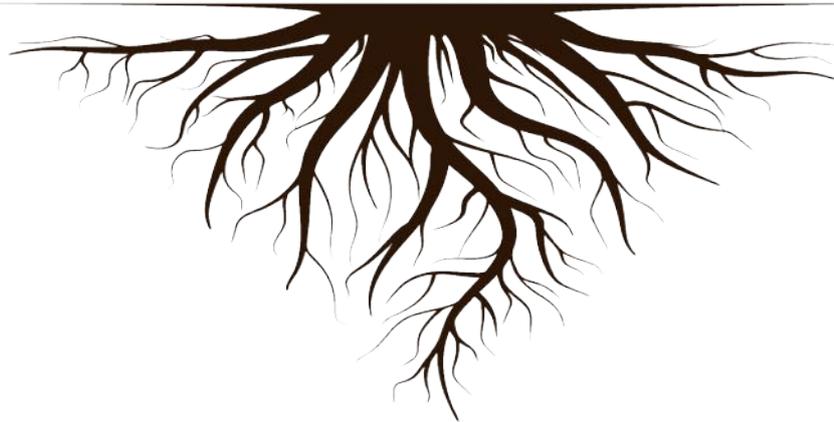


Workbook

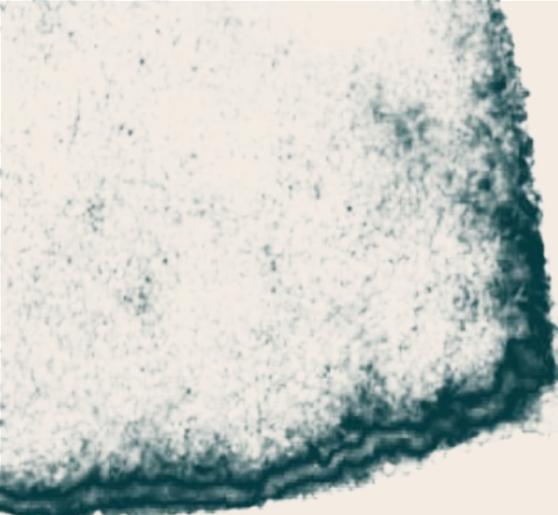


Nein! Aus! Pfui!



SCHLUSS MIT BELLEN, RAMMELN UND LEINE ZERREN.

DEIN ENTSPANNTER HUND BEGINNT BEI DIR!



„Wer immer tut,
was er schon kann,
bleibt immer das,
was er schon ist.“

HERNY FORD

Hí, ích bín Andrea



GELIEBT LEBENDIG KRAFTVOLL GLÜCKSELIG

Andrea Aß & Team_Coaching
Mit Deinem Hund in Balance

Ich bin seit Jahren mehrfache Hundemutti und kenne es selbst, bittere Tränen zu vergießen, weil der eigene Hund aggressives Verhalten zeigt, Erwartungen nicht erfüllt, Angst hat und/oder die Umwelt Unverständnis zeigt. Das Problem: Jeder von uns verarbeitet Reize anders, unsere Hunde ebenso. Deswegen führen pauschale Allgemeinlösungen, wie sie beim klassischen Hundetraining angewendet werden, entweder nur kurzzeitig oder gar nicht zum Erfolg. Ich zeige dir auf ganz persönliche und individuelle Art und Weise, wie auch dein Hund in kürzester Zeit zu einem ausgeglichenen - und vor allem - glücklichen Begleiter wird.

Mit unserer erfahrenen Coachin Martina für Menschen und mir als ausgebildete Verhaltensberaterin für Hunde, ist es unsere Mission und absolute Herzensangelegenheit, dich voll und ganz darin zu unterstützen, das Verhalten und die Bedürfnisse deines Hundes zu verstehen und positive Wege aufzuzeigen, um ihre Entwicklung zu fördern und auf ein ganz neues Level zu bringen. Und all das, ohne dich selbst dabei zu vergessen.

Als Hundetrainerin für Menschen mit Hunden zeige ich Menschen, wie sie bei sich und ihren Hunden effektiv Angst und Stress reduzieren können, neues Selbstvertrauen entwickeln und sich genau das Leben kreieren, welches sie sich schon lange wünschen.

Ich würde sagen, damit genug von mir. Heute geht es um dich und deinen Hund. Ich wünsche dir viele Erkenntnisse mit dem Workbook.

Alles Liebe,
Andrea & Martina

Schön, dass du da bist!

Sind „Nein! Aus! Pfui!“ gefühlt die Wörter, die in bestimmten Situationen nahezu wie eine leiernde Schallplatte deinen Mund verlassen? Bist du es leid, dass scheinbar die immer gleichen Probleme mit deinem Hund wieder kehren und am liebsten möchtest du einfach, dass sie sich in Luft auflösen? Dein Hund soll endlich aufhören, die dir Nerven zu rauben?

Dann hältst du hier vielleicht die Lösung für deine Probleme mit deinem Hund in den Händen. Damit ich gar keine falschen Hoffnungen wecke. Deine Probleme werden mit dem Erhalt dieses Workbooks nicht verschwinden. Auch nicht durch das Lesen, sondern durch eins: das Umsetzen mit uns.

Du kannst dieses Workbook als Leitfaden nutzen, für jede Schwierigkeit, die im Zusammenleben mit deinem Hund auftaucht. Ich teile hier mit dir meinen Leitfaden, der dir dabei hilft, eine Lösung zu finden, die dich UND deinen Hund glücklich macht.

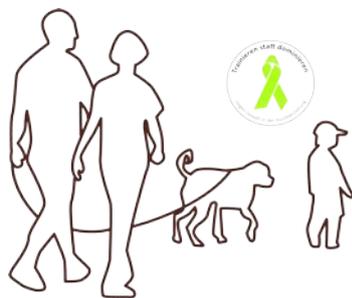
Nun möchte ich dir verraten, wie du mit diesem Workbook arbeiten kannst (das geht am PC genauso wie ausgedruckt):

- Nimm dir Zeit, lies die Inhalte nicht zwischen Tür und Angel. Vielleicht liest du sie sogar zwei Mal, oder nimmst dir eine kleine Pause, um zu reflektieren, bevor du deine Lösungen findest.
- Das Workbook funktioniert von vorn nach hinten. Überspringe keinen der Schritte, sonst wirst du scheitern.
- Atme tief durch, bevor du startest.

„ Jede Veränderung
im Verhalten deines
Hundes beginnt bei

dir^{CC}

Andrea Aß





Schritt 1



SUCHE NACH DER **URSACHE**, STATT
NACH **SCHULD**

Was würdest du antworten, wenn ich dich nach der Ursache des Verhaltens frage? Wäre es vielleicht dein Nachbar, der deinen Hund stets am Zaun füttert? Ist es vielleicht die Katze von gegenüber, die immer auf der Straße sitzt, wenn du mit deinem Hund raus gehst? Oder ist es einfach nur dein Hund, der mal wieder wilde Sau spielen will?

Alle diese Antworten haben eins gemeinsam: Sie suchen nach dem/ der Schuldigen. Das Problem dabei: genau das wird dich nicht weiter bringen. Es wird rein gar nichts an dem Verhalten deines Hundes verändern. Warum? Weil es an der falschen Stelle nach Lösungen sucht. Diese Denkweise sucht nach Lösungen in deinem Umfeld. Doch wie willst du jemals die Katze davon abhalten, auf der Straße zu sitzen. Oder noch abstruser, möchtest du wirklich beginnen deinen Nachbarn zu erziehen? Und ganz ehrlich, lohnt sich das wirklich?

Und wenn dein Hund Schuld ist? Ist er das denn wirklich? Zeigt er nicht vielmehr einfach ein Verhalten, das für ihn durchaus Sinn ergibt? Möchtest du dich jetzt wirklich mit deinem Hund streiten, weil er Schuld an der Situation ist? Schließlich hast du ihn zu dir geholt und nicht anders herum. Harte Worte, gleich zu Beginn, ich weiß. Doch ich selbst kenne diese Gedanken und die endlose Schleife, die dahinter auf dich und deinen Hund wartet. Und ich wünsche mir nichts mehr, als dass ihr dieser Schleife entgeht und ein harmonisches Leben führt in dem ihr beide glücklich seid.

Und genau deshalb möchte ich dir auch verraten, wie du die Ursache findest, wenn du die Schuldfrage loslässt.

Jedes Verhalten hat eine Funktion, das Verhalten deines Hundes dient einem Zweck. Oft ist es sehr hilfreich, wenn du diesen Zweck erkennst. Mögliche Funktionen können Erleichterung, Freude, befriedigte Bedürfnisse oder Ruhe und Sicherheit sein, um nur einige zu nennen. Ich möchte es dir an folgenden drei Beispielen erklären:

LEINE ZERREN

Dein Hund zieht an der Leine wie ein Ochse. Ganz sicher macht er dies nicht, um dich zu ärgern oder gar zu verletzen. Das wäre eine rein menschliche Denkweise, die Hunde nicht haben. Warum sollte dein Hund dich auch bewusst verärgern wollen? Wenn er doch vermutlich weiß, was ihn dann erwarten könnte. Mögliche Ursachen/ Funktionen könnten sein:

- Es liegt ein spannender Geruch auf dem Boden, den dein Hund in seinem Tempo verfolgen möchte - Bedürfnisbefriedigung
- Der Zug des Halsbands oder Geschirrs ist unangenehm und er möchte diesem entkommen - Erleichterung
- Er möchte Abstand zu seinem Menschen auf Grund unangenehmer Konsequenzen in seinem Umfeld (Leinenruck, Wasserflasche, zwicken, schimpfen, etc.) - Erleichterung, Sicherheit
- Dein Hund hat keine Impulskontrolle mehr übrig/ ist sehr gestresst und kann sich deshalb nicht länger zurück nehmen - Stress
- Dein Hund hat Schmerzen, wenn er in einem für ihn zu langsamen Tempo gehen muss - Erleichterung
- Deinem Hund ist kalt und er möchte gern schneller laufen - Erleichterung
- Dein Hund hat Angst und möchte die Situation schnell verlassen - Erleichterung, Sicherheit

DEIN HUND RAMMELT DEIN HOSENBEIN, SEIN KUSCHELTIER, ANDERE HUNDE,...

Vermutlich die für uns peinlichste Verhaltensweise von unseren Hunden. Oft verschrien und abgestempelt als Dominanz verbirgt sich in der Regel weit mehr und anderes hinter diesem Verhalten. Auch hier ist es wichtig, das Verhalten nicht isoliert zu betrachten, sondern den gesamten Rahmen in dem es auftritt. Was war davor, was passiert danach und was muss in dem Moment sein, damit es auftritt.

- Hund rammelt nach dem Spaziergang, der für ihn ein Erlebnis war (bei Welpen nahezu jeder Spaziergang) - Erleichterung, Stressabbau
- Hund rammelt nach dem Fressen, es könnten Bauchschmerzen zu Grunde liegen, Fütterung war frustrierend (langes warten zuvor, Nahrungsaufnahme als letztes Glied der Jagdverhaltenskette war langweilig)
 - Erleichterung, Stressabbau
- Hund rammelt Besuch aus Überforderung mit der Situation - Stressabbau
- Hund rammelt Hund im Spiel - z.B. Sicherheit, wenn Spiel in einen Konflikt mündet oder Frustabbau, wenn der andere Hund Spiel beendet
- Hund rammelt, nachdem er allein gelassen wurde - Stressabbau, Trennungstress

BELLEN

Bellen tritt in unzähligen Varianten und Kontexten auf. So vielfältig die Situationen sind, so vielfältig sind auch die Funktionen dahinter. Deshalb ist es auch hier wichtig, den gesamten Kontext zu betrachten. Als Hilfestellung möchte ich dir auch hier einige mögliche Beispiele nennen.

- Hund bellt, wenn es klingelt, da er erwartet, dass nun etwas aufregendes passiert - Stress, Vorfremde oder auch Erleichterung/ Sicherheit, wenn er den Klingelnden vertreiben möchte
- Hund bellt, wenn er andere Hunde sieht und möchte den anderen Hund gern kennen lernen - Frust, Stressabbau (bellen kann für den Hund Anspannung im Körper lösen)
- Hund bellt Menschen, Hunde, Fahrräder, Mülltonnen etc. an und möchte diese vertreiben oder nicht näher heran - Erleichterung/ Sicherheit
- Hund bellt im Spiel - Stressabbau
- Hund bellt, nachdem er allein gelassen wurde - Stressabbau, Trennungstress
- Hund bellt, wenn ihm Futter oder ähnliches weg genommen werden soll - Sicherheit

Ich habe dir hier nur einige mögliche Beispiele genannt, die mir in den vergangenen Jahren als Verhaltensberaterin und Coach häufig begegnet sind. Um die Funktion oder Ursache hinter dem Verhalten deines Hundes zu finden, kannst du dir nun folgende Fragen beantworten.



Welche Schuldzuweisungen möchte ich jetzt loslassen?

Atme tief durch die Nase ein und wieder aus.

Kann ich meinem Hund jetzt mit einem offenen und liebevollen Blick begegnen, auch und gerade dann, wenn er sich für mich unangebracht verhält?

Atme tief durch die Nase ein und wieder aus.

Was passiert, bevor das Verhalten meines Hundes auftritt? Möglichkeiten: Begegnungssituationen, Abstand, Wetter, Tageszeit, Gesundheitszustand, Fütterung,...



Welchen Zusammenhang gibt es zwischen dem Vorher und dem Verhalten selbst? Was könnte das Verhalten auslösen?

Welche Ursache oder Funktion könnte hinter dem Verhalten stecken?

Wie reagiere ich auf das Verhalten? Habe ich damit positiven Einfluss auf das Verhalten angesichts der Funktion?

Was kann ich in Zukunft an dem „Vorher“ ändern, damit das Verhalten weniger oder gar nicht mehr auftreten kann? Möglichkeiten: Futterwechsel, kürzere Spaziergänge, weniger Besuch, Tageszeiten ändern,...



Notizen

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for taking notes.





HINTER NAHEZU JEDEM
UNERWÜNSCHTEN VERHALTEN STEHT
EINE ZU HOHE ERREGUNGS-LAGE

Stress ist überlebensnotwendig. Er macht dich und deinen Hund reaktionsbereit, dann, wenn es wirklich darauf ankommt. In unserer heutigen Gesellschaft werden eine Vielzahl an Anforderungen an Hunde gestellt, für die sie von Natur aus weniger gemacht sind. Hinzu kommt, dass z.B. jede rassetypische Eigenschaft nicht nur positive Potenziale mit sich bringt. Als Beispiel:

Hütehunde und auch Jagdhunde, die eng mit ihrem Menschen zusammen arbeiten sollen und einen sogenannten „Will to please“ mit sich bringen, können umso feiner auf ihren Menschen reagieren, je sensibler und aufmerksamer sie sind. Diese Sensibilität können Hunde jedoch nicht wie ein Programm an und auch wieder aus schalten. Sie ist da, in jedem Moment ihres Lebens. Und so kann es sein, dass diese Hunde im Alltag einer Familie, in der Stadt und auch sonst in einem Umfeld mit vielen Reizen schnell gestresst und überfordert sind, da sie auf alle Reize sensibel reagieren. Nicht nur auf diese, die wir uns wünschen.

Eigenständige Rassen, wie Meutehunde und andere eigenständige Jäger, können weniger sensibel auf Reize reagieren und dadurch robuster durch ihren Alltag gehen. Diese Robustheit zeigt sich häufig auch in der Zusammenarbeit mit ihrem Menschen, denn auch hier gehen sie dadurch eventuell eher ihren eigenen Interessen nach.

Wichtig hierbei ist zu bedenken, dass nicht nur die Rasse einen Einfluss auf das Verhalten deines Hundes hat. Andernfalls würde sich hier die Katze in den Schwanz beißen und wir wären wieder bei der Schuldfrage. Schuld ist nicht die Rasse. Sie hat einen Einfluss, den du berücksichtigen solltest, wenn es um deine Zielsetzung und deine Anforderungen an deinen Hund geht. Das beste Training macht aus einem Terrier keinen Bernersennenhund.

Neben der genetisch bedingten Eigenschaften deines Hundes spielen seine Lernerfahrungen eine große Rolle und auch sein individueller Charakter. Was alle Hunde nahezu gemeinsam haben, ebenso wie wir Menschen, ist ein zu hohes Erregungsniveau auf Grund der reizüberfluteten Umwelt und ihrer Anforderungen. Je höher das Stresslevel deines Hundes ist, desto wahrscheinlicher wird z.B. Angst- und Aggressionsverhalten. Muss dein Hund sich im Laufe des Tages sehr oft zurück nehmen und seine Bedürfnisse unbefriedigt lassen, so wird es immer wahrscheinlicher, dass der Frust überkocht und abgebaut werden muss.

Auch hier möchte ich dir wieder ein paar Beispiele nennen:

LEINE ZERREN

- Je aufregender die Spazierstrecke, desto schwerer wird es für deinen Hund sich zurück zu nehmen. Der Wald ist wie ein Süßigkeitenladen, wohingegen ein Radweg eher einem Museum gleicht.
- Je kürzer deine Leine ist, desto mehr muss dein Hund seine Aufmerksamkeit bei dir halten, um die Länge einzuhalten. Entsprechend herausfordern ist diese Situation für ihn, wo auch die Umwelt lockt. Ist die Leine länger hat er etwas mehr Bewegungsspielraum und kommt nicht so schnell ins ziehen.
- Bei kurzer Leine muss dein Hund vermutlich ein für ihn unangenehmes Tempo halten, das sogar Schmerzen verursachen kann. An etwas längerer Leine könnte er von Schnüffelstelle zu Schnüffelstelle traben und entsprechend weniger ziehen, ohne dabei unangenehmlangsam laufen zu müssen.



DEIN HUND RAMMELT DEIN HOSENBEIN, SEIN KUSCHELTIER, ANDERE HUNDE,...

- Du könntest das Spiel zwischendrin freundlich unterbrechen z.B. durch eine Futtersuche, um so Stress zu reduzieren und das rammeln zu vermeiden.
- Kauen und schlecken sind entspannende Tätigkeiten und hervorragend geeignet, wenn Besuch kommt (Kauartikel, Futtertube,...).
- Leidet dein Hund unter Trennungsstress? Dann könnte die Konditionierte Entspannung helfen und das rammeln beim Heimkehren beenden.
- Auch die Nahrung kann aus Futterspielzeugen gegeben werden, bei denen der Hund schlecken muss, sollte Frust die Ursache für das rammeln sein. Langes warten vor dem Napf ist oft verschwendete Impulskontrolle, da Hunde das warten vor dem Napf nicht auf Situationen auf dem Spaziergang übertragen können.

BELLEN

- Kauen und schlecken, wenn Besuch kommt. Auch das könnte eine entspannende Strategie sein.
- Sieht dein Hund andere Hunde/ Menschen/ Mülltonnen? Dann halte den Abstand ein, um den Stress nicht weiter zu steigern und biete deinem Hund auch hier eine entspannende Tätigkeit an, z.B. eine Futtersuche
- Am besten bietest du die entspannende Tätigkeit bereits an, bevor dein Hund bellt, um den Stress direkt abzufangen.

Neben den oben genannten Beispielstrategien ist es immer sinnvoll, im Alltag Stress zu reduzieren. Das kannst du, indem du:

- die Bedürfnisse deines Hundes an den Stellen zulässt, an denen es möglich ist (länger schnüffeln, spielen, kuscheln, stehen und gucken,..)
- Erwartungssicherheiten schaffst, wann passiert was, sowohl im Tagesablauf, als auch in deinem Verhalten, werde berechenbarer für deinen Hund
- Tempo rausnimmst, die meisten Hunde bekommen zu wenig Ruhezeiten



Habe ich feste Routinen mit meinem Hund gebunden an Tageszeiten oder Ablauf?

In welchen Momenten geht es ausschließlich um die Bedürfnisse meines Hundes und nicht um meine, oder andere?

Gibt es andere Momente, in denen ich in Zukunft auf die Bedürfnisse meines Hundes achten kann?

Wie viel Ruhezeiten hat mein Hund? Zeiten, in denen er wirklich ungestört ruhen kann? (Erwachsene Hunde ca. 18h, Welpen 20-22h)

Wie lange muss mein Hund allein sein? Ist er auch nachts von mir getrennt?

Kann ich die Zeit mit meinem Hund genießen, auch ohne ihn regelmäßig zu etwas aufzufordern?



Wie oft biete ich meinem Hund entspannende Tätigkeiten? (Kauen, schlecken, schnüffeln)

An welchen Stellen in meinem Alltag kann ich mehr von ihnen integrieren?

Wie kann ich aus dem Alltag meines Hundes Tempo raus nehmen?

Warum regt mich das Verhalten meines Hundes so auf? Was daran erzeugt Stress bei mir?

Wie kann ich es schaffen ruhig zu bleiben, vor allem dann, wenn mein Hund aufgeregt wird?

Wie kann ich aus meinem Alltag Tempo raus nehmen?



Notizen

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for taking notes.





NEUE STRATEGIEN ETABLIEREN UND
ALTE HANDLUNGSMUSTER ERSETZEN

Die ersten großen Schritte bist du nun gegangen. Setze deine Erkenntnisse aus Schritt 1 und 2 unbedingt zuerst in die Tat um, bevor du weitergehst zu Schritt 3. Denn eins ist Fakt: Dein Training wird so viel leichter, schneller und nachhaltiger, je besser zu dich um die Vorarbeit gekümmert hast. Lässt du die Vorarbeit weg, steht dein Training auf einem äußerst wackeligen Fundament. Viele Schwierigkeiten können sich bereits durch Schritt 1 und 2 auflösen, da sie tatsächlich hausgemacht sind.

„*Du kannst ein Haus nicht bei Erdbeben bauen.*“
unbekannt

Hast du die Funktion des Verhaltens erkannt, kennst den Kontext, den es braucht, um aufzutreten und hast du Stress bei deinem Hund und dir reduziert, dann kannst du beginnen ein neues Verhalten aufzubauen und das ungeliebte Verhalten damit zu ersetzen.

Das klingt kompliziert, erfordert viele Wiederholungen, Geduld und Struktur. Denkst du dir jetzt, das ist zu anstrengend? Dein Hund soll einfach aufhören mit dem Sch...? Dann erinnere dich an Schritt 1, die Schuldfrage. Für deinen Hund ist das Verhalten absolut logisch. Nur, weil es dir nicht gefällt, bedeutet es nicht, dass es falsch ist. Fände es dein Hund falsch, würde er es nicht tun. Da nur du die Möglichkeit hast euer Leben bewusst zu gestalten (Wohnort, Umfeld, Beruf, Anforderungen,...) ist es auch deine Aufgabe, deinem Hund freundlich zu erklären, wie diese Welt funktioniert. Ja, lehren und trainieren ist Arbeit. Doch weißt du, was es auch ist? Wachstum! Und wenn du es deinem Hund freundlich beibringst ist es Wachstum auf mehreren Ebenen.

Dein Hund wird in seiner Persönlichkeit gestärkt

Du schulst dich selbst darin, besser auf deinen Hund und auch auf dich zu achten

Du lernst deinen Hund und seine Bedürfnisse und Körpersprache immer besser kennen

Du stärkst jeden Tag eure Bindung

Wenn du mich fragst, lohnt sich das Training aus diesem Blickwinkel auf jedem Fall! Vielleicht hilft es dir außerdem, es nicht als Problembekämpfung, sondern als Unterstützung zu sehen. Jedes Bellen, Leine zerrn und rammeln ist ein kleiner Hilferuf deines Hundes an dich. Eine kleine bitte um Unterstützung, da er sich in dem Moment nicht anders zu helfen weiß.



Ich möchte dir auch hier einige Beispiele für Verhaltensweisen nennen, mit denen du die ungeliebten Verhaltensweisen ersetzen kannst.

LEINE ZERREN

- Ein Leinenende Signal kann deinen Hund vorwarnen, bevor er dir wieder in die Leine brettet
- Laufen an lockerer Leine ist ein Dauerverhalten, hier hilft deinem Hund ein sauber aufgebautes Dauersignal, das ihn die gesamte Zeit erinnert, was du dir von ihm wünschst
- Entspannungstraining auf euren Spazierstrecken können die Erwartungshaltung deines Hundes auf den Spaziergang verändern und so Stress reduzieren und lockeres Laufen ermöglichen
- Kooperationstraining in Bezug auf Jagdverhalten kann deinen Hund auch in wildreichen Gebieten entspannen und an lockerer Leine laufen lassen

DEIN HUND RAMMELT DEIN HOSENBEIN, SEIN KUSCHELTIER, ANDERE HUNDE,...

- Ein Entspannungswort kann deinem Hund schnell helfen, sich zu beruhigen
- Manche Hunde wurden darauf selektiert zu tragen und apportieren, das beruhigt sie. Du könntest deinem Hund beibringen ein Kuscheltier zu tragen, wenn er aufgeregt ist

BELLEN

- Du kannst mit deinem Hund Bogen laufen oder umdrehen auf Signal üben, damit er in Zukunft auf Abstand geht, statt nach vorne zu preschen
- Mit Hilfe eines Markersignals kannst du deinem Hund beibringen, dass er keine Angst vor der Begegnung haben muss
- Durch Pendeln kannst du mit deinem stürmischen Hund ruhiges Annähern üben



Habe ich Schritt 1 und 2 wirklich gewissenhaft und langfristig umgesetzt?

Benötige ich ein alternatives Verhalten noch? Hat sich das schwierige Verhalten vielleicht bereits von selbst gelöst?

Welches Verhalten wünsche ich mir von meinem Hund?

Passt dieses Verhalten zu dem Bedürfnis meines Hundes (Funktion hinter dem Verhalten)?

Wenn nicht, welches Verhalten könnte ich trainieren, damit wir uns beide gut in der Situation fühlen?

Was macht mein Hund, bevor er das unerwünschte Verhalten zeigt?



Kann ich das bereits belohnen? Wenn ja, wie?

Gefällt meinem Hund die Belohnung?

Gefällt sie ihm wirklich? (Das siehst du daran, dass er das Verhalten, das du belohnst, nun häufiger zeigt)

Welche Belohnungen mag mein Hund, die mir auch gefallen?

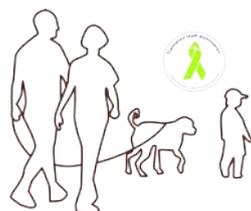
Welche Belohnungen mag mein Hund, die mir nicht gefallen?

Kann ich davon trotzdem etwas als Belohnung nutzen, wenn es meinen Hund so freut?



Notizen

A large empty rectangular box with a thin brown border, intended for taking notes.



Geschafft!

Du kennst nun exakt meine 3 Schritte, die ich für mich und meine Teams nutze, um unerwünschtes Verhalten und Schwierigkeiten aufzulösen. Was jetzt noch bleibt sind zwei Zutaten:

WILLENSKRAFT

Erstelle dir einen Plan, wie du das neue Verhalten aufbauen kannst, dauerhaft und nachhaltig Stress reduzierst und weiteres unerwünschtes Verhalten verhinderst (Tipp: Belohne gutes Verhalten und empfinde es nicht als selbstverständlich). Und dann, ran an die Arbeit. Training ist Alltag und Alltag ist Training. Du solltest es schaffen, deine Trainingsstrategien zu deinem Alltag werden zu lassen. Denn Training geschieht nicht auf dem Hundepplatz, sondern bei dir zu Hause in jeder Sekunde. Das Gehirn lernt immer.

Verliere dein Ziel nicht aus den Augen und gehe vorbereitet in die für euch schwierigen Situationen. Hoffe nicht darauf, dass sich etwas ändert. Sei du selbst die Veränderung.

GLEICHMUT

Trotz aller Arbeit, Zielsetzung und Zielstrebigkeit solltest du darauf achten, deine Fokus nicht nur auf die Schwierigkeiten mit deinem Hund zu legen. Euer Leben besteht aus so viel mehr, als diesem Problem. Schenke auch den anderen Momenten deine Aufmerksamkeit und mache euch das Leben nicht schwerer, als es sein muss.

Das Ziel eurer Freundschaft sollte nicht unendliches Training und Perfektionismus, sondern Harmonie, Verbundenheit und Lebendigkeit sein. Es gibt nur eins, das euch in eurer Freiheit einschränkt. Die Freiheit der anderen.

Bist du mit deinem Trainingsziel zufrieden, geht es deinem Hund gut damit und schränkt ihr andere in ihrer Freiheit nicht ein? Dann würde ich sagen, ist es an der Zeit loszulassen und deine Zeit wieder anderen Momenten mit deinem Hund zu widmen.

Willenskraft und Gleichmut, die vermutlich wichtigsten Zutaten, um Ziele zu erreichen, ohne auf dem Weg dorthin das wesentliche aus den Augen zu verlieren.

Mein Ziel mit meinem Hund ist...

In welchen Momenten ist es mit meinem Hund bereits jetzt harmonisch?

Wofür bin ich meinem Hund dankbar?



Möchtest du weitere Unterstützung?



Jeder von uns braucht an bestimmten Stellen in seinem Leben Menschen, die einen abholen, unterstützen und stärken - und genau dafür bin ich da. Weil mir dein Wohlergehen und das Wohlergehen deines Hundes am Herzen liegen. Ich unterstütze dich und deinen Hund sehr gern auf eurem gemeinsamen Weg.

**DAS LEBEN IST ZU KURZ
FÜR IRGENDWANN.**

Copyright © 2020 Andrea Aß

Alle Rechte vorbehalten.

Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.