

KRISTINA ZIEMER-FALKE | JÖRG ZIEMER

LIFE-DOG-BALANCE

So sind die Bedürfnisse von
Mensch und Hund
täglich im Gleichgewicht



GU



Ein Wort zuvor	7	Kommunikation ist immer das A und O	53	Life-Dog-Balance Alltag werden lassen	111	Mit dem Hund zusammen auf Reisen gehen	146
Mit dem Hund in Balance leben	8	Ihr persönliches Glücksrads	54	Werden Sie mit Ihrem Hund aktiv	112	Übung: Sicherheit für Ihren Hund	148
Stress – so gehen Sie entspannt damit um ...	10	Lenken, mit »Leitplanken«	55	Die Komfortzone verlassen	113	Der Hund im Café oder Restaurant	150
Werden Sie aktiv	12	Wie sag ich's meinem Hund?	72	Entspannung im Alltag durch Filtern der »Nachrichten«	118	Übung: Mit »Fuß« überall hin	152
		Übung: Nimmt Ihr Hund Sie wahr?	76	Falsch oder wahr?	117	Lebensumfeld: von Citydogs und Landeiern	154
		Übung: Nachfragen und freigeben	80	Der Hund darf mit zum Arbeitsplatz	120	Hunde in der Stadt	155
		Übung: Griff ans Geschirr	84	Übung: Auf der Decke bleiben	124	Hunde auf dem Land	156
Hundetypen unter der Lupe	18	Rituale in Alltag und Training	86	So wird das Alleinsein zur Entspannung pur	120	Übung: Warten lohnt sich	158
Sind Beagle nicht erziehbar und Labradore immer verfressen?	20	Übung: Aktive Pause für Sie beide	90	Übung: Allein bleiben	128	Und jetzt zurücklehnen und entspannen	160
Zucht hat einen Grund	21	Übung: Entspannung auf Signal	92	Mit dem Hund entspannt spazieren gehen	120	Balsam für Körper und Seele – Wellness auf sechs Beinen	162
Von Hunde- und Menschentypen	28	Welcher Hundetyp braucht welches Ritual?	94	Übung: Laufen an lockerer Leine	134	Anhang	170
Frauen und Männer im Hundetraining	34	Wichtige Basics im Umgang mit Ihrem Hund	99	Ein Reh – ich bin dann mal weg	136	Register	170
Welcher Führungsstil ist der richtige für Ihren Hund?	40	So lernen Hunde am einfachsten	100	Übung: Richtig markern	140	Adressen/Literatur	173
Führung heißt Sicherheit vermitteln	41	Motivation ist alles	101	Aggressives Verhalten gegenüber anderen Hunden	142	Die Autoren	174
Und noch ein Wort zur Bindung	48	Hundeeziehung ist auch Einstellungssache	106	Übung: Gefühle verändern	144	Impressum	176
Die Bindung stärken	50						

Von den verschiedenen Hunde- und Menschentypen

Es gibt einiges im Zusammenleben mit dem Vierbeiner zu beachten. Höhen und Tiefen sind vorprogrammiert. Manchmal stellt sich die Frage, ob es wirklich passt. Doch Sie können es passend machen.

Für viele Hundehalter ist ihr Vierbeiner einfach perfekt. Diese Teams scheinen sich gesucht und gefunden zu haben. Andere lieben ihren Hund über alles, sind aber bereit, Kompromisse einzugehen. Kompromisse sind Zugeständnisse, um sowohl die Bedürfnisse des anderen mit zu berücksichtigen,

als auch seine eigenen verwirklichen zu können. Geht es Hund und Halter damit gut, ist alles in Ordnung. Wenn Sie aber überprüfen wollen, wo Sie vielleicht noch optimieren können, dann halten Sie sich an die folgende Übersicht, die Ihnen als Wegweiser dienen soll:



Ihr Hund ist ängstlich

Ängstliche Hunde benötigen einen sicheren Rahmen und einen ritualisierten Alltag, so dass sie sich darin zurechtfinden. Können sie das, werden sie im Laufe der Zeit an Sicherheit gewinnen und selbstbewusster werden. Rückzugsorte sind immer sinnvoll, sodass der Hund lernen kann, sich eigenständig zur Entspannung zurückzuziehen. Ein Hundehalter, der einen ängstlichen Hund geduldig anleiten kann, ist ein guter Partner an der Seite eines »Angsthasen«.

Was erwartet Sie im Umgang?

Ängstliche Hunde brauchen oft mehr Zeit, um sich auf neue Dinge einzulassen. Das kann das Kennenlernen anderer Menschen betreffen, aber auch neue Gegenstände. Begegnungen in der Öffentlichkeit, wie Hundeschule, Spaziergänge, Stadtbummel usw. sind nicht immer leicht für Hund und Halter. Hundehalter mit ängstlichen Hunden berichten oft davon, dass sie vermehrt von anderen Menschen angesprochen werden, die gern den einen oder anderen klugen Tipp parat haben.

So gehen Sie am besten damit um

Haben Sie Verständnis für Ihren Hund, und bleiben Sie geduldig mit ihm. Planen Sie immer mehr Zeit bei Unternehmungen ein, wie etwa, dass sich Ihr Hund entspannt akklimatisieren kann und nicht hektisch an einer Situation teilnehmen muss und keine Zeit für ein ruhiges Kennenlernen bleibt.

Unsichere Hunde brauchen Ihre Rückendeckung. Das gibt Ihrem vierbeinigen Freund den nötigen Halt.

Hilfreich ist es auch, sich ein »dickes Fell« zuzulegen. Wie bereits erwähnt, werden Sie – ob gewünscht oder nicht – Ratschläge bekommen, wie Sie die Situation besser für den Hund gestalten können. Dies kann sehr anstrengend und manchmal auch verletzend sein. Nehmen Sie sich das nicht zu Herzen. Schütteln Sie die Tipps einfach ab, wenn Sie diese nicht aktiv eingefordert haben. Vielleicht hilft Ihnen folgender frecher Spruch: »Hier ist der Hund, hier ist die Leine, mach es besser.« Natürlich geben Sie die Leine aber nicht aus der Hand.

Ihr Hund ist (zu) mutig

Mut ist biologisch betrachtet sehr sinnvoll, denn er hilft uns, die Umwelt zu erkunden,





Der Rüde imponiert. So zeigt er sein Interesse an einer Hündin oder will einen Rivalen auf Abstand halten.

Bewältigungsstrategien zu entwickeln und zu entspannen, wenn diese erreicht sind. Problematisch wird es, wenn Ihr Hund sich zu mutig in Situationen bringt, die ihn überfordern. Aggressionen und Verletzungen können die Folge sein. Der Stresspegel erhöht sich. Diese Hunde brauchen einen Rahmen, der Sicherheit vermittelt. Dazu gehört es, ihnen ein Bereich abzustecken, in welchem sie eine Situation frei erkunden können und weiter gefordert werden. Das potenzielle Risiko ist jedoch in diesem Fall durch den Hundehalter abgesteckt worden. Er setzt im übertragenen Sinne Leitplanken für den Hund, in denen er sich aufhalten kann. Beim Überschreiten dieser Leitplan-



Ausgelassenes Spiel – Entspannung pur. Sorgen Sie für diese wichtigen Auszeiten.

ken greift der Halter zur Schadensbegrenzung ein und setzt Grenzen. Zum Beispiel würde kein Hundehalter seinen Hund vor einen Trecker rennen lassen, sondern dies verhindern. Je klarer der Halter sich dabei verhält, desto eher lässt sich der Vierbeiner darauf ein.

Was erwarten Sie im Umgang?

Rechnen Sie damit, dass Ihr Hund das eine oder andere Mal auf Ideen kommt, die Sie vielleicht nicht für möglich gehalten haben. Aus menschlicher Sicht vernünftig ist er nicht immer, doch kreativ ist er allemal. Unsere Vorstellungskraft reicht dazu nicht immer aus. Es stecken zum Beispiel schon

Hunde in gekippten Fenstern fest. Auch Aggressionsverhalten kleiner Hunde ist gar nicht so selten zu beobachten, obwohl die Chancen der Kleinen gegenüber den oft viel größeren Artgenossen – aus menschlicher Sicht betrachtet – gleich null sind. Folglich kann es sein, dass Sie den einen oder anderen Konflikt mit Ihrem Hund und der Umwelt klären müssen.

So gehen Sie am besten damit um

Bewahren Sie Ruhe und Gelassenheit, und haben Sie immer einen Plan. Teilen Sie Ihrem Hund deutlich die Spielregeln mit. Was darf er, was darf er nicht? Das muss nicht durch Strenge oder Strafen geschehen – liebevolle Konsequenz reicht aus. Überlegen Sie, in welchen Situationen Sie Ihrem Hund mehr Halt geben können. Im 2. Kapitel ab Seite 52 lernen Sie das »Glücksrad« kennen, das Ihnen hilft, Ihren Hund in Konfliktsituationen authentisch zu lenken.

Ihr Hund ist sehr aktiv

Ihr Hund scheint immer einen dringenden Termin zu haben und ist seiner Nase stets ein Stück voraus? Von solchen Hunden träumen aktive und sportbegeisterte Menschen. Wenn solchen Hunden neben allen Anspannungsphasen genügend Ruhephasen zur Verfügung gestellt werden, ist das in Ordnung. Ein deutlich angezeigter Wechsel hilft dem Hund sofort zu wissen, welche Phase gerade dran ist. Aktive Hunde sollten nicht überfordert werden. In den ersten drei Jahren ihres Lebens ist ein Training in Maßen angesagt. Oft versucht man aktive Hunde durch mehr Aktivität und Auslastung müde und ausgeglichen

Tipp

Es gibt immer Mischformen

Von allen Hunden, die wir vorstellen, gibt es Mischformen. So können ängstliche Hunde dennoch neugierig in anderen Kontexten sein oder sehr aktive Hunde genügend Ruhephasen genießen. Überlegen Sie sich, zu wie viel Prozent die Eigenschaften auf Ihren Hund zutreffen. Übrigens gehen wir hier von gesunden Hunden aus. Haben Sie etwa den Eindruck, dass Ihr Hund nicht einfach nur aktiv, sondern hyperaktiv ist, lassen Sie das von einem Tierarzt überprüfen.

zu bekommen. Allerdings trainiert man damit meist eher die Kondition. Um nicht aus dem aktiven Hund nach einiger Zeit einen aktiven Hochleistungshund zu machen, empfiehlt sich ein solider Trainingsplan. Aber bitte nicht nach dem Motto: »höher – schneller – weiter«.

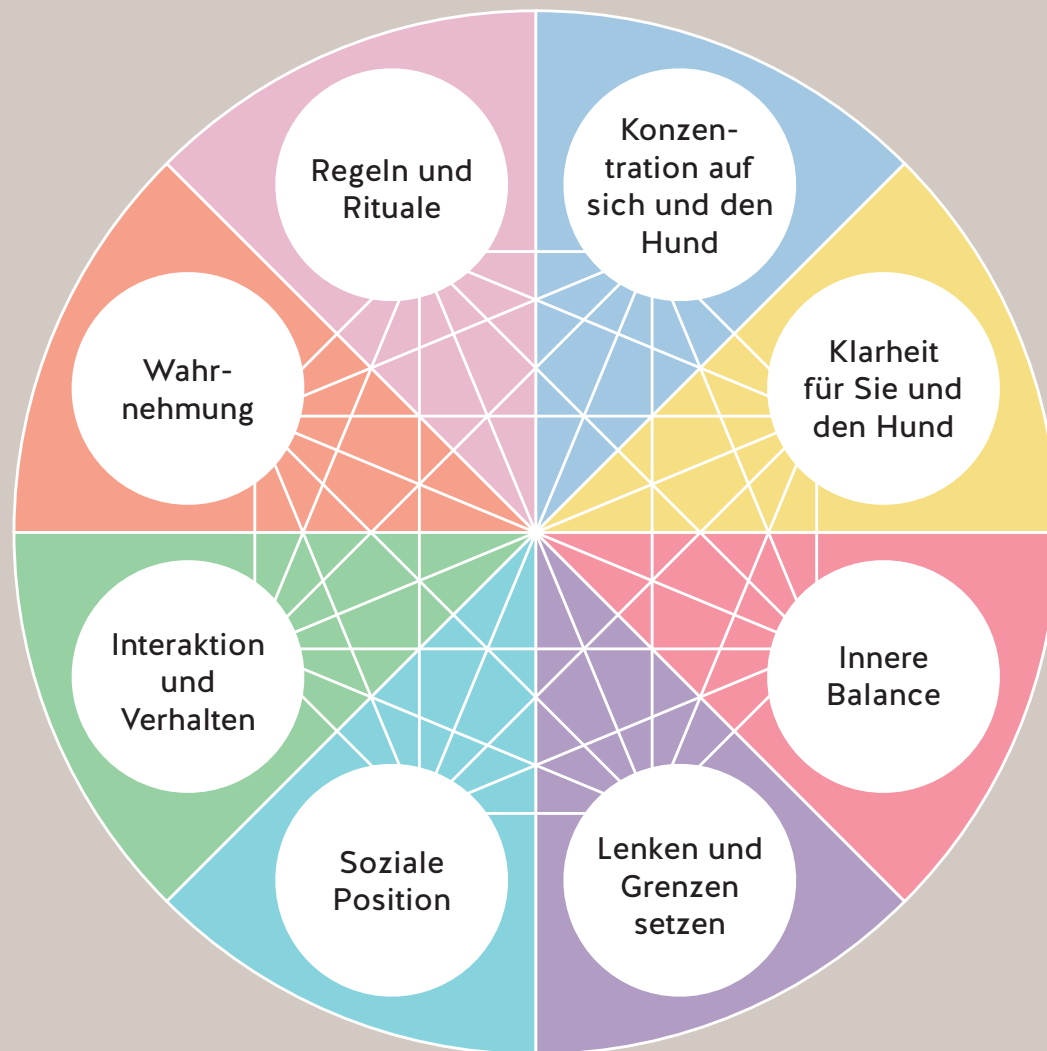
Was erwartet Sie im Umgang?

Sie werden als Partner eines aktiven Hundes wahrscheinlich mehr unterwegs sein und mehr gefordert werden als mit einem Couch-Potato. Meistens sind aktive Hunde auch kleine oder große Workaholics, die stets nach Beschäftigung suchen. Ist eine Aufgabe erledigt, langweilen sich solche Vierbeiner jedoch schnell. Dann müssen Sie als Hundehalter kreativ sein, um den Hund

A woman with blonde hair, wearing a bright yellow sleeveless dress, is standing in shallow water, leaning forward with her hands outstretched. A black dog, possibly a Labrador Retriever, is standing in the water, splashing, and looking up at the woman. The background is a soft-focus view of trees with green and yellow leaves, suggesting an autumn setting. The overall mood is peaceful and joyful.

Kommunikation ist immer das A und O

In Ihnen und Ihrem Hund steckt mehr, als Sie sich derzeit vielleicht zutrauen. Finden Sie gemeinsam neue und tiefere Kommunikationswege, die Sie beide entspannen und einander noch näher bringen.



Schauen Sie sich Ihr Glücksrad an. Prüfen Sie, was bei Ihnen gut läuft und was nicht. Da alles miteinander in Verbindung steht, werden Sie schnell erkennen, wo Sie im Alltag und Training ansetzen können. Das wird Sie und Ihren Hund entspannen.

Das Glücksrad zusammenfügen

Jetzt kennen Sie die acht wichtigsten »Speichen« des Glücksrads, die Ihnen einen entspannten Alltag mit Hund garantieren. Die beste Wirkung erzielen Sie, wenn Sie alle Punkte vereint anwenden.

Ihr Glücksrad soll Sie begleiten

Probieren Sie doch einfach Ihr eigenes Glücksrad in Ihrem Alltag aus – mit und ohne Hund: Nutzen Sie kleine Gelegenheiten, wie etwa eine simple Sitzübung mit Ihrem Vierbeiner. Sie fordern ihn freundlich zum »Sitz« auf. Setzt er es um? Geht es Ihnen beiden gut dabei? Dann laufen gerade die Speichen Ihres Glücksrads rund und harmonisch miteinander. Lassen Sie Revue passieren, ob das stimmt – auch, wenn die Übung gut geklappt hat. Klopfen Sie ab, inwiefern Sie die einzelnen Speichen eingesetzt beziehungsweise umgesetzt haben. Beschäftigen Sie sich dabei, wie Sie mit Ihrem Hund umgegangen sind. Lernen Sie schneller zu erkennen, was und warum genau geklappt hat.

Und wenn die Übung nicht klappt?

Funktioniert eine Übung nicht oder nicht so, wie Sie sich das Ergebnis erhofft hatten, überprüfen Sie neben Ihrem Ziel und den Trainingsplanungen Ihr Glücksrad. Welche der acht Punkte laufen nicht gut? Waren es einer oder mehrere? Wann beeinflussten sich diese Punkte? Haben Sie die Ursache gefunden, überlegen Sie, wie Sie Ihr Rad wieder ins Laufen bekommen können.

Filmen Sie sich gern beim Training. So können Sie auch »von außen« beurteilen, was bei Ihnen und Ihrem Hund schiefgelaufen ist und warum die Übung nicht geklappt hat. Sie werden merken, dass Sie schon mit kleinen Veränderungen direkten Einfluss auf Ihr Leben und Ihren Alltag mit Ihrem Hund nehmen können. Geben Sie sich nun auch noch die nötige Zeit, wird Stress bald der Vergangenheit angehören. Damit kommen Sie Ihrer Life-Dog-Balance wieder einen Schritt näher.



Vergessen Sie nicht bei all Ihrem Training, Ihre kleinen und großen Erfolge zu feiern und zu genießen.

Übung: Nimmt Ihr Hund Sie wahr?

Wie zufrieden sind Sie mit der Kommunikation mit Ihrem Hund? Müssen Sie viel mit ihm reden, ihn auffordern, bitten? Geben Sie sich eine Schulnote und machen Sie danach die folgende Übung.

Wie nehmen Sie sich wahr?

Sie möchten, dass Ihr Hund Ihnen gegenüber aufmerksam ist? Das Ganze möglichst ohne viel Rufen, Leckerchen und Tamtam. Mit dieser Übung legen Sie eine gute Basis.

Ziel der Übung:

- Sie lernen zu erkennen, in welchen Situationen ein bereits kleiner Blickkontakt ausreicht, um die Aufmerksamkeit Ihres Hundes zu erhalten.
- Sie bestätigen den Blickkontakt mehrfach, damit Ihr Hund lernen kann, dass es sich lohnt, Sie anzuschauen.
- Ein Blick von Ihnen wird später ausreichen, die Aufmerksamkeit Ihres Hundes auf sich zu ziehen. Er wird gespannt ab-

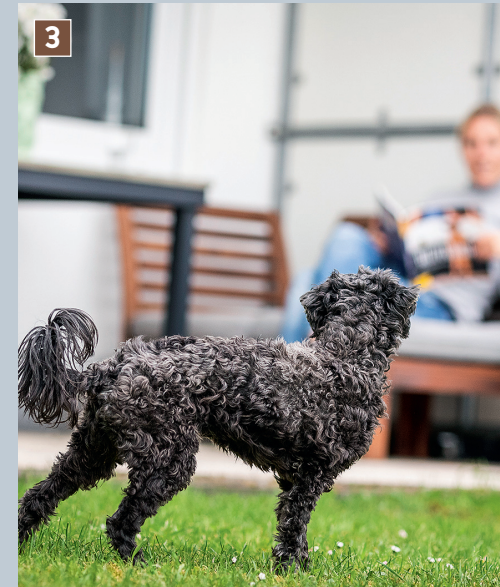
warten, welches Signal Sie ihm als Nächstes geben.

Übungsaufbau:

- Suchen Sie sich einen eingezäunten Platz. Das kann Ihr Garten sein. Ihr Hund darf sich frei bewegen und schnüffeln. Halten Sie sich mit ihm dort auf und beschäftigen sich mit etwas. Vielleicht sitzen Sie auf der Terrasse und lesen ein Buch. **1**
- Legen Sie dann das Buch weg und schauen Sie Ihren Hund an. Was macht er? Nimmt er Sie wahr? **2**

Wie reagiert Ihr Hund?

- Wenn er Sie wahrnimmt und Ihren Blick erwidert, loben Sie ihn ausgiebig und



freuen sich gemeinsam über die optische Kommunikation. **3**

- Fordern Sie Ihren Hund mit einladender Geste zum Kommen auf. **4**
- Widmen Sie sich anschließend wieder Ihrem Buch und wiederholen Sie die Übung noch einige Male.
- Wenn Sie Ihr Hund nicht wahrnimmt, schauen auch Sie wieder weg und lesen für 20 Sekunden in Ihrem Buch weiter. Danach stehen Sie auf und suchen den Blickkontakt erneut. Schaut er jetzt? Wenn ja, loben und wiederholen Sie diesen Schritt einige Male.
- Ihr Hund reagiert wieder nicht? Vielleicht sind Sie jetzt frustriert. Aber auch das ist kein Grund zum Aufgeben. Nehmen Sie sich das Glücksrad zur Hilfe. Es ist möglich, dass der Raum – in diesem Fall Ihr Garten – zu groß ist. Verlegen Sie die Übung in Ihr Wohnzimmer und beginnen

Sie mit dem ersten Schritt – dem Blickkontakt. Schauen Sie Ihren Vierbeiner an und loben Sie ihn, wenn er Sie ebenfalls anschaut. Ärgern Sie sich nicht darüber, dass es draußen nicht geklappt hat, sondern freuen Sie sich, dass Sie jetzt den Platz gefunden haben, an dem Sie erfolgreich trainieren können.

Ausblick für das weitere Training

Schaut Ihr Hund Sie nun regelmäßig – mindestens zu 95 Prozent – an, wenn Sie ihn ansehen, können Sie auf kleine Hilfsmittel, wie etwa das zusätzliche Aufstehen, verzichten. Das ist ein wichtiger Schritt, weil der Hund sonst abspeichert, dass er Sie nur dann anschauen soll, wenn Sie dabei auch aufstehen. Aber der Blick allein soll ja in Zukunft schon ausreichen. Je weniger Sie an Kommunikationsformen einsetzen müssen, desto mehr wird Ihr vierbeiniger Freund auf Sie reagieren.





DEN ALLTAG ENTSPANNT GENIEßEN

INNERE BALANCE FÜR SIE UND IHREN VIERBEINIGEN FREUND

Ein Hund bereichert unser Leben. Doch der Alltag mit Hund ist nicht immer »easy going«. Der Vierbeiner will Gassi gehen, muss versorgt, gepflegt und beschäftigt werden. Daneben gibt es den Job, die Familie, die Wohnung, das Haus, den Garten und vieles mehr. Alles soll unter einen Hut gebracht werden. So viel vorab: Es geht! Und das ganz ohne Stress für Sie und Ihren vierbeinigen Freund. Versprochen!

- **Life-Dog-Balance für jeden Tag:** Praktische Übungen Schritt für Schritt, die den Alltag mit Hund erleichtern.
- **Innere Ausgeglichenheit finden:** Mit den wertvollen Tipps aus der Praxis können Sie sofort mit dem Entspannungsprogramm für sich und Ihren Hund loslegen.
- **Ihr persönliches Glücksrad:** Es bildet die Grundlage für ein Leben im Einklang mit Ihrem Vierbeiner. Dazu gehören etwa wichtige Rituale, wie der Hund Sie wahrnimmt, eine klare Kommunikation und das Lenken und Grenzensetzen.

WG 424 Hobbytierhaltung
ISBN 978-3-8338-7124-5



9 783833 871245



www.gu.de