

DREI UNVERSCHÄMT  
EINFACHE WEGE,  
DEINEN HUND  
ENTSPANNTER  
WERDEN ZU LASSEN!

*Joy Dogs®*

Ausbildungsgemeinschaft für zukünftige  
Verhaltenstherapeuten für Hunde  
und Hundeschule für Hunde mit besonderen  
Herausforderungen.

[WWW.JOYDOGS.DE](http://WWW.JOYDOGS.DE)

# Willkommen zu deinem kleinen Entspannungs-Workbook!

Hey!

du hast einen gestressten oder unsicheren Hund?

Kein Problem, *du bist hier genau richtig!*

In diesem kleinen Workbook stelle ich dir drei unverschämt einfache Wege vor, wie du deinen Hund entspannen kannst. Und das Beste daran: Jeder Hund kann in die Entspannung kommen – dein Hund also auch!

Aber hier kommt der Haken: Es reicht nicht, diese Wege nur einmal auszuprobieren. Der Schlüssel zum Erfolg ist Beständigkeit. Das heißt, du musst diese drei simplen Strategien tatsächlich regelmäßig anwenden. Klingt machbar, oder? Na klar!

Mach dich bereit, ein paar richtig coole Tipps kennenzulernen, die sowohl dir als auch deinem Hund das Leben leichter machen werden. Lass uns loslegen und deinem Hund die Entspannung schenken, die er verdient!

Los geht's!

*Deine Katharina Valentin*

## WER HAT SICH EIGENTLICH **DAS DING** MIT DEN RUNDEN AUSGEDACHT?

Wir lieben unsere Spazierrunden, die wir auf Teufel komm raus durchziehen müssen. Aber warum eigentlich?

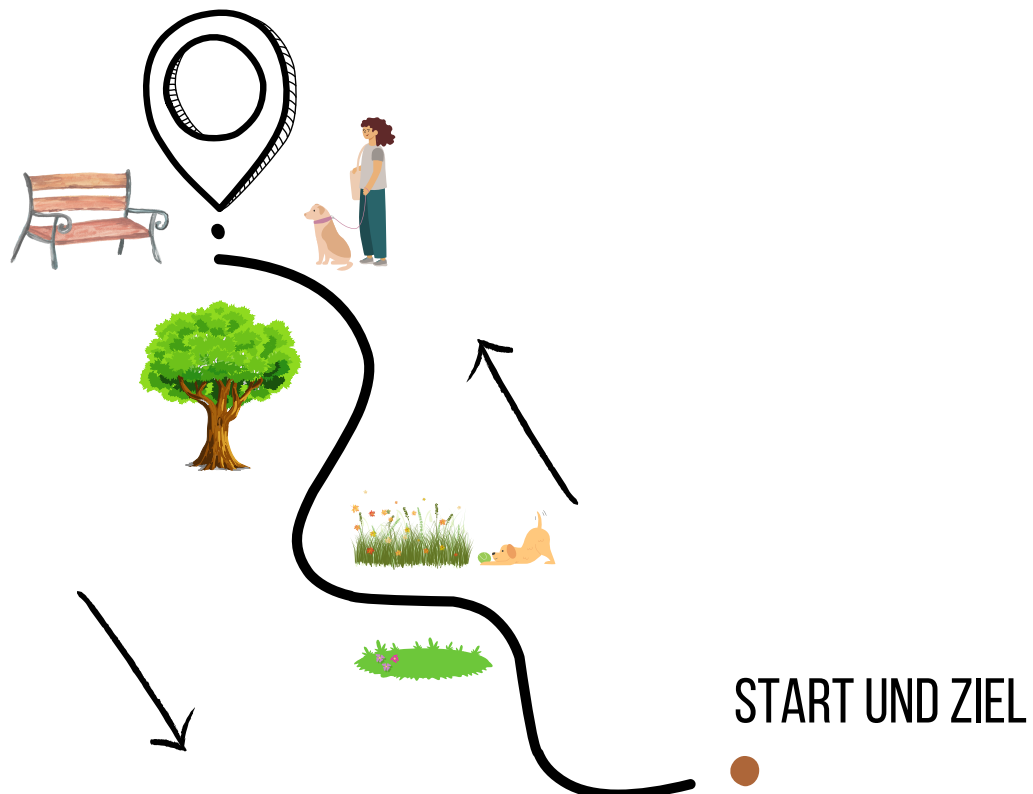
Wenn dein Hund nervös, gestresst oder unsicher ist, auf alles und jeden reagiert und völlig überfordert ist, **warum dann nicht einfach die Reizlast reduzieren?**

## GEHE EINFACH **STRECKEN**, STATT RUNDEN

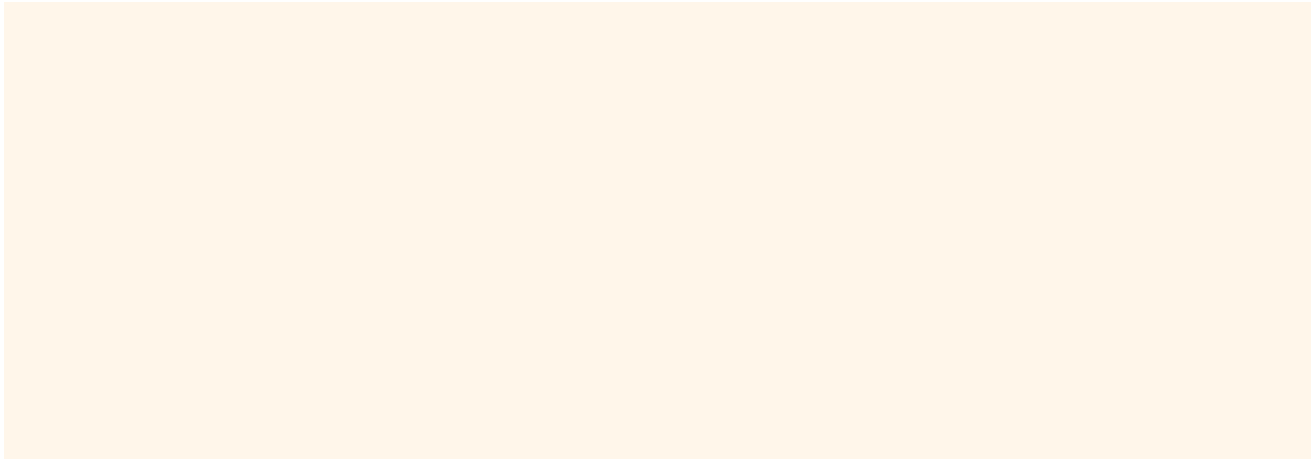
Die Runden sind unser Ding! Deinem Hund fällt es viel leichter, wenn du an einem bestimmten Punkt umdrehst und einfach denselben Weg wieder zurückgehst.

**Klingt zu einfach, um wahr zu sein? Probier es aus!**

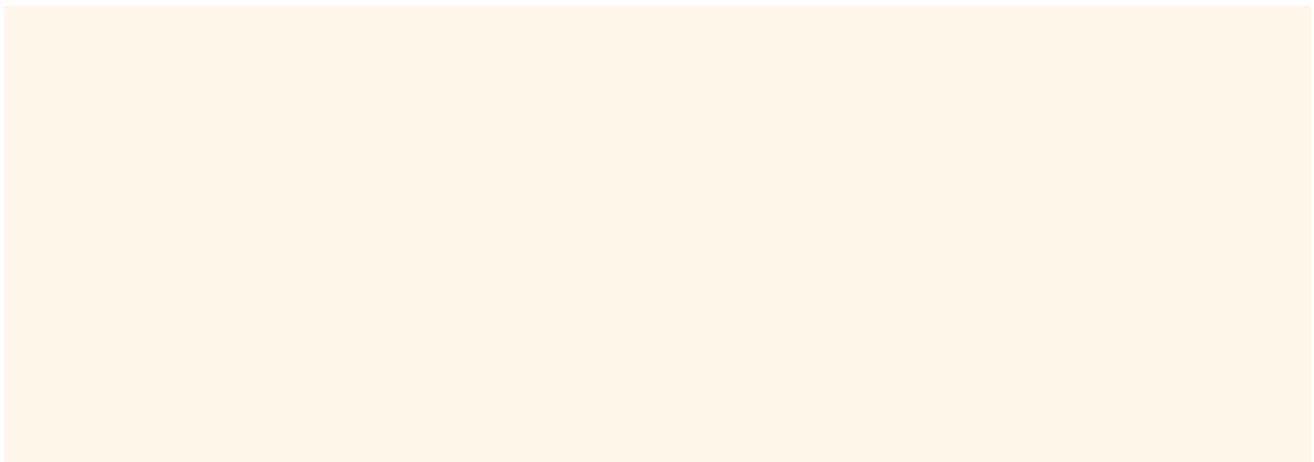
Auf dem Rückweg wird sich dein Hund viel wohler fühlen, leichter ins Lernen kommen, Herausforderungen besser verkraften und dir sehr dankbar sein, dass sein Hirn auch mal eine Pause von all den neuen Eindrücken hat.



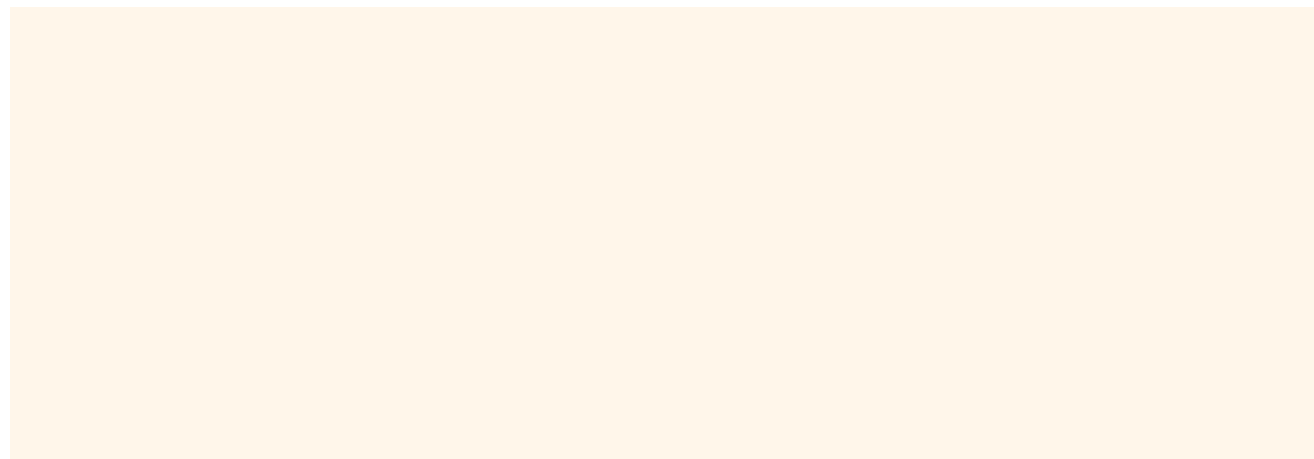
**WIE VERHÄLT SICH DEIN HUND AUF DEM HINWEG?**



**WIE VERHÄLT SICH DEIN HUND AUF DEM RÜCKWEG?**



**WIE SEHR FEIERST DU DIE VERÄNDERUNG?**







# Ankündigung!

## Online-Workshop für 0 Euro

Am 23.09.2024 startet wieder unser Online-Workshop!

- kostet dich keinen Cent
- drei Tage live Training inkl. Aufnahmen die du direkt per Mail bekommst
- ein persönliches Einzelgespräch mit **Experten** für Hundeverhalten
- Workbook und Gruppe zum Austausch

Der Workshop  
wird dein  
Jahreshighlight!

Erfahre, wie auch du dir mit deinem unsicheren,  
reaktiven und gestressten Hund ein ehrliches und  
erfolgreiches Training aufbaust.

“Dieser Workshop hat mein Leben mit meinen Hund  
komplett verändert! Hätte ich nie gedacht, danke  
dafür!! (Anika S.)



Anmeldung ab 01.09.2024 unter  
[www.joydogs.de](http://www.joydogs.de) möglich!

# ENTSPANNUNG LERNEN - FÜR MENSCH UND HUND - WALDBADEN IST EIN WAHRER GAME CHANGER!

## Was ist Waldbaden?

Waldbaden bedeutet, den Wald bewusst mit allen Sinnen wahrzunehmen. Besonders für gestresste Hunde kann das Ankommen im Hier und Jetzt helfen, Wohlfühlhormone freizusetzen und Stresshormone abzubauen. Ob es der Duft von nassem Moos, das Zwitschern der Vögel oder das beruhigende Grün der Blätter ist – der Wald tut der Seele von Mensch und Hund gleichermaßen gut. Die positiven Effekte des Waldbadens sind sogar wissenschaftlich belegt.

## Was bringt Waldbaden?

Waldbaden wirkt sowohl auf mentaler als auch auf körperlicher Ebene wie eine Massage to go – für die Seele und den Körper, und auch für deinen Hund. Wusstest du, dass ein ständig gestresster Körper anfälliger für Krankheiten und Infektionen ist? Die Luft im Wald hilft, das eigene Stresssystem herunterzufahren. Die vielen verschiedenen Duftstoffe im Wald aktivieren und stärken das Immunsystem. Durch das Waldbaden kannst du die Verbindung zu deinem Hund vertiefen und gemeinsam lernen, Phasen der Ruhe zu finden. Für dich. Für deinen Hund. Für euch.



## 5 TIPPS FÜR STRESSFREIES WALDBADEN:

### Langsam starten:

Beginne mit kurzen Ausflügen, um deinem Hund die Möglichkeit zu geben, sich an die neue Umgebung zu gewöhnen.

### Ruhige Pfade wählen:

Wähle ruhige und wenig frequentierte Waldwege, um Überstimulation zu vermeiden.

### Regelmäßige Pausen:

Plane regelmäßige Pausen ein, in denen dein Hund schnüffeln und die Umgebung in Ruhe erkunden kann.

### Es darf sich gut anfühlen:

Für echte Entspannung ist es wichtig, dass du und dein Hund sich wohlfühlen. Erzwingt keine Situation, in der du dich unwohl fühlst.

### Der Weg ist das Ziel:

Beim Waldbaden geht es nicht darum, große Strecken zurückzulegen, sondern darum, den Weg bewusst wahrzunehmen.





# DEIN 1. WALDBAD - FÜR DICH UND DEINEN HUND

## Vorbereitung:

Wähle einen ruhigen Waldweg, auf dem ihr ungestört spazieren gehen könnt. Lass dir und deinem Hund ausreichend Zeit, um euch an die Umgebung zu gewöhnen.

## Langsames Gehen:

Beginne euren Spaziergang in einem langsamen, entspannten Tempo. Lass deinen Hund an einer lockeren Leine gehen, damit er sich frei bewegen und schnuppern kann.

## Achtsamkeit für dich:

Konzentriere dich auf deine Atmung und atme tief und gleichmäßig ein und aus. Achte auf die Geräusche des Waldes: das Rascheln der Blätter, das Zwitschern der Vögel, das Rauschen des Windes. Beobachte die Farben und Formen um dich herum: die verschiedenen Grüntöne der Bäume, die Struktur der Rinde, die Muster von Licht und Schatten.

## Achtsamkeit für deinen Hund:

Lass deinen Hund die Umgebung erkunden und ermutige ihn, zu schnuppern und zu forschen. Vielleicht möchte er dir ja etwas zeigen? Beobachte die Reaktionen deines Hundes auf die Umgebung: Welche Gerüche interessieren ihn? Welche Geräusche machen ihn aufmerksam?

## Gemeinsames Innehalten:

Finde einen ruhigen Platz, an dem ihr eine Pause machen könnt. Setz dich oder lege dich hin und lass deinen Hund ebenfalls entspannen. Nehmt gemeinsam die Ruhe und die Geräusche des Waldes in euch auf. Streichle deinen Hund sanft, damit er mit dir zur Ruhe kommt.



## WIE FÜHLST DU DICH BEIM WALDBADEN?

SCHREIBE DIR AUF, WIE DEIN HUND SICH BEIM ERSTEN MAL VERHÄLT UND WIE BEIM ZEHNTEN MAL - WIE IST DIE VERÄNDERUNG? TOLL, ODER?



### **Darf ich vorstellen? Das ist Chris.**

Chris ist Experte fürs Waldbaden, Autor und in den letzten Zügen seiner Ausbildung bei JoyDogs® zum Verhaltenstherapeuten für Hunde.

In seinem Podcast bekommst du jede Menge Tipps für Entspannung in der Natur. Hör direkt rein!

**<https://www.chicoswaldwelt.de/podcast/>**



## EINFACH MAL **HINSETZEN** UND GAR NICHTS TUN!

Himmel, was wir alles versuchen, um unsere Hunde zu beruhigen. Erst mit Ruhe und gutem Zureden und dann mit Strenge und Härte. Und was bringt es?

Richtig, gar nichts. **Das ändern wir jetzt mal.**

Mein Tipp: Setz dich einfach mal irgendwo hin, wo nicht viel los ist (also an einen Ort, wo dein Hund noch gut ansprechbar ist) und beobachtet zusammen die Umwelt.

## **LERNEN, GEHT AUCH OHNE ACTION!**

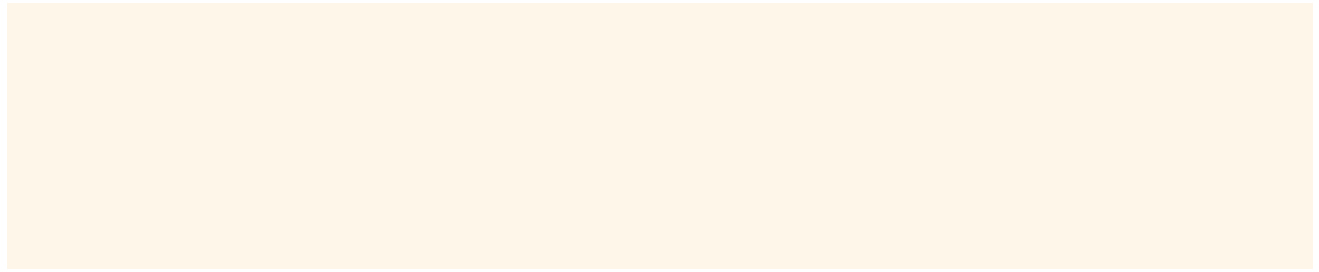
Lass deinen Hund seine Umwelt ganz in Ruhe wahrnehmen, erfassen und verarbeiten. Du musst dabei nicht viel tun. Nimm dir ein Buch mit, genieße die Auszeit und sei da, wenn dein Hund dich braucht.

Du wirst sehen, dass dein Hund bald schon die Dinge, die er aus der Ferne beobachtet hat, auch aus der Nähe besser einschätzen kann und damit deutlich entspannter und handlungsfähiger ist.

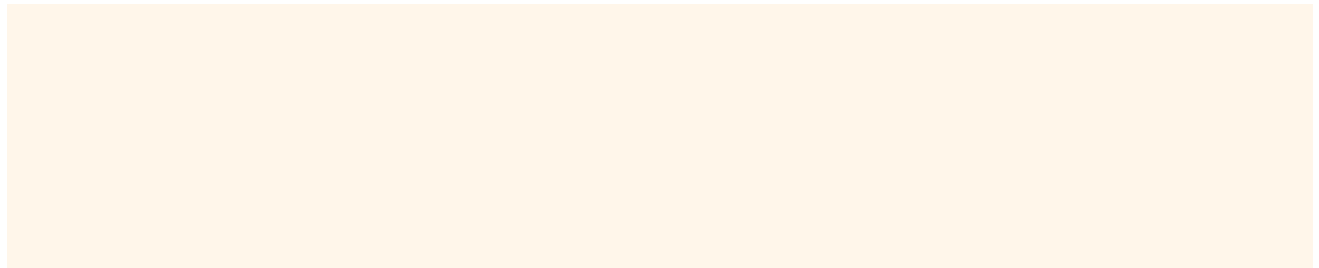
**So einfach und so wirkungsvoll!**



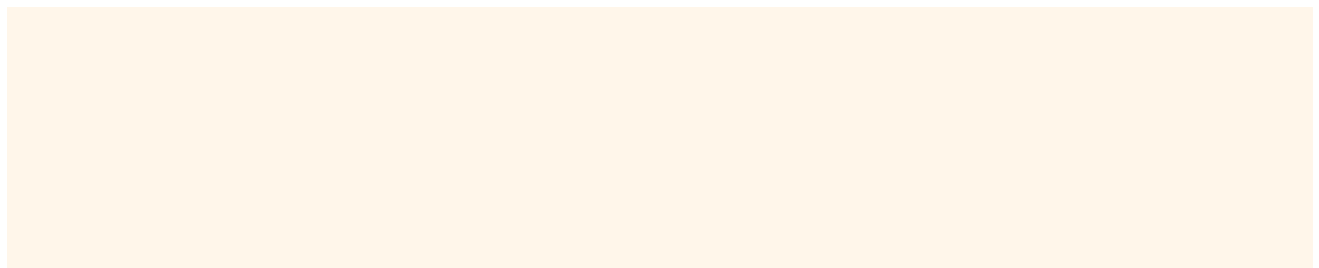
**WIE VERHÄLT SICH DEIN HUND AN TAG 1 UND WIE AN TAG 10  
AUF EURER RUHEINSEL?**



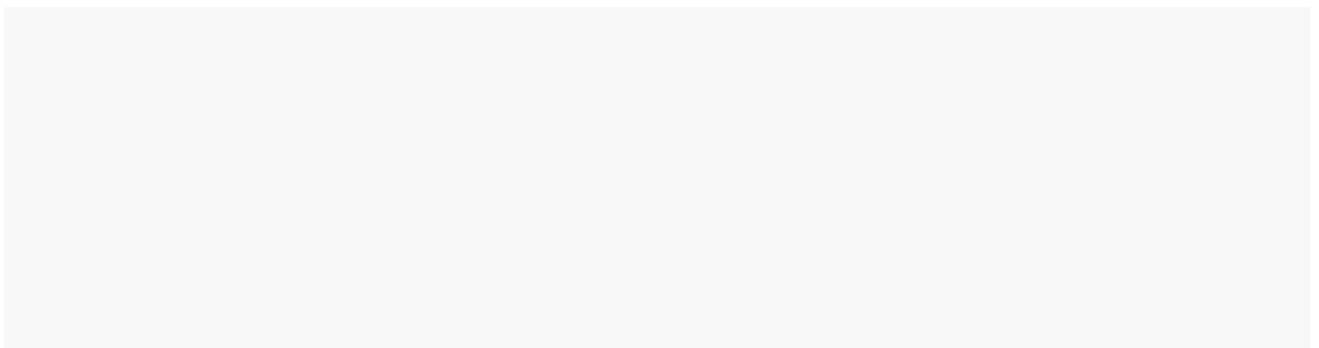
**FÄLLT ES DEINEM HUND SCHON LEICHTER, SEINE UMWELT  
WAHRZUNEHMEN?**



**WELCHE VERÄNDERUNGEN KANNST DU NOCH FESTSTELLEN?**



**NOTES:**



## **WENN DU MÖCHTEST, DASS DEIN HUND SEIN VERHALTEN ÄNDERT, SOLLTEST DU DIR FOLGENDE FRAGEN STELLEN:**

- Was möchte ich gerade von meinem Hund und wie möchte ich, dass er es umsetzt?
- Kann er das, was ich gerade von ihm verlange, in der momentanen Situation überhaupt ausführen?
- 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?

## **MERKE DIR FOLGENDES:**

- Wenn du nicht ruhig bleiben kannst, kann es dein Hund erst recht nicht.
- Auch für dich gilt: Entspannungsübungen und Atemübungen bringen dir richtig viel! Wende sie an!
- Lasse deinen Hund und dir so viel Zeit wie ihr braucht. Druck bringt keine Entspannung.
- Habt auf jeden Fall mehr Spaß, als Training.

## **NOTES:**

## WAS KANN DEIN HUND BEREITS RICHTIG GUT?

Fokus auf das was bereits funktioniert! Was kann dein Hund gut?  
Was klappt? Welche Hobbys, Talente und Fähigkeiten hat er?

Welche guten Eigenschaften hat dein Hund? Was magst du an ihm?



# Dein nächster Schritt?

Mit unserem 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 Verhaltenstherapeutinnen.

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](http://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](http://joydogs.de).

## Ausbildung bei JoyDogs®

Lässt dich der Gedanke nicht los, selbst mit Hunden zu arbeiten? Oder möchtest du den Erfolg deines Trainings selbst in die Hand nehmen?

JoyDogs® bildet Verhaltenstherapeut\*innen auf höchstem Niveau aus!

Wenn du mehr als nur Trainer\*in sein und wirklich helfen möchtest, finde hier alle Infos zur Ausbildung:  
[www.joydogs.de/ausbildung](http://www.joydogs.de/ausbildung)

# Weitere Tipps?

## Schaue auf unserem 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](http://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](mailto:team@joydogs.de)

[www.joydogs.de](http://www.joydogs.de)