

# Hund im Stress?

Entspannter Hund - Entspannter Alltag

von Sarah Both

# Hier gehts zum Gewinnspiel

ONLINE  
KURS  
GEWINNEN



[bothshunde.com/hund-im-stress](https://bothshunde.com/hund-im-stress)

Einmal im Quartal gibt es die Möglichkeit für dich,  
einen meiner Onlinekurse deiner Wahl zu gewinnen.

Darunter zum Beispiel  
„Entspannter Hund - Entspannter Alltag“ im Wert von 127€,  
oder „Hundebegegnungen easy meistern“ im Wert von 97€.

Das geht ganz einfach und kostet nur wenig Zeit.  
Alles was du tun musst, erfährst du unter:  
[www.bothshunde.com/hund-im-stress](https://www.bothshunde.com/hund-im-stress)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort .....</b>	<b>1</b>
<b>Wie du das Buch für dich nutzen kannst .....</b>	<b>2</b>
<b>Teil 1 - Ursachen &amp; Hintergründe .....</b>	<b>5</b>
<b>Nervöse Hunde - ein Modeproblem?.....</b>	<b>5</b>
„Hyperaktiv“ oder „normal“ - alles eine Frage der Wahrnehmung?.....	8
Eine immer schnellere Welt voller Ablenkungen .....	10
Der Einfluss der Genetik, manches bringt ein Hund einfach mit .....	13
<b>Auswirkungen von Stress</b>	
<b>auf Körper und Geist .....</b>	<b>18</b>
Stressphysiologie - Stresswirkung im Körper .....	19
Auswirkung von Stress auf das Verhalten des Hundes .....	23
 <b>Teil 2 - Der Weg zu mehr Entspannung.....</b>	 <b>29</b>
Alma - meine Seele .....	30
<b>Schlafen ist Trumpf - Wer viel schläft, findet Gelassenheit.....</b>	<b>33</b>
<b>Der Lese-Sessel-Effekt für den Hund.....</b>	<b>38</b>
Wie sieht die perfekte Ruhezone aus?.....	39
Der ideale Standort für den Ruheplatz deines Hundes .....	40
3 goldene Regeln für DIE Ruhezone deines Hundes .....	40
So verknüpft dein Hund seinen (neuen) Platz mit Entspannung .....	41
Der erste Kontakt mit dem neuen Platz.....	41
Entspannung und nichts als Entspannung.....	42
Dem Glück auf die Sprünge helfen .....	43
Nächste Schritte im Aufbau .....	44

Besuch kommt – die Ruhezone hilft.....	46
Entspannung auf „Knopfdruck“ .....	46
Ruherituale - Nehmt euch Zeit nur für euch .....	49
<b>Spaziergänge ruhig gestalten.....</b>	<b>52</b>
Wie sieht dein idealer Spaziergang mit deinem Hund aus? .....	54
<b>Wie lange soll ich denn Spazieren gehen? .....</b>	<b>55</b>
<b>Die Streckenauswahl spielt eine Rolle .....</b>	<b>56</b>
Die Umgebung spielt eine Rolle .....	56
„Wenn möglich, bitte wenden...“ .....	56
<b>Das Tempo - Trödeln ist erlaubt! .....</b>	<b>58</b>
Die Vorteile eines Trödelspaziergangs im Vergleich zum vollen Entertainment für den Hund.....	59
Reize aufzunehmen und zu verarbeiten ist für deinen Hund deutlich leichter beim Trödeln .....	60
Den Körper entspannen, statt noch mehr anzufeuern.....	60
Mein Hund rast? Wie fange ich an mit dem Trödeln? .....	61
Und so geht es los – genieß es – viel Spaß dabei.....	61
<b>Ruheinseln - Verschnaufpause für Körper und Geist .....</b>	<b>62</b>
Also - wie fängt man an? .....	63
Wie geht es damit weiter? .....	64
<b>Freilauf in Etappen .....</b>	<b>66</b>
Wann, wie lange und wie oft braucht es eine Leinenpause? .....	67
<b>An der Leine.....</b>	<b>69</b>
Übung 1 für die Leinenführigkeit: Achte auf mich, ich zeige dir den Weg. ....	71
Übung 2: Orientierung auf größere Distanz (hilfreich für Leine und Freilauf).....	73
Balance Leine - „Take it easy, Darling“ .....	73

<b>Körperwahrnehmung fördern, bringt Gelassenheit .....</b>	<b>76</b>
<b>Spaziergang Start .....</b>	<b>78</b>
<b>Beschäftigungswahnsinn?!.....</b>	<b>81</b>
Beschäftigung ist nicht gleich Beschäftigung .....	86
<b>Selbst entspannt bleiben .....</b>	<b>88</b>
Positive Bilder machen - das Kopfkino bewusst nutzen .....	90
Dein Hund als Chance für mehr Gelassenheit .....	92
Atmen hilft .....	94
Weniger Worte, mehr Bedeutung.....	95
Bist du eine angenehme Begleitung? .....	96
<b>Der Körper als stabile Basis .....</b>	<b>98</b>
Unpassendes Equipment .....	98
Schmerzen.....	99
Die Hormone .....	100
Ernährung - du bist, was du isst.....	101

### **Teil 3 - Schritt für Schritt zu mehr Entspannung, so kann die Veränderung gelingen..... 105**

<b>Tagesablauf-Analyse .....</b>	<b>107</b>
<b>Phase 1 - Stress-Detox pur.....</b>	<b>111</b>
Ich habe ein schlechtes Gewissen.....	116
Wir haben noch „Baustellen“ - ich muss doch trainieren!.....	118
Ich kann das nicht umsetzen, weil... ..	120
Mein Hund fordert das ein! .....	121
Mein Hund ist noch so jung, der muss sich doch austoben!.....	122
Zwei, drei, oder mehr - Hunde in der Mehrzahl .....	123

<b>Phase 2 - Balancieren .....</b>	<b>126</b>
Wie du balancieren lernst.....	127
Wie du schwierige Situationen trainieren kannst.....	129
Wie du langfristig die Balance halten kannst .....	133
Wie du außergewöhnliche Situationen vorbereitest .....	136
<b>Danke .....</b>	<b>140</b>
<b>Noch mehr Hilfreiches.....</b>	<b>142</b>
<b>...und ein Gewinnspiel.....</b>	<b>143</b>



# Vorwort

Einen zusätzlichen Ratgeber über die richtige Auslastung unserer Hunde brauchen wir nicht. Die gibt es wie Sand am Meer. Wie Sand am Meer gibt es auch Möglichkeiten, den Hund zu beschäftigen, Programme, um den Hund so richtig müde zu machen.

Und wie Sand am Meer gibt es Hunde, die völlig aufgedreht sind, die nicht wissen, wohin mit sich und die alle Reize ungefiltert in sich aufnehmen, sodass ein völlig gelassener Alltag gar nicht mehr möglich ist.

Die Antwort darauf lautet häufig: Du musst deinen Hund noch mehr beschäftigen, solange bis Hund und Mensch sich nur noch im Kreis drehen. Bis die Hektik der Menschenwelt schlussendlich auch im Hundealltag angekommen ist. In dem Alltag, den viele von uns Menschen eigentlich für die Entspannung und Entschleunigung nutzen wollten.

Irgendetwas läuft schief? Oder nicht?

Ich möchte in diesem Buch Wege aufzeigen, wie du mit deinem Hund einen entspannten Alltag leben kannst. Wie du deine eigenen Lösungen findest, um deinen Hund mehr zu entspannen. Du wirst lernen, warum unsere Hunde so reagieren und warum man bei hyperaktiven Hunden fast schon von einem Modeproblem sprechen kann. Eines, das wirklich existiert und nicht nur auf dem Papier als Ausrede genutzt wird.

Du wirst lernen, deinem Hund Ruhe beizubringen und erfahren, warum das überhaupt nötig ist. Du wirst lernen dein Bauchgefühl wieder zu trainieren, um die Entscheidungen für dich und deinen Hund so zu treffen, dass es für euch gut ist. Abseits der Empfehlungen, die von außen oder auch von mir kommen.

Du wirst immer wieder kleine Geschichten im Buch finden, die den Einstieg in die Kapitel erleichtern. Ich nehme dich mit auf die Reise in die Vergangenheit unserer Hunde, in der es spannende Gründe dafür gibt, dass auch Arbeitshunde NICHT dauerhaft und jeden Tag ausgelastet werden sollten. Ich verspreche - es wird spannend und entspannend zugleich.

Mein größter Wunsch für dieses Buch ist, dass du es mit Freude und Gelassenheit liest. Dass du den Mut hast auszuprobieren, was dir und deinem Hund mehr Entspannung verschaffen könnte. Und dass du Schritt für Schritt dein Bauchgefühl für dich und deinen Hund zurückgewinnst.

Du wirst Ängsten begegnen und an deinen Glaubenssätzen rütteln, du wirst zweifeln, ausprobieren, euphorisch sein und Neues wieder verwerfen. All das gehört dazu. Trau dich - für dich und deinen Hund.



Ich werde mir große Mühe geben, dass du am Ende des Buches niemandem und keiner Methode - auch mir nicht!- mehr glauben musst, was wichtig und richtig für dich und deinen Hund ist. Sondern dass du es weißt, aus dir heraus.

## Wie du das Buch für dich nutzen kannst

Ich freue mich sehr, dass du zu diesem Buch gefunden hast und möchte dir daher schon vorab einen Leitfaden zur Orientierung im Buch geben.

Zunächst: Entspannung ist kein Sprint - es ist ein Marathon! Eine schnelle Lösung, die mit einem Fingerschnippen gemacht ist, gibt es nicht. Das Buch wird dich und deinen Hund hoffentlich über einen längeren Zeitraum begleiten.

Daher empfehle ich dir, es erst einmal ganz zu lesen und danach mit der Umsetzung anzufangen.

**Im ersten Teil** wirst du erfahren, was in den letzten Jahrhunderten und Jahren dazu geführt hat, dass wir heute immer mehr aufgedrehte Hunde haben. Wir tauchen ein in die Geschichte und Biologie unserer Hunde. Keine Sorge: Es wird keine trockene Abhandlung, diese Dinge können richtig spannend sein!

**Im zweiten Teil** geht es um die verschiedenen Möglichkeiten, die auf dem Weg zu mehr Entspannung helfen können. Ich zeige dir, welche Puzzleteile es braucht und wie du sie mit deinem Hund in euren Alltag integrieren kannst. Ich werde hier ausführlich beschreiben, worauf es ankommt und dir auch konkrete Übungsanleitungen mitgeben.

**Im dritten Teil** geht es darum, all dieses Wissen auch anzuwenden und in passenden Schritten in euer Leben zu holen. Denn sind wir ehrlich - es gibt viele Ratgeber und Übungsanleitungen, aber wenn man nicht weiß, in welcher Reihenfolge man am besten anfängt, stößt man schnell an seine Grenzen. Das möchte ich vermeiden.

Daher bitte ich dich - lies das Buch erst und fang dann mit der Umsetzung an. Gerade im zweiten Teil kann die Vielfalt der Möglichkeiten einen schnell erschlagen. Aber nicht alles ist für jeden Hund gleich wichtig. Euren eigenen Weg, wie du das Wissen und die Übungen für euch sinnvoll nutzen kannst, lernst du mit dem dritten Teil des Buches zu entwickeln.

Du wirst viele Geschichten aus dem Leben finden, die den gedanklichen Einstieg in die Themen erleichtern oder Inhalte verdeutlichen.



Das Icon mit dem Buch wird dich bei den Geschichten begleiten.



Verteilt im Buch findest du einige konkrete Übungsanleitungen, die du als Inspiration oder konkrete Umsetzungsschritte für dich nutzen kannst. Für die Übungen gibt es das Icon mit der Fahne.



Das Video Icon zeigt Übungen an, die du auf der Website zum Buch als Videos findest. Es lohnt sich da auch für die anderen Übungen auf die Website zu schauen, denn ich werde die Website immer wieder aktualisieren und neue Videos aufnehmen.



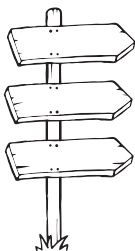
Die Lupe zeigt dir an, wenn es darum geht genau hinzuschauen und zu analysieren.



Der Stift zeigt dir Stellen an denen ich dir empfehle etwas für dich schriftlich festzuhalten.



Das Ausrufezeichen macht dich auf wirklich wichtige Informationen aufmerksam, die du in deinem Alltag mit Hund beachten solltest.



Zur besseren Orientierung findest du hin und wieder Wegweiser, die dir zeigen an welcher Stelle des Buches du dich gerade befindest.

