmäßiger Bestrafung (egal ob körperlich oder psychisch) ausgesetzt ist, steht er unter Dauerstress. Dies kann zu Verhaltensweisen wie Aggressionsverhalten oder Angstverhalten führen.

Lerne deinen Hund zu verstehen.

Um deinen Hund bei Angst zu unterstützen, zu können, musst du ihn kennen und verstehen. Wann und wie zeigt er Angstverhalten? Manche Hunde kommunizieren sehr klar (eingeklemmte Rute, zittern, angelegte Ohren, geduckte Haltung), bei anderen sieht Angstverhalten ganz anders aus (Knurren, auf "Kampf" vorbereiten", größer machen, starkes Hecheln...). Egal, wie sich dein Hund bei Angst verhält:

Angst bleibt Angst. Eine Emotion, die dein Hund nicht steuern kann.

Aber du, kannst deinen Hund unterstützen!

1 Hat mein Hund Angst?



1. Angst erkennen.

Das genaue Lesen der Körpersprache ist wichtig, um zu erkennen, wann der Gemütszustand eines Hundes noch zumutbar ist und wann nicht. Angst ist eine emotionale Reaktion, die der Hund nicht steuern kann. Lasse deinen Hund mit seiner Angst niemals alleine! Biete ihm Schutz, sei für ihn da! Extreme Angst kann auch gesundheitliche Probleme verursachen, wie Kreislaufprobleme bis hin zu einem Schock.

Die Körperhaltung bei einem Hund mit Angstemotionen kann sich auf folgende Weise zeigen:

Zittern | geduckte Haltung | Ohren nach hinten gelegt | abgewandter Blick | Rute eingezogen | Hecheln | Speicheln | aufgerichtete Rückenhaare | schwitzen über die Pfoten | Urinieren | schnellerer Herzschlag (oder der Herzschlag wird immer schneller) | die Lefzen sind nach hinten gezogen | geweitete Pupillen | Jaulen | Bellen | Winseln | Knurren

Ein einzelnes Symptom kann hier keinen Aufschluss auf ein Angstverhalten geben. So kann z. B. Zittern auch andere Gründe haben, wie etwa, dass der Hund einfach friert. Der Gesamteindruck einer Situation ist hierbei immer entscheidend. Oft zeigt der Hund bei großer Angst auch ein Fluchtverhalten und versucht sich zu verstecken.

Angst ist in erster Linie ein ganz normales Verhalten, welches das Überleben sichert. Doch bei übermäßigem Angst- und Stressverhalten sollte gehandelt werden.

Lass uns im ersten Schritt prüfen, ob Handlungsbedarf besteht.

Besteht Handlungsbedarf?

Ist mein Hund ein Angsthund?

Wie oft zeigt dein Hund ein Angstverhalten?

- Täglich Mehrmals die Woche 1-2x im Monat

Wie schnell beruhigt sich dein Hund wieder nach einer herausfordernden Situation?

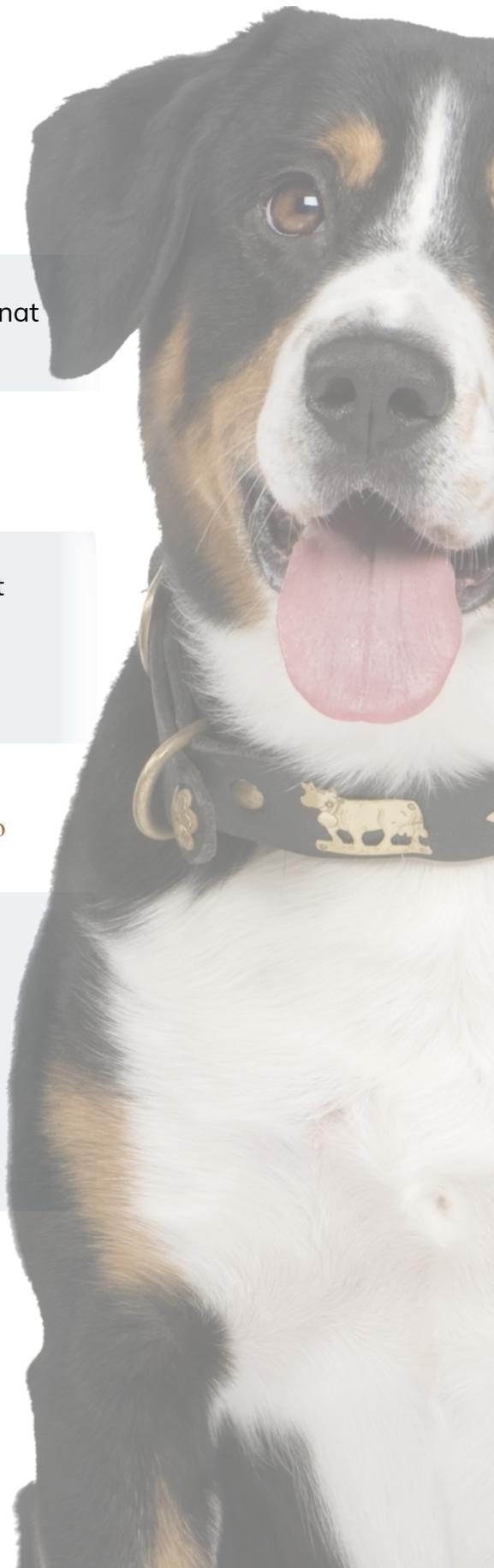
- sehr schnell nach einigen Minuten weiß ich nicht
 er braucht schon lange

Gibt es einen oder mehrere Auslöser? Vielleicht sind es auch so viel Auslöser, dass du es nicht genau weißt?

Empty text box for user input.

Wenn dein Hund täglich oder sogar mehrmals täglich ein Angstverhalten zeigt, lange braucht, um sich wieder zu beruhigen und vor vielen Dingen Angst hat, könnte dein Hund ein Angsthund sein oder andere psychosomatische Herausforderungen haben. Hier besteht Handlungsbedarf.

Du bist dir nicht sicher? Unter www.joydogs.de/lass-uns-reden kannst du dir deinen Termin für ein unverbindliches und kostenloses Beratungsgespräch holen.



Besteht Handlungsbedarf?

Zeigt dein Hund schnell Anzeichen von Überforderung und ist sehr Reizempfindlich?

ja, sehr schnell nein, gar nicht weiß ich nicht

Nimmt dein Hund außen Futterbelohnungen an?

ja, immer nein, gar nicht nur manchmal

Ist dein Hund schnell müde kommt aber gleichzeitig schwer zur Ruhe?

manchmal nie weiß ich nicht

Kann dein Hund Signale nur schwer und selbst nach langen Training nicht zuverlässig ausführen?

ja, genau so ist es! nein, gar nicht weiß ich nicht

Wenn dein Hund auf jeden Reiz reagiert, trotz Müdigkeit nur schwer zur Ruhe kommt, keine Futterbelohnung außen nimmt und Signale nicht zuverlässig ausführen kann, könnte es sein, dass dein Hund unter hohem Stress leidet, Hier muss ein Training gestartet werden. Diesen Hunden fällt es oft schwer an lockerer Leine zu laufen, sich zu konzentrieren und nehmen alles viel stärker wahr als andere Hunde.

Du benötigst Unterstützung? Unter www.joydogs.de/lass-uns-reden kannst du dir deinen Termin für ein unverbindliches und kostenloses Beratungsgespräch holen.



Wie kann ich meinen Hund bei
akuter Angst oder
Überforderung unterstützen?



Was du auf keinen Fall tun solltest:

- Schränke deinen Hund nicht ein, versuche nicht sein Meideverhalten zu verhindern oder zu unterbinden!
- Zwinge deinen Hund nicht weiter in der Situation zu bleiben
- Starre deinen Hund nicht an
- Schimpfe nicht auf ihn ein, gebe ihm auf keinen Fall einen Leinenruck
- Beuge dich nicht über deinen Hund
- Vermeide es, selbst hektisch zu werden

Was du auf jeden Fall tun solltest:

- Gehe in die Hocke und biete Schutz, wenn dies dein Hund möchte und braucht
- Rede beruhigend auf ihn ein und sichere ihn, wenn nicht bereits geschehen, mit der Leine (Sicherheit geht immer vor, ein ängstlicher Hund flüchtet eventuell)
- Bringe deinen Hund aus der Situation raus, schaffe Abstand
- Habe Verständnis für das Verhalten deines Hundes
- Starte ein Training mit Strategie (Vom Angsthund zum Glückshund)

1

Soforthilfe



Erkennen

Du hast das Angstverhalten (oder eben auch den Stress oder die Überforderung) deines Hundes erkannt. Schau dir die Situation genau an.

Wovor hat dein Hund Angst und weshalb?

Was verursacht den Stress gerade? Ist es zu laut? Zu warm? Zu kalt?

Geräusche, Gerüche, der Boden, die Treppe, Gegenstände, aber auch Artgenossen, Menschen oder andere Tiere könnten der Auslöser sein.

Manchmal ist es auch die Kombination von mehreren Ereignissen (zuerst ein Geräusch, dann ein bestimmter Geruch dazu → das Klicken eines Feuerzeuges, kurz darauf der Geruch einer Zigarette zum Beispiel)

Verstehen

Wie bereits erwähnt, ist Angst, eine Emotion die das Überleben des Hundes sichert. Die Emotion Angst ist immer begründet und niemals auf die leichte Schulter zu nehmen. Es gilt nun zu verstehen, was deinem Hund besonders gut in der Situation an sich hilft, aber auch, was du beim nächsten Mal anders machen könntest.

Eventuell kann man die Auslöser vermeiden oder anfangs mit mehr Abstand trainieren?

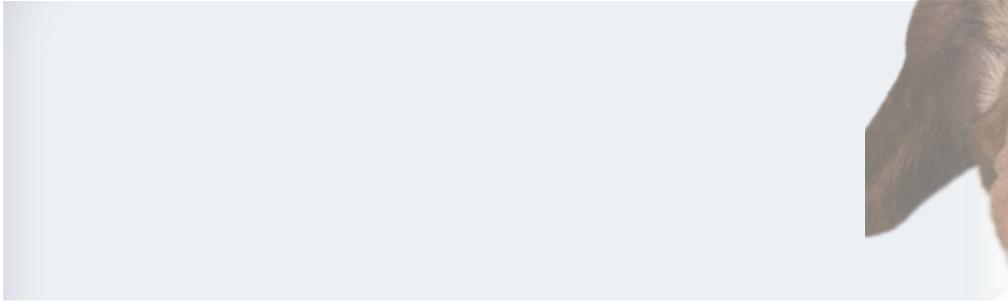
Handeln

Agiere, statt zu reagieren. Wenn dein Hund bellt, kommuniziert er sehr deutlich. Das muss nicht unterbunden, sondern verstanden werden! Passe das Training bzw. die Therapie den Emotionen deines Hundes an. Angst kann nur durch mehr Angst schlimmer werden, niemals durch Schutz, Sicherheit und Verständnis.

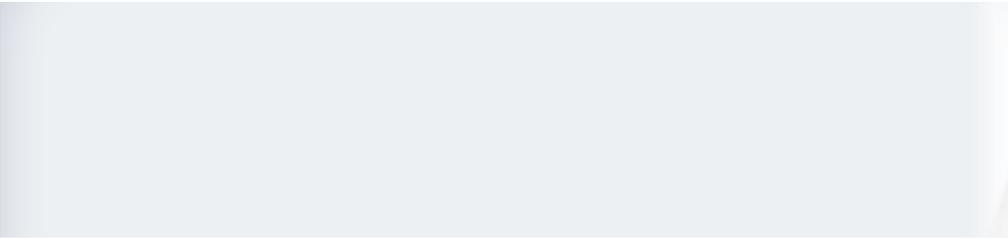
Erkennen

Erkenne die Herausforderung!

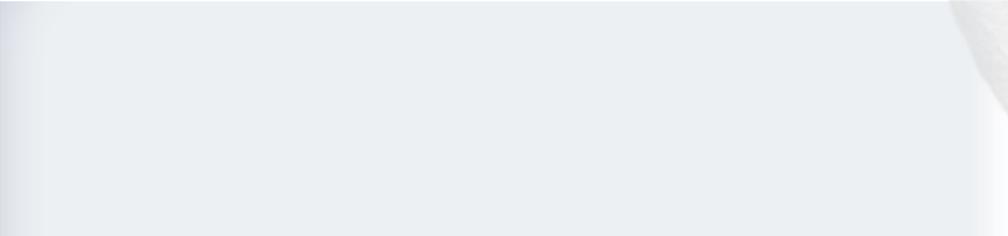
Wie genau verhält sich dein Hund bei Angst oder Stress? Flüchtet er oder macht er sich kampfbereit? Wie ist seine Körpersprache?



Welche Auslöser kennst du bereits?



Von 1-10: Wie hoch schätzt du das Angst bzw. Stresslevel deines Hundes ein? Suche dir dazu drei Herausforderungen aus. Zum Beispiel das Stresslevel bei Begegnungen, bei Besucher und bei Geräuschen.



Der Hund ist ruhig, ansprechbar und entspannt mit der Situation im Einklang



Der Hund ist sichtlich nervös, es fällt ihm schwer, Signale anzunehmen. Er sucht für sich nach einer Lösung, um der Situation nicht ausgeliefert zu sein (Flucht, Verstecken, Bellen...)



Die Situation ist nicht mehr auszuhalten für den Hund. Es setzt die komplette Überbelastung ein. Der Hund ist nicht mehr ansprechbar.

Verstehen

Beginne bei dem Auslöser, bei welchem das Stresslevel am niedrigsten ist! Es bringt nichts, bei hohem Stress oder Angstlevel zu trainieren. Dein Hund muss aufnahmefähig sein, um Lernen zu können.

In welcher Umgebung ist dein Hund aufnahmefähig? Wald, Wiese, Garten, Feldweg, in den eigenen vier Wänden?

Was braucht dein Hund in herausfordernde Situationen?
Hilft es ihm den Stress mit rennen abzubauen? Braucht er Schutz und Sicherheit, aber keinen Körperkontakt?
Was hilft deinem Hund?

Wie viel Abstand braucht dein Hund zum Auslöser um dich noch wahrzunehmen und auf einem geringen Stresslevel zu bleiben?

0 1/2 1 1/2 2 1/2 3 1/2 4 1/2 5 1/2 6 1/2 7 1/2 8 1/2 9 1/2 10



Der Hund ist ruhig, ansprechbar und entspannt mit der Situation im Einklang



Der Hund ist sichtlich nervös, es fällt ihm schwer Signale anzunehmen. Er sucht für sich nach einer Lösung um der Situation nicht ausgeliefert zu sein (Flucht, Verstecken, Bellen...)



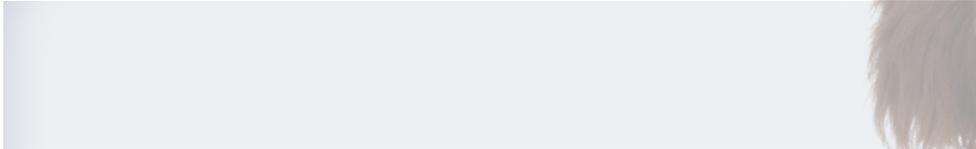
Die Situation ist nicht mehr auszuhalten für den Hund. Es setzt die komplette Überbelastung ein. Der Hund ist nicht mehr ansprechbar.

Handeln

Agieren, statt zu reagieren. Es ergibt keinen Sinn, deinem Hund bei Stress oder Angstverhalten einzuschränken. Dein Handeln ist jetzt gefragt. Das ist deine Aufgabe in eurer Geschichte.

Was möchte ich von meinem Hund und wie möchte ich, dass er es umsetzt? Wie sieht mein Wunschverhalten denn aus?

Was ist das Ziel?



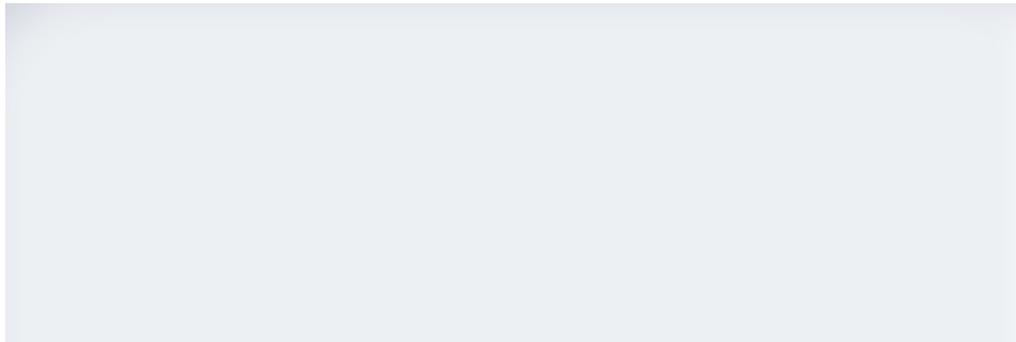
Kann er das, was ich gerade von ihm verlange, momentan überhaupt ausführen?

ja

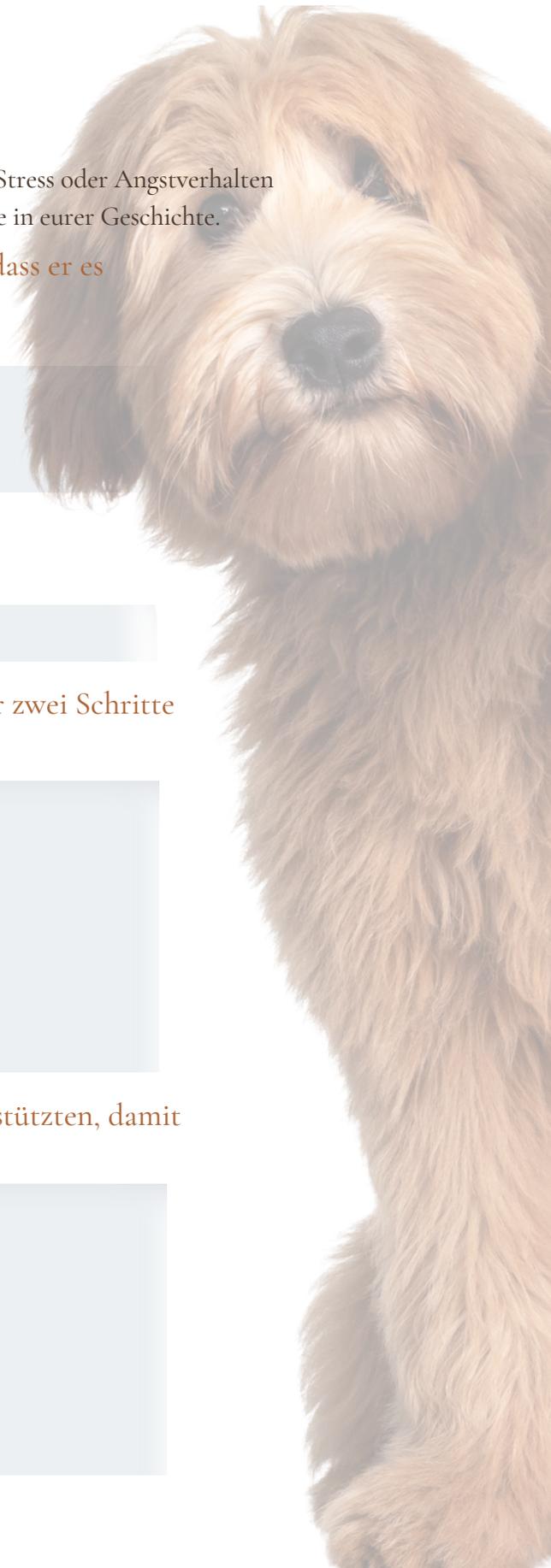
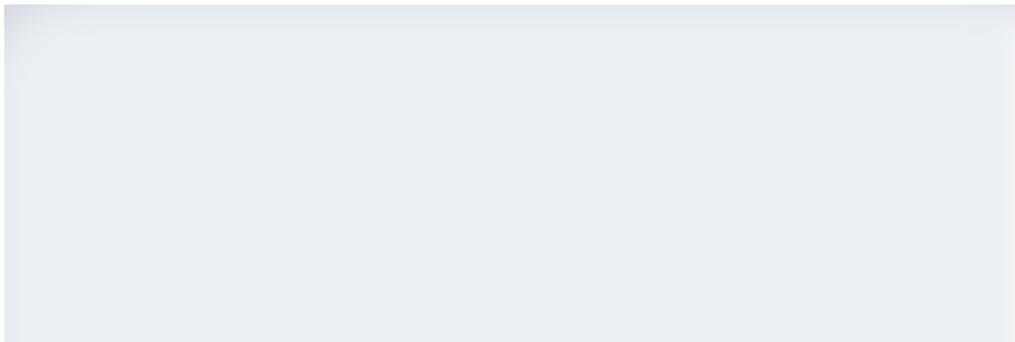
nein

weiß ich nicht

Wenn nein, wie kannst du deinen Hund schon einen oder zwei Schritte vorher unterstützen?



Wenn ja, wie kann ich ihn jetzt gerade noch mehr unterstützen, damit der Hund erkennt, was ich von ihm möchte?



02

Das Stresslevel

Eine zu hohe Erregungslage führt zu unerwünschten Verhalten



*Wer mit beiden Füßen auf dem
Boden steht, kann
nicht vorwärts
kommen.
unbekannt*

Stress sichert das Überleben genauso wie Angst. Sobald Stresshormone den Körper des Hundes durchfluten, sind seine Reaktionen für ihn nur noch schwer steuerbar.

Denn diese Hormone sorgen dafür, dass dein Hund Flucht- oder Kampfbereit ist und jeden kleinsten Reiz aufmerksam wahrnimmt.

Dauerhafter Stress macht jedoch schlichtweg krank. Das ist bei Hunden und Menschen genau dasselbe. Allerdings leben unsere Hunde in einer Welt, für die sie eigentlich gar nicht gemacht sind. Rassetypische Eigenschaften verschlimmern den Stress oft noch.

Man unterscheidet zwischen gutem und schlechtem Stress.

Der gute Stress (Eustress)

Stress ist erstmal nichts Schlechtes, denn er sorgt für eine gute Anpassung an neue Situationen und ist somit überlebenswichtig. Durch Stress schlägt das Herz schneller, der Blutdruck steigt, die Muskulatur wird besser mit Blut versorgt und der Hund ist insgesamt fitter und wacher. Wenn der Hund Stresssituationen gut bewältigen kann, wird er dadurch selbstsicherer. **Nach jeder kurzen Stressphase muss immer eine lange Erholungsphase folgen, damit dein Hund Reize adäquat verarbeiten kann.**

Der schlechte Stress (Distress)

Halten die Stressphasen zu lange an, oder werden sogar chronisch, dann machen sie den Hund krank. Die auf den Vierbeiner einwirkende Reize können nicht mehr verarbeitet werden. Damit ist eine normale Auseinandersetzung mit bestimmten Lebenssituationen für den Hund zunehmend unmöglich.



Stressauslöser für deinen Hund könnten sein:

- Dauerhafte Überforderung
- Permanente Unterforderung
- Flasche Zusammensetzung mehrere Hunde im Haushalt
- Zu viele Regeln im Zusammenleben
- Keine oder gar keine Regeln, die verunsichern
- Ausstellungen und Messen
- Isolation
- Unruhe durch laute Musik oder ständige Besucher
- Überzogen harte Ausbildungsmethoden
- Kinder, die dem Hund nicht genügend Ruhe lassen
- Zwinger oder Kettenhaltung
- Verlust von Artgenossen oder einer Bezugsperson
- Ein neues Familienmitglied kommt hin zu und der Hund findet dadurch weniger Beachtung als vorher
- Der Stress des Menschen überträgt sich auf den Hund

Was passiert wenn mein Hund zu lange unter Stress leidet?

In diesem Fall wird dem Hund schon bei alltäglichen Abläufen viel Kraft geraubt. Sein Immunsystem wird geschwächt, damit ist er ein Vielfaches anfälliger für Krankheiten. Durchfall oder andere Beschwerden sind die Folge.

Weshalb macht Stress krank?

Das liegt daran, dass der Organismus in ständiger Alarmbereitschaft ist. Entspannungsphasen sind daher immens wichtig, denn neben den körperlichen Beschwerden kann es sonst im weiteren Verlauf zu Angst, Aggression oder Apathie (Appetitlosigkeit) kommen.

Stress anhand der Körpersprache des Hundes erkennen.

Für jemanden, der sich noch nicht viel mit der Körpersprache des Hundes auseinandergesetzt hat, ist es oft schwierig Stress direkt als solchen zu erkennen. Die Gesamtsituation ist immer entscheidend. Ein gähnender Hund kann auch nur müde sein! Trotzdem zähle ich dir ein paar Punkte auf. Im Zweifel gilt immer: Hole deinen Hund aus der Situation raus!

*„Suche nicht nach Fehlern,
suche nach Lösungen.“
(Henry Ford)*

Wie erkenne ich, dass mein Hund Stress hat?

Bei einem Stresshecheln sind die Lippen sehr weit nach hinten gezogen und die Zunge ist angespannt. Meist sind die Ohren nach hinten gelegt (ähnlich dem Angstverhalten) und die Stirn zeigt eventuell Falten. Bei einem normalen Hecheln ist die Zunge dagegen entspannt und die anderen genannten Punkte treten gar nicht auf. Wie bereits erwähnt, ist der Gesamteindruck immer entscheidend, also die Körpersprache des Hundes in Kombination mit dem möglichen Auslöser.

Stress könnte sich zeigen durch:

Gähnen, Hecheln, Zittern, Stereotypen, Erbrechen und/oder Durchfall, häufiges Urinieren, Konzentrationsstörungen (schon alleine deshalb ergibt es keinen Sinn, einen Hund der unter Stress steht zu bestrafen), Unruhe, Lethargie, Angst, Aggressivität, Überreaktion, Schreckhaftigkeit, Beschwichtigungssignale, Zerstören von Gegenständen (oft bei Trennungsstress), Allergien, Appetitlosigkeit, Fresssucht, Immunschwäche, verstärkte Müdigkeit.

Es ist immer der Gesamteindruck entscheidend, also die Körpersprache des Hundes in Kombination mit dem möglichen Auslöser.

(Katharina Valentin)

Der Umgang mit Stress

Stresssituation komplett zu vermeiden, ist schlichtweg nicht möglich und auch nicht nötig. Es gilt immer, die Situation zu erkennen und den Hund aus der Situation zu holen. Schaffe sofortige Abhilfe, wenn du vermutest, dass dein Hund Stress hat! Erkenne den Auslöser, um zukünftige Konfliktsituation zu erkennen und zu vermeiden. Sorge unbedingt für ausreichende Ruhephasen! Jeder Hund braucht Zeit, um die Geschehnisse des Tages zu verarbeiten.

Sorge für Entspannung!

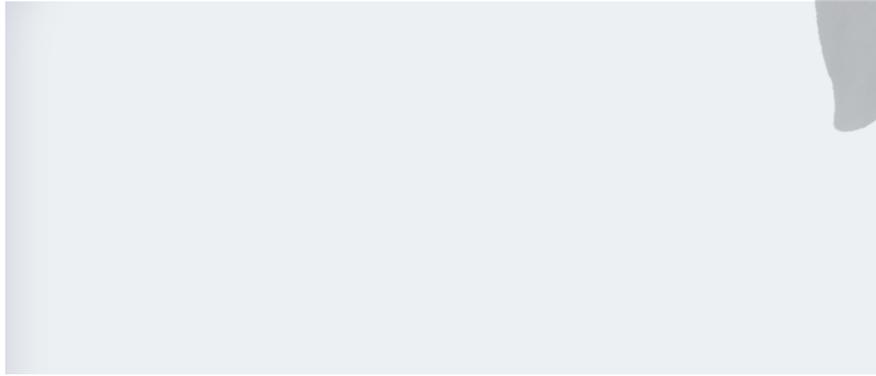
Wenn Hunde gestreichelt werden, wird ihr Stressniveau reduziert. Das funktioniert übrigens auch umgekehrt. Wenn Menschen Hunde streicheln, wird der Puls beim Menschen niedriger und es setzt Entspannung ein. Achte unbedingt darauf, dass dein Hund in diesem Moment auch gestreichelt werden möchte! Die fünf Sekunden Regel ist dafür optimal. Streichle deinen Hund fünf Sekunden, nehme die Hand weg und achte darauf, ob er dir signalisiert, dass er weiter gestreichelt werden möchte. Manche Hunde mögen gerne auch einfach ein Kontaktliegen. Also nahe beim Menschen sein, aber gerade eben nicht gestreichelt werden.

Ebenfalls entspannend für den Hund wirken Bachblüten (bitte nur nach Absprache einer Fachkraft für Heilkunde) Massagetechniken und Entspannungsmethoden. Ganz wichtig ist natürlich viel Ruhe und ein Rückzugsort, wo der Hund sicher weiß, dass er hier ungestört ist. Ein erwachsener Hund sollte mindestens 16-18 Stunden am Tag ruhen oder schlafen.

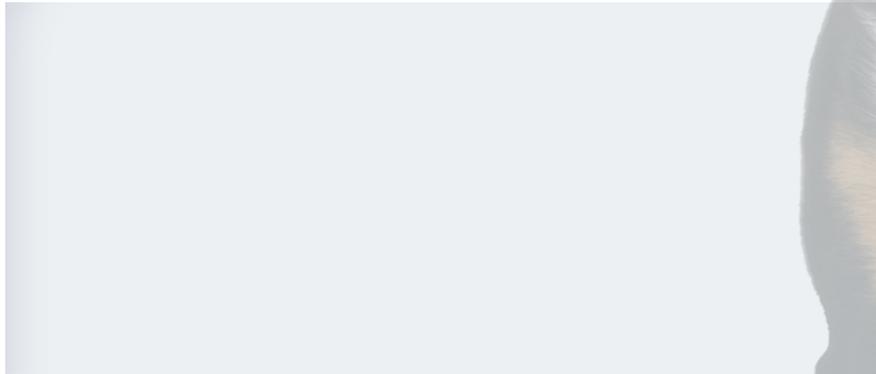
Löse den dauerhaften Stress auf!

Reminder: Es beginnt bei dir

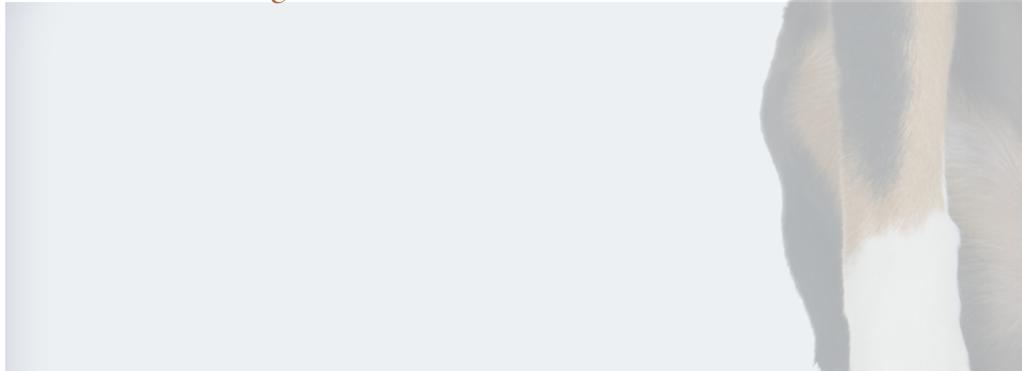
Wie viele Stunden am Tag ruht oder schläft dein Hund?



Was könntest du tun, wenn dein Hund zu wenig die Eindrücke des Tages verarbeitet?



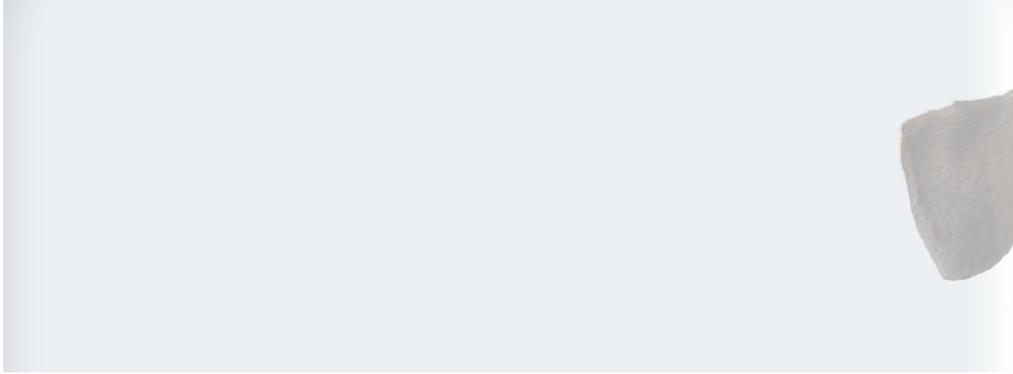
Hast du feste Routinen mit deinem Hund? Kann sich dein Hund auf den Tagesablauf verlassen?



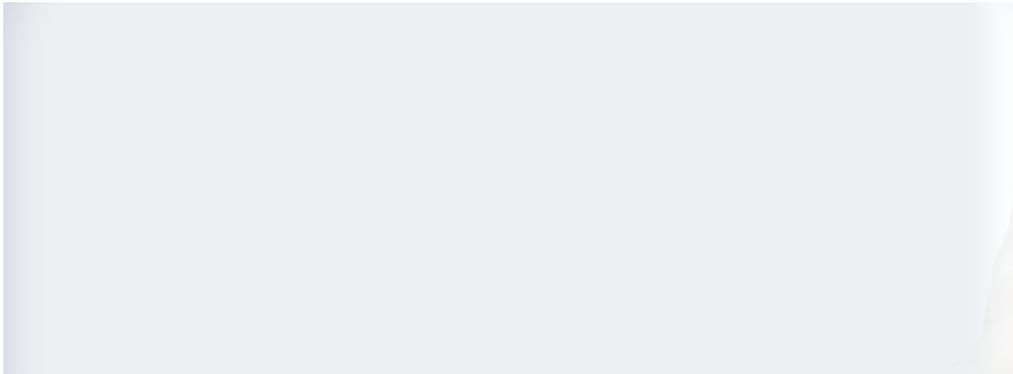
Wenn die Bedürfnisse deines Hundes nicht erfüllt werden, kann dies
dauerhaften Stress auslösen

Reminder: Es beginnt bei dir

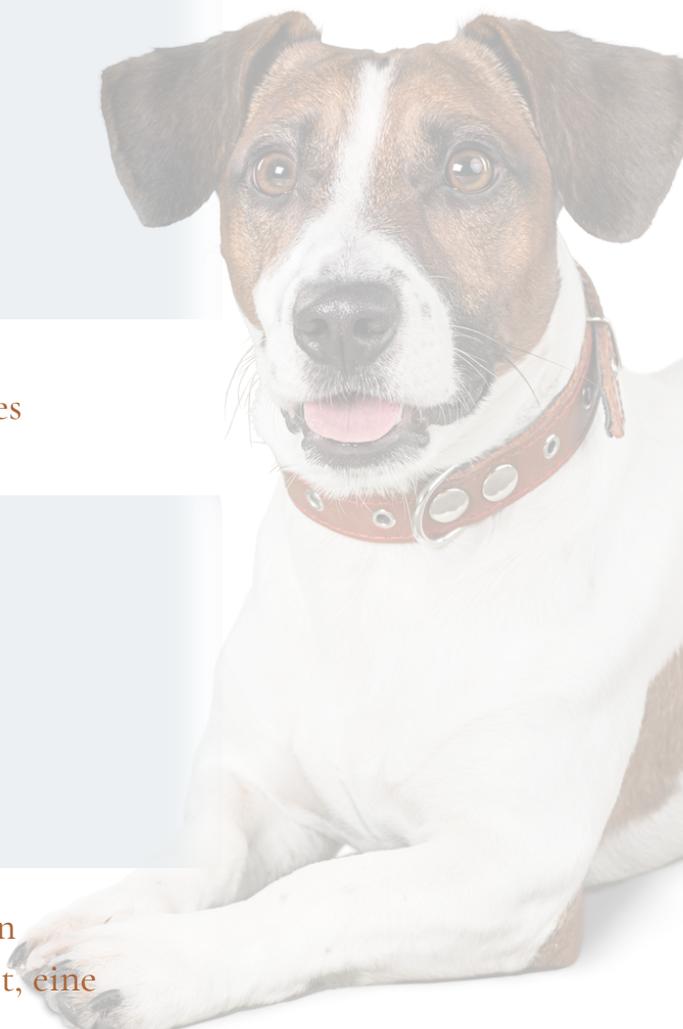
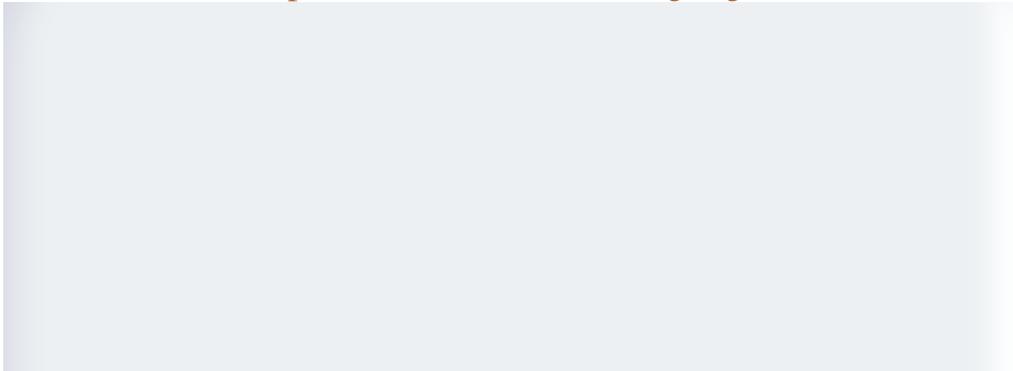
Verstehst du die Kommunikation deines Hundes bereits? Er teilt sich dir mit, lasse die Kommunikation deines Hundes zu. Wie kommuniziert dein Hund im Moment mit dir?



Hast du die Bedürfnisse deines Hundes im Blick? Kannst du tatsächlich die Bedürfnisse deines Hundes erkennen und handelst danach?

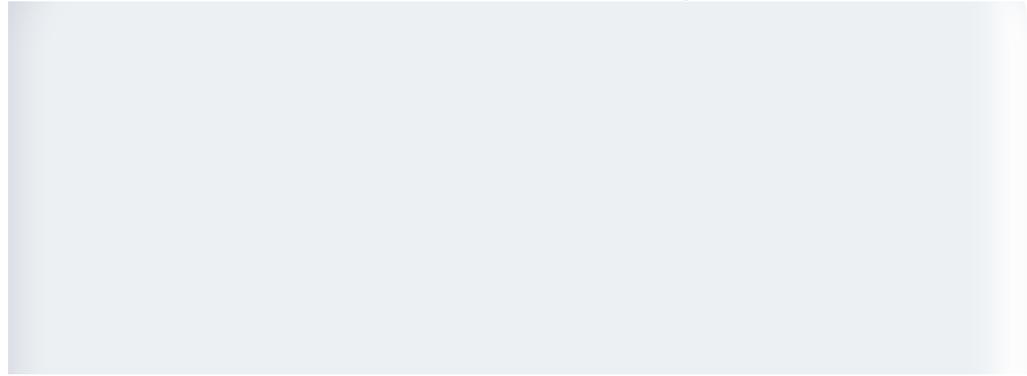


Wie unterstützt du deinen Hund? Was braucht er in herausfordernde Situationen? Schutz und Sicherheit, eine Pause, Ruhe, ein Spiel oder vielleicht Bewegung?

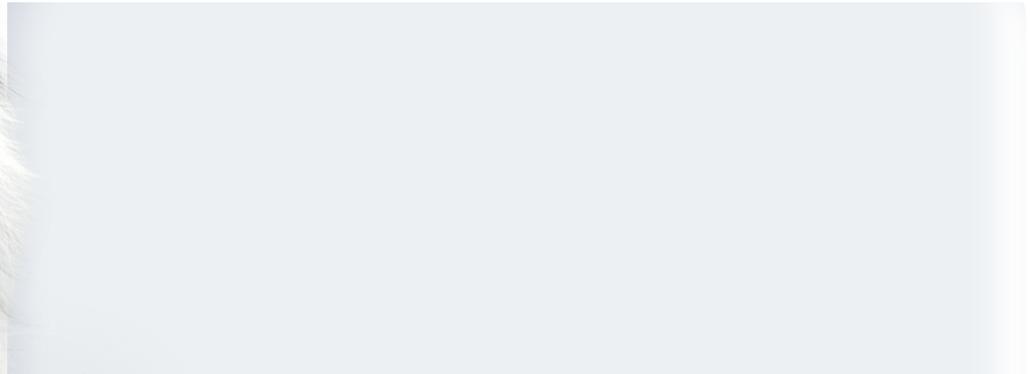


Verbringe Qualitätszeit mit deinem Hund

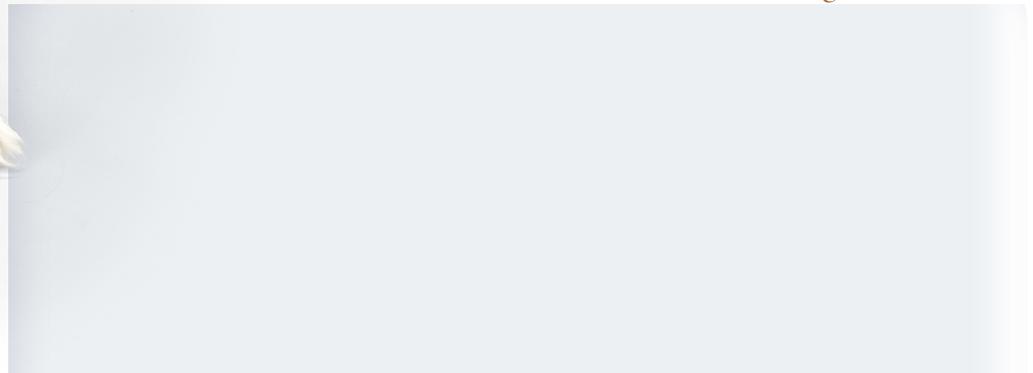
Steht bei eurer gemeinsamen Zeit das Training im Vordergrund, oder achtest du auch auf genügend Qualitätszeit (Zeit ohne Druck und ohne Erwartungen an deinen Hund)



Hat dein Hund auf Spaziergängen genug Zeit sich auszuleben (Schnüffeln, Spielen, an langer Leine oder ohne Leine laufen)?



Wenn ja, was genau macht dein Hund am liebsten beim Spaziergang? Wenn nein, was könntest du ändern, damit dein Hund genügend Zeit für dafür hat? (Selbstbestimmung ist ein wichtiges Bedürfnis)



Das Training beginnt bei dir!

Wo liegen deine Stressauslöser?

Was genau am Verhalten deines Hundes triggert dich?
Weshalb regt es dich so sehr auf?

Was kannst du an deinem Verhalten ändern, wenn dein Hund aufgeregt ist, um ihn in solchen Situationen zu unterstützen?

Was könntest du tun, um den Stress in deinem Alltag zu reduzieren? Kannst du das Tempo im Alltag reduzieren? Hast du selbst genug Entspannungsphasen?



Platz für zusätzlichen Notizen

Schreibe deine Gedanken auf!



03

Zeit für Veränderung

“

Alle Veränderung erzeugt Angst. Und die bekämpft man am besten, indem man das Wissen verbessert.

(Ihno Schneevoigt)

Das Workbook nur lesen, bringt dich nicht weiter

Es geht um die tatsächliche Umsetzung. Gehe immer zuerst dem Verhalten auf den Grund, erkenne die Auslöser des Verhaltens und achte auf das, was dein Hund macht, bevor er das Verhalten zeigt, dass du dir nicht wünschst. Den genau an dieser Stelle kannst du ansetzen. Es gilt den Hund abzuholen, bevor er schreiend in der Leine hängt oder bereits fröhlich dem Reh hinterherrennt.

Stress und Angst sind tatsächlich große Themen. Doch viele Hundemenschen erkennen diese

nicht. Schließlich hat der Hund doch alles. Auslauf, Futter, Training... Ein schönes Hundeleben, oder? Fakt ist, dass die Hunde in einer Umgebung leben, die sie sich nicht ausgesucht haben. Wir erwarten viel von unseren Hunden, oft mehr als sie in der jeweiligen Entwicklungsphase leisten können. So wird von einem Welpen bereits erwartet, dass er Signale ausführt und hört. Oft einhergehend mit Überforderung und späteren Verhaltensauffälligkeiten.

Das Training beginnt immer bei dir. Baue dir Wissen auf, helfe deinen unsicheren Hund wieder selbstsicher zu werden und erlaube dir und ihm dieses Wachstum!

Reminder

- ✓ Erkenne weshalb dein Hund bestimmtes Verhalten zeigt (Kapitel 1) und erkenne den Kontext! Nur so kannst du ein neues Verhalten aufbauen.
- ✓ Verstehe und reduziere den Stress deines Hundes und deinen eigenen (Kapitel 2).
- ✓ Es ist deine Aufgabe, deinem Hund zu zeigen, dass das Leben schön und unkompliziert sein kann und dass dein Hund sich jederzeit auf dich verlassen kann.



Nur du kannst für euer gemeinsames Leben bewusste Entscheidungen treffen, dir Wissen aneignen und Situationen tatsächlich einschätzen. Agiere, statt nur zu reagieren. Klar, ist es das Training auch ein Stück weit Arbeit. Aber, wenn du es zulässt, wirst du daran wachsen.

“

Nutze Herausforderungen, als gute Kraft in die Tat zu kommen, anstatt dich der Situation hilflos hinzugeben.

Leider wird Selbstbewusstsein nicht in der Schule gelehrt, aber sei dir sicher, du kannst stolz auf dich sein, denn mit diesem Workbook bist du den ersten wichtigen Schritt gegangen, um dein Leben mit deinem Hund nachhaltig zu verbessern!

Katharina Valentin

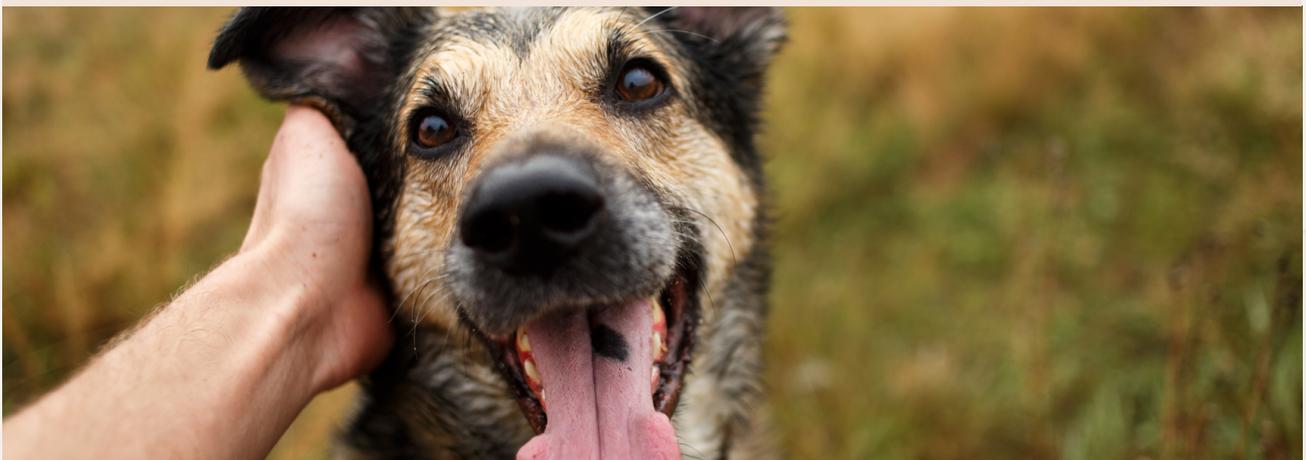
Mit positiver Verstärkung, das Eingehen auf die Bedürfnisse deines Hundes, mit Achtsamkeit und Zufriedenheit stärkst du jeden Tag die Bindung zu deinem Hund. Du wirst selbst in deiner Persönlichkeit gestärkt und lernst deinen Hund jeden Tag ein bisschen besser kennen. Geduld ist hierbei sehr wichtig. Lasse dich von Rückschritten nicht kleinkriegen! Nutze diese, um dein Zusammenleben mit deinem Hund noch mehr zu verbessern!

“

Jedes Mal, wenn dein Hund an der Leine zieht, bellt, knurrt, Angstverhalten, Aggressionen oder irgendwelche anderen kreative Verhaltensweisen zeigt, kommuniziert dein Hund mit dir.

Er sagt dir in jeder Situation genau, was er braucht. Höre zu, wenn dein Hund um Hilfe ruft! Er bittet dich damit um Unterstützung!

KATHARINA VALENTIN



03 *Mut machen, stärken und aufbauen*

Dein Hund braucht für jeden Konflikt eine Strategie und Lösung. Du kannst deinen Hund stärken und unterstützen, indem du ihm die Möglichkeit bietest positive Lernerfahrung zu sammeln und sein Selbstbewusstsein stärkst. Bereits kleine Übungen können deinen Hund dabei helfen:

1. Verstecke ein paar Kekse in Zeitungspapier. Lasse deinen Hund erkunden und erforschen, wie er an diese Kekse kommt. Lobe ihn, wenn er eine gute Strategie gefunden hat. Wenn er nach Hilfe fragt, ermutige ihn selbstständig weiterzusuchen.
2. Nähere dich Objekten, die dein Hund gruselig findet, niemals frontal an. Laufe einen Bogen, lasse deinen Hund Zeit zum Erfassen und Erkunden des Objekts. Ist die Angst zu groß, lasse etwas mehr Raum zwischen dem Objekt und deinen Hund. Lobe deinen Hund für jede Annäherung an die Herausforderung, doch überlasse deinen Hund die Entscheidung wie nah er sich ran traut.
3. Bewahre selbst Ruhe und bleibe gelassen. Auch wenn dein Hund mal bellt oder knurrt.
4. Richte deinem Hund eine geschützte Ecke zu Hause ein, wo er sich verkriechen darf, wenn ihm die Welt zu viel wird.
5. Lasse deinen Hund auf jedem Spaziergang Zeit zum Schnüffeln, Erkunden und Erforschen. Lasse ihn Reize wahrnehmen und verarbeiten. Bestärke ihn immer mit viel Zuspruch, sobald er sich etwas traut!

Um deinen Hund zu stärken, musst du seine Ideen, Meinungen und auch seine eigene Motivation wachsen lassen.

Let the magic begin!

Reminder: Es beginnt bei dir

Notiere dir die drei größten Herausforderungen mit deinem Hund. Überlege dir, welchen Grund dein Hund haben könnte, sich so zu verhalten? Angst, Stress oder vielleicht Überforderung?

Achte auf das Verhalten, welches dein Hund zeigt, bevor er für dich unerwünschtes Verhalten zeigt und notiere es hier. (Fixieren, Einfrieren, Ohren spitzen...)

Was könnte der Auslöser für das Verhalten, das er vor dem für dich unerwünschten Verhalten zeigt, sein und was der Auslöser für das Verhalten währenddessen? Gibt es eine Verbindung?



Das Training beginnt bei dir

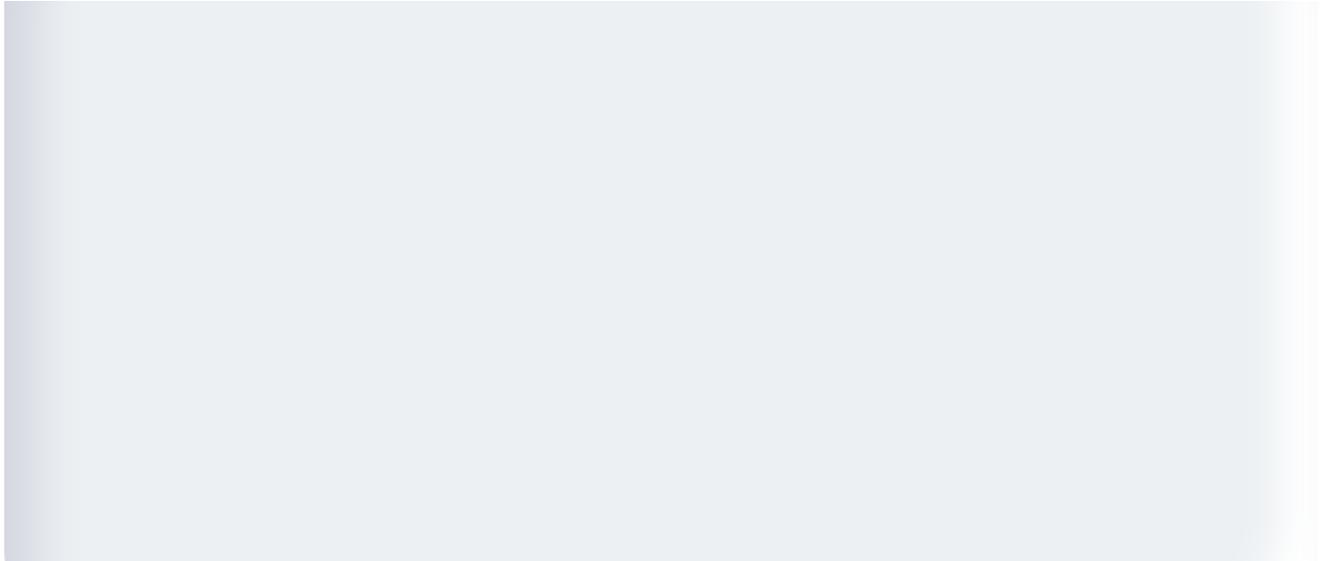
Welche Motivation könnte hinter dem Verhalten deines Hundes stecken? Welchen Nutzen könnte er für sich daraus ziehen?

Wie reagierst du auf das Verhalten deines Hundes? Gibst du ihm das, was er braucht in diesen Momenten? Welchen Einfluss könnte dein Verhalten haben?

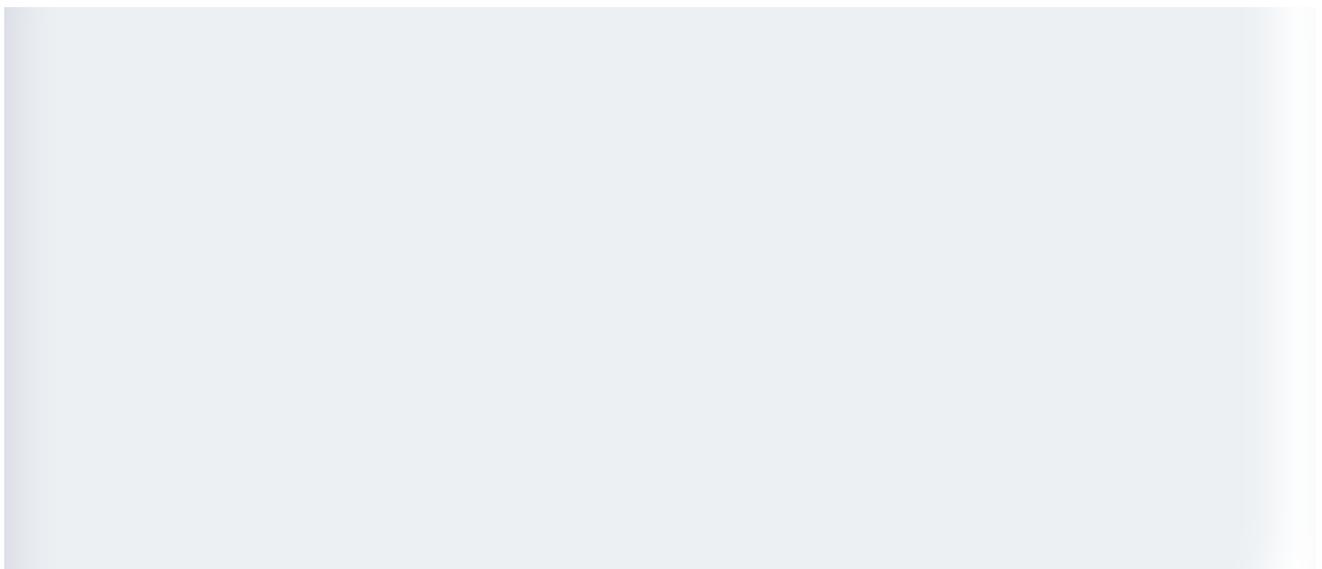
Kannst du deinem Hund Schutz und Sicherheit geben, auch wenn er sich nicht so verhält, wie du es gerade möchtest?
Kannst du Verständnis aufbringen?

Was könntest du anders machen?

Versetze dich in den Moment, was dein Hund macht, bevor er das für dich herausfordernde Verhalten zeigt. Denn damit kündigt er sein Verhalten an. Er kommuniziert in diesem Moment klar und deutlich mit dir. Was könntest du also in diesem Moment tun, damit dein Hund das Verhalten erst gar nicht zeigt?



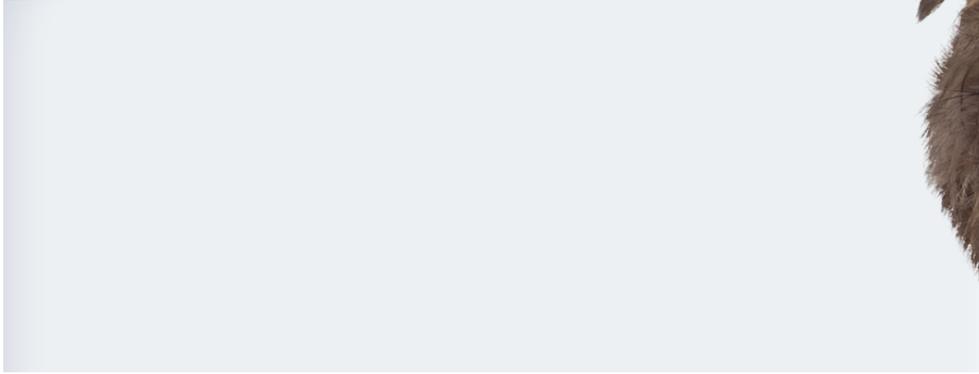
Platz für deine Notizen



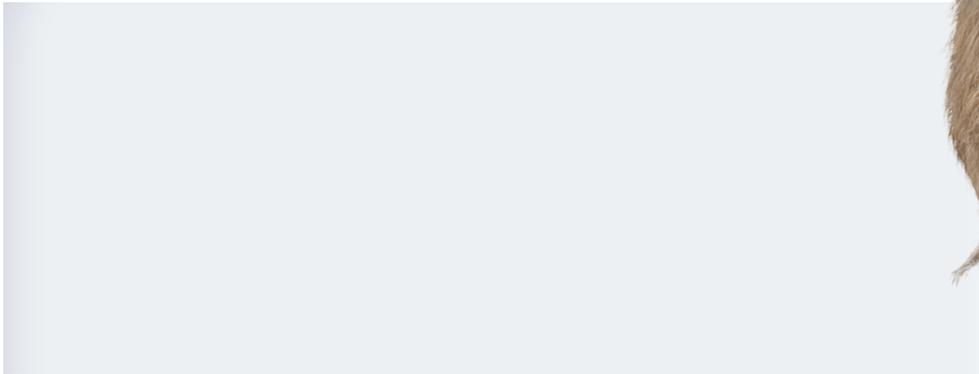
Lösungen und Möglichkeiten

Reminder: Es beginnt bei dir

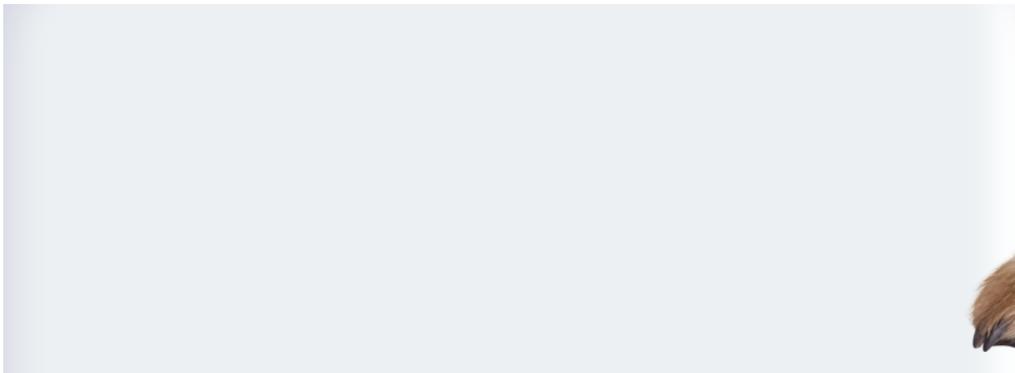
Welches Verhalten möchtest du von deinem Hund sehen?



Welches Verhalten zeigt dein Hund stattdessen gerade noch?



Weshalb zeigt dein Hund das für dich nicht wünschenswerte Verhalten? Welches Bedürfnis könnte dahinter stecken?



Sei Achtsam gegenüber deinem Hund

Setze den Fokus auf das, was dein Hund gut macht

Schreibe nochmals auf, was dein Hund macht, bevor er unerwünschtes Verhalten zeigt. Jeder Hund zeigt mindestens drei Verhaltensweisen, die völlig in Ordnung sind, bevor er das negative Verhalten zeigt!



Welches gute Verhalten könntest du verstärken? Das Fixieren?
Schaut dich dein Hund vielleicht erstmal an? Legt er sich hin?
Spitzt er die Ohren, bevor er herausforderndes Verhalten zeigt?

Wie könntest du das gute Verhalten verstärken?
Verbales Lob? Umweltbelohnung? Kekse?
Ein kurzes Spiel? Ein kleines Stück mit deinem Hund rennen?
Was mag dein Hund und was befriedigt sein Bedürfnis in diesem Moment?

Platz für zusätzlichen Notizen

Schreibe deine Gedanken auf!



Fast geschafft!

Ein großartiger Anfang, findest du nicht? Eigentlich weißt du nun, wie wir Tierpsychologen den Tieren helfen, ihre Schwierigkeiten aufzulösen. Wir fragen uns zuerst, wozu das Verhalten gezeigt wird und gehen auf das Bedürfnis des Tieres ein. Hunde, können ihre Verhaltensauffälligkeiten dann in den Griff bekommen, wenn man auf sie eingeht und eine Alternative zum bisherigen Verhalten aufzeigt. **Denn Bedürfnisunterdrückung, also Verbote und Strafen ohne Alternativen, sind keine Lösung, sondern verschieben die Herausforderung auf einen anderen Bereich.** Dann kommen Sätze der Hundemenschen wie "Warum macht er das jetzt plötzlich?". Bleibe dran, denke in Lösungen und Möglichkeiten, zeige deinen Hund alternativen auf, anstatt ihn zu bestrafen und habt ein harmonisches, schönes Leben. Denke daran, dass das Leben deines Hundes eigentlich sehr kurz ist. Genieße die Zeit mit deinem Hund.

Und das Wichtigste: Bleibe nicht stehen, komm in die Umsetzung!

Katharina Valentin



Dein nächster Schritt?

Mit unseren 5-Tages-Workshop legst du den Grundstein für einen entspannten Hund!

Starte jederzeit damit, deinen Hund ehrlich und sinnvoll zu unterstützen und schreibe so eure gemeinsame Geschichte neu!

In 7 Schritten zum entspannten Hund

Unser Online - Workshop für dich!
Alle Infos zu diesem Training findest du unter <https://joydogs.de/home/>.



Erfolgreiches Training wann und wo du möchtest.
JoyDogs® bietet dir ein fundiertes, ehrliches und gewaltfreies Onlinetraining.
Entwickelt von Hundepsychologinnen und Verhaltenstherapeutin.

JoyDogs® - Training mit Herz und Verstand

Brauchst du mehr Hilfe?



Kostenlose Beratung

Hole dir dein kostenloses und unverbindliches Beratungsgespräch bei JoyDogs®:
www.joydogs.de/lass-uns-reden

Vom Angsthund zum Glückshund

Alles, was ihr braucht, in einem Kurs. Die Termine für diesen Kurs bekommst du mit dem Newsletter oder auf joydogs.de.

Ausbildung bei JoyDogs®

Der Gedanke selbst mit Hunden zu arbeiten lässt dich nicht los? Oder möchtest du deinen Trainingserfolg selbst in die Hand nehmen?

Bei JoyDogs® bildet Verhaltenstherapeuten/innen aus. Und das auf hohem Level!

Falls es dir nicht reicht "nur" Trainer/in zu werden, sondern tatsächlich helfen möchtest, hol dir hier alle Infos zur Ausbildung: www.joydogs.de/ausbildung

Weitere Tipps?

Schaue auf unseren Blog vorbei

In unserem Blog erhältst du jede Menge guter Tipps. Auch mit unserem Podcast hast du die Möglichkeit, etwas dazuzulernen.

Folge uns gerne auf Facebook oder Instagram.



“Du und dein Hund, habt es euch absolut verdient, ein harmonisches und glückliches Leben zu führen. Die gemeinsame Zeit ist einfach zu kurz, um sie zu verschwenden!

Katharina Valentin.

WWW.JOYDOGS.DE

„Das Glück des Lebens besteht nicht darin, wenig oder keine Schwierigkeiten zu haben, sondern sie alle siegreich und glorreich zu überwinden.“ (Carl Hilty)



team@joydogs.de
www.joydogs.de