

Elisabeth Beck

# Psycho-Kiste für Hundehalter

So trainieren Sie Ihre innere Stärke

Kynos Verlag

© 2020 KYNOS VERLAG Dr. Dieter Fleig GmbH  
Konrad-Zuse-Straße 3 • D-54552 Nerdlen/Daun  
Telefon: +49 (0) 6592 957389-0  
[www.kynos-verlag.de](http://www.kynos-verlag.de)

Bildnachweis:

Titelbild: Olaf Neumann

Alle Grafiken: Olaf Neumann

Gedruckt in Lettland

2. Auflage 2021

ISBN 978-3-95464-233-5



Mit dem Kauf dieses Buches unterstützen Sie die  
Kynos Stiftung Hunde helfen Menschen  
[www.kynos-stiftung.de](http://www.kynos-stiftung.de)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

#### Haftungsausschluss

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Verlag und auch der Autor können für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, die sich bei der Umsetzung von im Buch beschriebenen Vorgehensweisen ergeben, aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Verlag und auch der Autor übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandene Folgen vom Verlag bzw. Autor übernommen werden. Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

# Inhaltsverzeichnis

1. Wenn der Hundespaziergang zum Spießrutenlauf wird .....	11
Das Training am anderen Ende der Leine.....	14
Coaching, Mentaltraining, therapeutische Techniken für Hundehalter.....	16
Drei ungebettete Begleiter beim Hundespaziergang: Angst, Sorge und Stressreaktion .....	19
Übung: Hallo, Angst .....	24
Wenn es passiert ist: Beißvorfälle und andere schwierige Situationen. Von traumatisierenden/belastenden Erfahrungen und einem ganz berühmten Hund .....	25
2. Hilfe, mein Hund durchschaut mich! – Stimmungsübertragung und das Geheimnis der Spiegelneurone .....	31
Spiegelneurone.....	33
Was Hunden noch hilft, in Menschen zu lesen wie in offenen Büchern und warum sie darin einfach besser sind als wir.....	35
Übung: Bestandsaufnahme: Problem und Ziel.....	38

<b>3. Ein Hund, ein Baum, eine Königin –</b>	
Wie uns in kritischen Situationen der eigene Körper helfen kann, gelassener und selbstsicherer zu reagieren .....	41
Kleine Experimente mit Haltungen und Posen .....	44
Diese Lügen glaubt kein Arm .....	44
Übung: Der Lügendetektor .....	44
Ein Ausflug in die Welt der Kinesiologie .....	46
Übung: Der Ringtest.....	46
Ein Ausflug in die Welt der Wahrsager .....	48
Übung: Pendeln.....	48
Wie Sie mit Hilfe Ihres Körpers Ihrem Hund helfen, sich Ihnen in problematischen Situationen anzuvertrauen.....	49
Atemtechnik .....	51
Übung:: Atemübung .....	52
Training des peripheren Blicks	
und warum dieser für Sie und für Ihren Hund so wichtig ist .....	53
Übung: Drei Clowns .....	55
Ein Hund, ein Baum... Der Fixpunkttrick – und wie man mit Hilfe der Spiegelneurone erklären kann, warum er funktioniert.....	56
Übung: Die Wirkung von Fixpunkten erforschen – mit Hund .....	56
Übung: Die Wirkung von Fixpunkten erforschen – ohne Hund .....	58

Tessa und die Königin .....	59
<i>Übung:</i> Den Ausdruck von Emotionen testen .....	59
<i>Übung:</i> Die Königinnen-/Königshaltung .....	60
<i>Zusammenfassung:</i> Gelassenheit und Selbstsicherheit mit Hilfe des eigenen Körpers fördern .....	62
<b>4. Ein Hund und viele Gedanken .....</b>	<b>63</b>
Denken Sie nicht positiv, denken Sie lieber wie Ihr Hund – Der Wechsel der Sinnesebene .....	64
<i>Übung:</i> Feuerwehrübung .....	68
<i>Übung:</i> Das Denken in Bildern trainieren .....	71
Was mach ich nur, wenn Roxy auftaucht... .....	73
Wie Sie stressverstärkenden inneren Phrasen zu Leibe rücken.....	73
<i>Übung:</i> Die Plattenspielertechnik – Die Eigenschaften der inneren Stimme verändern .....	75
Was sollen denn die Leute denken! – Hypnotische Sprachmuster und was sie bewirken.....	79
Typische Beispiele für hypnotische/vage Sprache.....	82
<i>Zusammenfassung:</i> Gedanken / Innere Monologe managen .....	86

5.	<b>„Wie der heilige Franz“ – Zurück zur Selbstwirksamkeit .....</b>	87
	<i>Übung: Der Empowerment-Prozess.....</i>	93
6.	<b>Ein Pfiff – ein Click – ein WOW! – Werfen Sie Ihren Anker aus .....</b>	97
	Einen richtig guten Zustand abrufbar machen .....	100
	<i>Übung: Ihr persönlicher Exzellenz-Anker – Die Reiseversicherung für den Hundespaziergang .....</i>	100
	So überschreiben Sie negative Erfahrungen .....	102
	<i>Übung: Überschreiben einer negativen Erfahrung.....</i>	106
	<i>Zusammenfassung: Ankern .....</i>	108
	„Ja, ich will!“ – Kleiner Exkurs zur Ökologie der Veränderung.....	109
	<i>Übung: Der Ökologie-Check .....</i>	112
7.	<b>Wenn alles nicht hilft – EMDR, eine therapeutische Intervention .....</b>	113
	Was ist EMDR?.....	114
	Selbstcoachingtechniken .....	124

So drehen Sie einen neuen Hundefilm für Ihr Kopfkino – und führen selbst Regie .....	124
<i>Übung:</i> Ein kleiner Test:.....	125
<i>Übung:</i> Bilderzauber in Aktion.....	126
Guter Rat ist oft gar nicht so teuer .....	131
<i>Übung:</i> So beraten Sie sich selbst:.....	133
Das mulmige Gefühl vor dem Hundespaziergang „wegdrehen“ – die Spirale.....	135
<i>Übung:</i> Die Spirale in Aktion .....	135
Ein sicherer Ort für Sie (und Ihren Hund).....	136
<i>Übung:</i> Den persönlichen sicheren Ort entdecken.....	137
Nicht-visuelle bilaterale Stimulation im Selbstcoaching.....	139
<i>Übung:</i> Taps .....	139
<i>Übung:</i> Der Schmetterling.....	140
Auf dem Hundespaziergang bin ich handlungsfähig – Kognitionen.....	141
<i>Übung:</i> Kognitionen finden, die wirklich weiterhelfen.....	142
EMDR für den Hausgebrauch – der Scheibenwischer .....	147
<i>Übung:</i> Der Scheibenwischer in Aktion .....	150
<i>Zusammenfassung:</i> Selbstcoaching-Techniken.....	155

8. Also, ich würde den Hund in der Situation nicht hochnehmen! – Wie Sie souverän mit Kritik umgehen, und wie Sie sich vor ungebetenen Ratschlägen anderer schützen .....	157
Umgang mit Kritik .....	160
<i>Übung: Die Kritik-Strategie</i> .....	161
Verbal-Aikido .....	162
<i>Übung: Verbal-Aikido in Aktion</i> .....	163
 Zugabe: Anker für Hunde – „Click den Blick“ einmal anders .....	165
Die therapeutische Phase (klassische Gegenkonditionierung) .....	169
Die Trainingsphase.....	171
 Danksagung.....	173
 Literatur .....	174
 Über die Autorin .....	176

*Der besseren Lesbarkeit halber verwende  
ich in den meisten Fällen die männliche  
Form im Buch. Angesprochen sind  
natürlich gleichermaßen alle weiblichen  
wie auch alle männlichen Hundehalter.*

1. Wenn der Hundespaziergang zum Spießrutenlauf wird ...



Eigentlich ist Bruno ja ein total lieber Hund, aber er kann nun mal Artgenossen nicht ausstehen. Männliche Artgenossen schon gar nicht. Sobald er sie nur von Weitem sieht, wird aus dem überzeugten „Kampf-Schmuser“ eine Kampfmaschine. Eine giftsprühende Kampfmaschine. Und irgendwann ist es passiert: Frauchen Birgit hat den kleinen Terrier nicht gesehen, der gerade um die Ecke geschossen kam, und Bruno hat sich auf ihn gestürzt. Er war nicht mehr zu halten gewesen, und als es schließlich gelang, die Tiere mit Hilfe einer über sie geworfenen Jacke zu trennen, hatte der Kleine bereits eine ordentliche Bisswunde davongetragen.

Natürlich hat Birgit die gewaltige Schimpfkanonade des Terrier-Besitzers über sich ergehen lassen. Sie hat seine Wut sogar verstanden und versucht, sich zu entschuldigen. Und selbstverständlich hat Birgit die Tierarzkosten übernommen. Da der Terrier ein psychisch robuster kleiner Hund ist, hat er die Sache einigermaßen gut weggesteckt. Die Bisswunde ist längst verheilt. Aber die Wunde, die durch den Vorfall irgendwo tief drin in Birgits Psyche entstanden ist, die ist nicht verheilt. Als ich Birgit kennenlernte, klagte sie

über „ein flaues Gefühl“ in der Magengegend vor jedem Hundespaziergang und Angst, sobald nur ein anderer Hund in Sichtweite geriet.

Benny ist ein lustiger kleiner Mischling, der aus einem spanischen Tierheim stammt. Er scheint das Lieblingsopfer all jener Artgenossen zu sein, die gerne mal „zulangen“ – Benny wird immer wieder gebissen. Beobachtet man ihn, wie er mit anderen Hunden kommuniziert, fällt auf, dass er die Hundesprache offenbar nur mangelhaft beherrscht. Bei Begegnungen mit Artgenossen wirkt er unsicher und unbeholfen. Über seine Herkunft weiß man nicht viel. Fest steht, dass er bereits als sehr kleiner Welpe gefunden und in einem spanischen Tierheim abgegeben wurde. Offenbar wurde er viel zu früh von Mutter und Geschwistern getrennt. Er hat so die sozialen Spielregeln, die sich Hunde im Umgang mit der Mutter und im Spiel mit Geschwistern aneignen, einfach nicht gelernt. In der Folge kriegt er immer wieder mal von anderen Hunden „eins auf die Mütze“. Kein Wunder, dass Frauchen Daniela die Gassirunden und Spaziergänge nur noch mit Bauchschmerzen antritt.

Christiane hat große Angst, mit ihrem Schäferhund Axel irgendwohin zu gehen, wo man auf Kinder oder auch andere Hunde treffen könnte. Axel hat noch nie gebissen, nicht einmal gedroht. Aber ihr Hundetrainer hat Christiane gewarnt. Er hat ihr dringend geraten, sehr vorsichtig zu sein, da der Hund das Potenzial zu heftigen Aggressionen in sich trage.

Tessas Frauchen Doris bittet mich um Hilfe, weil die Hündin einfach nicht mehr nach draußen gehen will. Schon beim Anblick der Leine ergreift sie die Flucht. Erst einmal auf der Straße, dreht Tessa nach einer gewissen Strecke, oftmals auch schon nach ein paar Schritten um und zieht nach Hause. Oder sie bleibt stehen wie festgeschraubt und weigert sich, weiterzugehen. Ein Vergnügen sind die Hunderunden auf diese Art natürlich nicht. Doris fühlt sich hilflos.

Als ich Ulli kennenlernen, ist sie kurz davor, ihren (Neben-)Beruf als Hundetrainerin endgültig aufzugeben, den sie mit großer Freude und hohem Engagement seit fünf Jahren ausgeübt hat. Ihr Hund Bobo wurde auf ihrem eigenen Hundeplatz von einem Kundenhund so heftig gebissen, dass er in der Tierklinik operiert werden musste. Der Kundenhund hatte sich aus seinem Führgeschirr befreit und war unversehens auf Bobo losgegangen. Bobo hat seither Angst vor anderen Hunden, die sich bis zur Panik steigern kann. Auch Ulli hat seit diesem Vorfall Angst vor Hundebegegnungen, massive

Angst sogar. Noch viel schlimmer aber ist das Gefühl, versagt zu haben, als Frauchen, aber auch als Hundetrainerin. Seit dem Beißvorfall hat Ulli kein Training mehr gegeben. Sie konnte ihren Bobo nicht beschützen und hält sich selber für eine ganz, ganz schlechte Hundetrainerin.

Birgit und Bruno, Daniela und Benny, Christiane und Axel, Doris und Tessa sowie Ulli und Bobo stehen für viele Menschen und Hunde, die ich kennenlernen und mit denen ich arbeiten durfte – auch wenn sie in Wirklichkeit ganz anders heißen. Sie alle werden uns in späteren Kapiteln noch begegnen. Und für sie alle, für ihre großen, für die kleineren und auch für die ganz großen Probleme gab es Lösungen, die nicht allein in der Arbeit mit dem Hund lagen. Davon handelt dieses Buch.



## Das Training am anderen Ende der Leine

*„Ein alter Hund lernt keine neuen Tricks“, heißt ein altes Sprichwort.*

Jedem, der mit Hunden arbeitet, ist klar, dass diese Aussage unsinnig und schlicht falsch ist. Ich weiß, wovon ich rede:

Meine Hündin Pamina etwa war fünfzehn Jahre alt und vollkommen taub, als wir mit dem Tricktraining begannen. Die alte Hündin lernte begeistert, sie lernte unglaublich schnell und viel. Und das Großartige war: Der davor antriebslose alte Hund blühte durch das Lernen, das Erarbeiten neuer Aufgaben regelrecht auf. Schon nach kurzer Zeit des Trainings wirkte sie um Jahre jünger, fröhlich und hochmotiviert. Pamina ist siebzehn Jahre alt geworden – und unvergessen.

Ähnliche Ideen wie die vom alten Hund spuken in den Köpfen vieler Menschen herum, wenn es um die Veränderung eigener Gefühlsreaktionen geht. Nervosität, Angst, Er-

starrung oder gar Panik können wir scheinbar nicht beeinflussen, schon gar nicht im Erwachsenenalter. Man hat bestimmte Anlagen und man hat bestimmte Dinge erlebt, so denken viele Menschen, und die Reaktionen und Gefühle sind nun eben die Konsequenz daraus.

Tatsächlich war auch die Wissenschaft lange Zeit überzeugt, dass erwachsene Menschen keine „neuen Tricks“, also neue Reaktionen lernen können. Es war ein echter Durchbruch der Neurobiologie, die *erfahrungsabhängige Plastizität neuronaler Netzwerke* im Gehirn von Menschen und allen anderen Säugetieren zu entdecken. Inzwischen können Hirnforscher dem Gehirn mit Hilfe von Apparaturen gewissermaßen beim Arbeiten zuzusehen – und kommen zu einem neuen Schluss.

In seinem Buch zur Biologie der Angst berichtet der Hirnforscher *Gerald Hüther*, wie sehr sich die Ansichten der Wissenschaftler in diesem Punkt verändert haben. Die Nervenzellen in unserem Gehirn teilen sich nach der Geburt zwar nicht mehr weiter, sie können sich aber unser Leben lang weiter neu verschalten. (Hüther, 2012)

Jede Erfahrung, die wir machen, wird in den Netzwerken der *Neuronen* (Gehirnzellen), über die Schaltstellen, die *Synapsen* abgespeichert. Die Art, wie Erinnerungen an bestimmte Erfahrungen verschaltet sind, bestimmt darüber, wie wir uns fühlen und wie wir die Welt sehen. Neuroplastizität bedeutet, dass nicht nur lebenslanges Lernen möglich ist, sondern dass auch mit problematischen Gefühlen verbundene Erlebnisse der Vergangenheit durch Veränderung in den Netzwerken entmachtet werden können.

Wir können uns also in jedem Lebensalter „neue Tricks“ aneignen, sogar im Hinblick auf Gefühlsreaktionen. Richtig ist, dass sich Gefühle schwer oder gar nicht durch Willenskraft beeinflussen lassen. Wir müssen dazu andere Wege einschlagen, solche, die auf dem Wissen über unser Gehirn beruhen und die unsere Sinne und Gefühle ansprechen.

Dies ist ein Buch für alle, die Hundespaziergänge mit einem flauen Gefühl oder echter Angst antreten, aber auch für alle, die einfach nur die Beziehung zu ihrem Hund weiter intensivieren, ihn noch besser verstehen und unterstützen möchten. Wenn Sie Trainer sind, können Sie etliche der vorgeschlagenen Techniken auch mit Ihren Kunden anwenden. In diesen Fällen finden Sie jeweils nach der Übungs-Beschreibung entsprechende Hinweise.

Ich stelle Ihnen Coachingtechniken vor, die sich bewährt haben, wenn beim Zweibeiner nach Beißvorfällen oder anderen unangenehmen Erfah-

rungen Unsicherheit oder Angst zurückgeblieben ist. Ich zeige Ihnen „Tricks aus der Psychokiste“, die helfen können, mit unterschiedlichen schwierigen Situationen besser umzugehen und die darüber hinaus auch das Miteinander von Mensch und Hund fördern. Mit Ausnahme eines Trainingsvorschlags für die Arbeit mit leinenaggressiven oder anderweitig „reaktiven“ Hunden am Ende dieses Buches werden wir dabei bei den menschlichen Gefühlen, Reaktionen und Verhaltensweisen bleiben und nicht die der Hunde analysieren. Zu den Themen Reaktivität, Aggression und Ängstlichkeit beim Hund gibt es reichhaltige Literatur.

Mentales Training mit Hilfe von Coaching- oder Selbstcoachingtechniken anzuwenden heißt andererseits natürlich nicht, dass die Arbeit mit dem Hund überflüssig wäre. Es bedeutet auch nicht, dass der „Leinenrambo“ oder der Angsthund sich durch mentales Training seines Menschen automatisch in ein Lämmchen oder einen Ausbund an gelassener Selbstsicherheit verwandelt. Meist aber kommt es auch im Verhalten des Hundes zu einer deutlichen Verbesserung, noch ehe man gezielt daran gearbeitet hat. Schließlich ist es ein offenes Geheimnis, dass sich Gefühle auch zwischenartlich übertragen. In vielen Fällen ist es die Stimmungsübertragung, die eine problematische Wechselwirkung zwischen (Angst-)Aggression beim Hund und Stress und Hilflosigkeit beim Menschen auslöst. Auf diese Weise kommt eine Spirale in Gang, die sich in der Folge immer weiter hochschaukelt. Das mentale Training am anderen Ende der Leine kann diesen Mechanismus unterbrechen. Es kann ihn sogar wirksam stoppen.

## Coaching, Mentaltraining, therapeutische Techniken für Hundehalter

Im Coaching von Hundehaltern greife ich auf bewährte Techniken und Formate aus der therapeutischen Praxis zurück. Viele von ihnen stammen aus dem NLPt und dem EMDR.

NLPt bedeutet therapeutisches NLP. NLP, das *Neurolinguistische Programmieren*, ist ein hocheffektives Modell der Veränderung und Entwicklung sowie der Kommunikation. Der unglücklich gewählte Name Neurolin-

guistisches Programmieren ist ein Überbleibsel aus der Zeit, in der NLP entwickelt wurde. Anfang der 1970er Jahre war der *Behaviorismus* mit seinen Konditionierungstheorien die Hauptrichtung der wissenschaftlichen Psychologie. Für die Behavioristen existierte keine Innenwelt des Menschen – und natürlich erst recht keine solche von Tieren. Es war im Behaviorismus verpönt, Verhalten – auch menschliches Verhalten – über Gedanken, Absichten oder Gefühle zu erklären. Menschen und Tiere wurden als eine Art programmierbarer Maschinen ohne freien Willen gesehen. Auch wenn der dem damaligen Zeitgeist entsprechende unpassende Ausdruck „Programmieren“ im Namen auftaucht, sind die Vertreter des NLP diesen Ansichten nie gefolgt. Stattdessen haben sie immer das Potenzial von Menschen betont, die selbstbestimmt nach eigenen Werten und Zielen leben sollten.

Leider ist NLP, diese Sammlung hervorragender Herangehensweisen, auch aus anderen Gründen bei manchen Menschen in Verruf geraten. Hochwirksam, wie die meisten NLP-Techniken nun einmal sind, wurden sie leider auch missbraucht, zum Beispiel in der Wirtschaft, um Menschen zu noch mehr Leistung anzutreiben, im Verkauf und so weiter. Dieser Missbrauch hatte zur Folge, dass inzwischen manche Autoren, die Bücher zum Thema einer wirksamen Selbsthilfe schreiben, verschweigen, dass die darin verwendeten Techniken aus dem NLP stammen. Das möchte ich hier nicht tun, zumal ich denke, dass man nur etwas missbrauchen kann, das wirklich funktioniert.

Von der Wirtschaft missbraucht werden im Übrigen auch die Ergebnisse der Hirnforschung. Neurobiologisches Wissen wird beispielsweise eingesetzt, um Menschen dazu zu bringen, immer noch mehr und möglichst unüberlegt zu kaufen. Das bedeutet aber nicht, dass die neurobiologische Forschung schlecht wäre und aufgegeben werden sollte. Das ständig wachsende Wissen um unser Gehirn (und das von anderen Säugetieren) ist sehr nützlich. Neurobiologische Erkenntnisse helfen uns, nicht nur uns selber, sondern auch unsere Hunde und andere Lebewesen besser zu verstehen. Im Bereich der Psychotherapie stellt neurobiologisches Wissen eine enorme Bereicherung dar. Es hat Therapien der unterschiedlichsten Richtungen deutlich effizienter gemacht. Und es ist die Grundlage aller hier vorgestellten Techniken und Formate.

Das therapeutische NLP ist seit 1999 von der Europäischen Gesellschaft für Psychotherapie (EAP) als vollwertiges psychotherapeutisches Verfah-

ren anerkannt. NLP entspricht fast zu hundert Prozent den Leitregeln für den Therapieprozess. Diese wurden von dem Göttinger Psychologieprofessor und Therapieforscher *Klaus Grawe* als Grundlage einer wirkungsvollen Psychotherapie auf der Basis der neurobiologischen Forschung aufgestellt (Grawe, 2004). In unserem Zusammenhang ist es vor allem wichtig, dass sich viele NLP-Techniken besonders gut für das Selbstcoaching eignen.

EMDR, Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Desensibilisierung und Neuverarbeitung durch Augenbewegungen) ist eine sehr gut überprüfte Therapieform, die heute weit verbreitet ist. Die Wirksamkeit von EMDR, vor allem in der Therapie traumatisierter Menschen, ist in zahlreichen Studien nachgewiesen. Im Zentrum der EMDR-Therapie steht die abwechselnde Stimulation beider Gehirnhälften durch schnelle Augenbewegungen. Die Methode kann auch jenseits der Traumatherapie eingesetzt werden, um belastende Erfahrungen aller Art aufzulösen.

Nun war sehr viel von Therapie die Rede. Coaching beziehungsweise Selbstcoaching oder auch mentales Training ist keine Therapie. Therapie bedeutet Heilung und setzt eine Störung oder Erkrankung voraus. EMDR als Methode etwa ist eine Form der Psychotherapie, die nur von ausgebildeten Therapeuten durchgeführt werden darf. Wir können allerdings aus dem Gesamtpaket EMDR einige hilfreiche Werkzeuge zur Selbstanwendung herausgreifen. Das ist der Grund, warum EMDR in diesem Buch seinen Platz gefunden hat.

Coaching dient der Erreichung von Zielen. Es vermittelt neue Fähigkeiten und macht solche bewusst, die wir eigentlich längst haben, die aber in Vergessenheit geraten sind. Coaching/Selbstcoaching/Mentaltraining hilft uns, psychische Ressourcen, unsere inneren Kraftquellen, immer besser zu nutzen. Ich verspreche Ihnen keine revolutionären, brandneuen Supermethoden – aber solche, die sich in der Arbeit mit Menschen als hocheffektiv erwiesen haben.

Für das mentale Training am anderen Ende der Leine habe ich bewährte Techniken und Formate zusammengestellt. Ich habe sie zum Teil ein wenig verändert und sie den Bedürfnissen von Hundehaltern angepasst. Fast alle konnte ich auch für die Selbstanwendung nutzbar machen, sodass Sie Ihr eigener Coach sein können.

Oftmals sind die Techniken bei aller Einfachheit erstaunlich wirksam – dabei aber keine Hexerei (schon gar keine Religion). Man muss nicht „daran

glauben“, um sie anzuwenden. Sie müssen sich auch nicht verändern. Das hier vorgeschlagene Mentaltraining hat einfach nur die Aufgabe, Ihnen das Leben, im Speziellen das Leben mit dem Hund, leichter und angenehmer zu machen. Das einzige, was Sie tun müssen, ist üben.

Sie werden einzelne Formate kennenlernen, die das Potenzial haben, Veränderungen zu bewirken, wenn Sie sie nur ein einziges Mal korrekt durchlaufen. Aber wie der Ausdruck „mentales Training“ schon besagt, handelt es sich bei den meisten der vorgestellten Techniken um trainingsintensive Werkzeuge. Wie heißt es so schön: Wunder dauern etwas länger. Und selbst wenn Wunder sogar bei konsequenterem Training nur in Ausnahmefällen geschehen – deutliche positive Veränderungen stellen sich recht zuverlässig ein. Und diese wirken auf den Hund zurück.

## Drei ungebetene Begleiter beim Hundespaziergang: Angst, Sorge und Stressreaktion

Kommen wir zurück auf Daniela, die Besitzerin des kleinen spanischen Mischlings Benny, der immer wieder von anderen Hunden angegangen, manchmal sogar gebissen wird. Zusammen mit ihrer Hundetrainerin hat Daniela mit Benny ein gründliches Abruftraining absolviert. Der Hund lässt sich inzwischen praktisch aus jeder Situation sicher zu seinem Frauchen rufen. Daher kann er auch viel und oft freilaufen. Daniela hat gelernt, aufmerksam zu sein. Sobald ein anderer Hund sichtbar wird, holt sie Benny zu sich, leint ihn an und nimmt ihn an die von dem anderen Hund abgewandte Seite, um ihm durch „Splitten“ Sicherheit zu geben. Wann immer es möglich ist, läuft sie mit dem Hund einen kleinen Bogen, was ebenfalls entlastend wirkt. Ist der entgegenkommende Hund angeleint, gelingt es praktisch immer, Benny problemlos vorbeizuführen. Sogar wenn der andere Hund freiläuft, schafft Daniela es meistens, diesem zu bedeuten, dass er wegbleiben soll, indem sie sich hoch aufgerichtet und bestimmt dazwischen stellt. Danach kann sie mit Benny unbehelligt weitergehen. Ein hervorragendes Ergebnis guten Hundetrainings!

# Über die Autorin

Elisabeth Beck ist Österreicherin. Sie studierte Pädagogik, Psychologie und Musik in Salzburg. 1983 kam sie nach Berlin, wo sie als Therapeutin, Seminarleiterin, Dozentin und Musikerin arbeitete und ein Studium der Tierpsychologie absolvierte. Heute ist sie vor allem als Human- und Tierpsychologin tätig. Sie gibt Seminare für Hunde und ihre Besitzer und lebt mit ihrem Mann und vielen Tieren auf einem Bauernhof in Brandenburg. Sie verfasste außerdem bereits mehrere Kriminalromane. Autorenhomepage: <https://elisabeth-beck-seminare.jimdofree.com/>.

---

Der Erfolgstitel von Elisabeth Beck:

## Wer denken will, muss fühlen

Mit Herz und Verstand zu einem besseren Umgang mit Hunden



Nähe und Vertrauen zwischen Mensch und Tier bleiben bei all dem Wissen und der tausend Trainingsmethoden auf der Strecke. Fast könnte man meinen, das viele Wissen, das uns heute über Hunde vermittelt wird, habe es eher schwieriger als leichter gemacht, eine gute Beziehung zum eigenen Vierbeiner zu haben. Elisabeth Beck zeigt mit wissenschaftlichem Hintergrund und anhand vieler Beispiele, warum nur eine Synthese aus „Verstand“, dem Beherrschenden der Methodik des Trainings, und „Herz“, der intakten Gefühlsbeziehung zum Tier, zu einer erfolgreichen Kommunikation mit Hunden führen kann. Nicht das Verhalten des Hundes steht dabei im Vordergrund, sondern die Fähigkeiten des Menschen und die Beziehung zwischen Mensch und Tier als wichtigste Grundlage des Trainings.

Paperback, 240 Seiten  
ISBN: 978-3-95464-228-1  
Preis: 16,95 EUR

[www.kynos-verlag.de](http://www.kynos-verlag.de)