

Kimberly Artley

# Mein Hund, *mein Buddha*

100 Lektionen fürs Leben und fürs Training

Kynos Verlag

Titel der amerikanischen Originalausgabe: My Dog, My Buddha. A Spiritual and Empowering Approach to Dog Training.

© 2019 Kimberly Artley

Erschienen 2019 bei Mango Publishing Group, a division of Mango Media Inc., Coral Gables, Florida, USA.

Aus dem Amerikanischen übersetzt von Gisela Rau.

© 2020 Für die deutsche Ausgabe

KYNOS VERLAG Dr. Dieter Fleig GmbH

Konrad-Zuse-Straße 3 • D-54552 Nerdlen/Daun

Telefon: +49 (0) 6592 957389-0

Telefax: +49 (0) 6592 957389-20

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

Gedruckt in Lettland

ISBN 978-3-95464-234-2



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

Vorwort.....	11
Einführung.....	12
1. Wir bekommen, was wir ausstrahlen .....	15
2. Wir bringen anderen bei, wie sie uns behandeln sollen .....	18
3. Selbst-Bewusstsein ist der Schlüssel zur Veränderung .....	20
4. Warum ein Mulligan so wichtig ist.....	22
5. Wir bekommen, was wir fördern.....	24
6. Warum das Vorwärts so wichtig ist .....	26
7. Alles ist ein Gespräch.....	30
8. Folge deinen Instinkten .....	32
9. Übung macht den Meister.....	34
10. Glaub an dich selbst .....	36
11. Die Kunst des Erdens.....	38
12. Klarheit fördert Verstehen .....	40
13. Geben Sie nicht auf .....	43
14. Behaupten Sie Ihre Position .....	46
15. Wer wir sind .....	49
16. Gehen Sie den Dingen auf den Grund .....	50
17. Was ein guter Spaziergang bewirkt .....	54

18.	Vollkommen unvollkommen.....	58
19.	Liebe heißt Verstehen .....	60
20.	Jeder Schritt zählt.....	62
21.	Glauben Sie an Ihren Erfolg .....	64
22.	Beurteilen Sie ein Buch nie nach seinem Einband.....	66
23.	Respektiere meinen persönlichen Raum .....	68
24.	Denken Sie nicht zu viel.....	71
25.	Vertrauen und Respekt .....	73
26.	Wir sind zur Bewegung geschaffen! .....	76
27.	Erst verstehen, dann lehren .....	80
28.	Vergessen Sie nicht, stehenzubleiben und an den Rosen zu riechen .....	82
29.	Was unsere Reaktionen und Verhaltensweisen über uns verraten.....	84
30.	Erinnern Sie sich an Ihre Bestimmung .....	86
31.	Timing ist alles .....	88
32.	Seien Sie Anführer anstatt Boss .....	89
33.	Bewahren Sie sich Ihren Abenteuersinn .....	92
34.	Schütteln Sie es ab! .....	94
35.	Sag mir, wenn ich etwas gut gemacht habe.....	96
36.	Bestechung vs. Bestärkung .....	100
37.	Geduld ist wirklich eine Tugend .....	102
38.	Seien Sie zufrieden mit allem, was Sie haben.....	104
39.	Setzen Sie Ihre Kraft gezielt ein .....	106
40.	Manchmal ist es das Beste, einfach nichts zu tun .....	108

41.	Die Macht der Routine .....	109
42.	Wir bekommen immer den Hund, den wir brauchen .....	110
43.	Veränderung ist Teil des Lebens, Wachstum ist optional .....	112
44.	Zurück zur Natur meint zurück ins Gleichgewicht .....	113
45.	Tun Sie das, was Sie tun, von ganzem Herzen .....	114
46.	Nehmen Sie sich Zeit zum Spielen!.....	115
47.	Jeder Tag ist ein Geschenk .....	116
48.	Mit ein bisschen Hilfe von Freunden schaffen wir alles.....	118
49.	Wir sind alle verbunden .....	119
50.	Vergebung.....	120
51.	„Nein“ zu Helikopter-Hundeeltern.....	122
52.	Werden Sie ein besserer Zuhörer .....	124
53.	Vertrauen Sie stets von Neuem .....	125
54.	Mit ein bisschen Höflichkeit kommt man weiter.....	126
55.	Widrigkeiten können uns stärken.....	127
56.	Regen Sie sich nicht über Kleinigkeiten auf.....	128
57.	Seien Sie Elternteil anstatt Freund .....	130
58.	Jeder verdient eine zweite Chance .....	132
59.	Respektiere die Alten.....	134
60.	Familie ist eine Einstellung, kein Anspruch .....	136
61.	Alles hat seine Zeit und seinen Ort .....	137
62.	Wandel geschieht, wenn wir aus unserer Komfortzone herauskommen .....	139
63.	Rückschläge können ent- oder ermutigen .....	141

64.	Keine Angst davor, sich schmutzig zu machen! .....	142
65.	Wir sind, was wir essen .....	143
66.	Präsenz statt Präsente .....	146
67.	Verbindlichkeit kommt von Verbinden .....	147
68.	Sich recken und strecken tut gut.....	149
69.	Übernehmen Sie die Kontrolle – oder ich tue es.....	151
70.	Graben Sie nach verborgenen Schätzen.....	153
71.	Ein Schläfchen in Ehren.....	155
72.	Investieren Sie in Ihre persönliche Entwicklung.....	156
73.	Vermeidung als Bewältigungsstrategie.....	158
74.	Negativität ist toxisch .....	160
75.	Sorge für mich, wenn Unvorhergesehenes passiert .....	163
76.	Verkörpern Sie die Ruhe, die Ihr Hund haben soll .....	165
77.	Von der Wichtigkeit, Dinge zu Ende zu führen .....	167
78.	Ungeteilte Aufmerksamkeit ist eins der größten Geschenke .....	169
79.	Vom richtigen Nehmen .....	170
80.	Nehmen Sie die Dinge einfach, wie sie sind .....	171
81.	Gehen Sie konstruktiv mit Frustration um .....	172
82.	Der Unterschied zwischen „kann nicht“ und „will nicht“ .....	174
83.	Bleiben Sie neugierig. Hinterfragen Sie alles. ....	177
84.	Produkte unserer Umwelt? .....	178
85.	Ausdrücken statt Unterdrücken .....	180
86.	Stolpern. Hinfallen. Staub abklopfen. Weitergehen!.....	182

87.	Versuchen Sie nicht, jemand aus mir zu machen, der ich nicht bin .....	184
88.	Herausforderungen sorgen für Wachstum .....	186
89.	Die Größe spielt keine Rolle .....	188
90.	Jagdfieber .....	190
91.	Du ziehst, ich ziehe .....	192
92.	Pflücke deinen Tag .....	196
93.	Sehe dich so, wie ich dich sehe .....	197
94.	Viel Zeit ist nicht das gleiche wie gute Zeit .....	199
95.	Unterordnungstraining löst keine Verhaltensprobleme. ....	202
96.	Es gibt keine bösen Hunde .....	205
97.	Seien Sie selbst die Veränderung, die Sie bei Ihrem Hund sehen möchten ....	208
98.	Unser Atem ist unser Barometer .....	209
99.	Bindungsstile und Hunde .....	210
100.	Lieben Sie. Bedingungslos. ....	214
	Leseempfehlungen .....	221
	Bildnachweis .....	222
	Über die Autorin .....	223

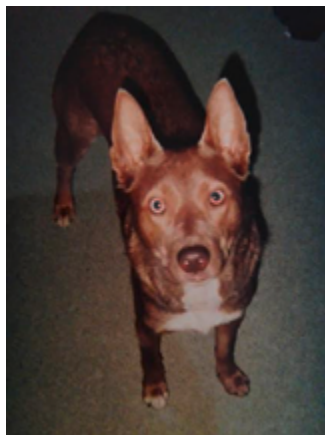
Mein Hund, mein Buddha  
Buddha Mein Hund, mein  
Mein Hund, mein Buddha  
Buddha Mein Hund, mein B  
Mein Hund, mein Buddha  
Buddha Mein Hund, mein B  
Hund, mein Buddha Mein  
Buddha Mein Hund, mein  
Mein Hund, mein Buddha  
Hund, mein Buddha Mein  
Buddha Mein Hund, mein  
Buddha Mein Hund, mein B



Dieses Buch ist meinem wunderbaren Lobo gewidmet – einem meiner besten Lehrer und derjenige, der mich auf einen Weg brachte, den ich am wenigsten erwartet hatte. Seine Lektionen an mich leben in jedem Hund und in jedem Menschen weiter, dem ich helfen darf, und was ich von ihm gelernt habe, ist das Herz- und Kernstück von allem, was ich tue.

Außerdem widme ich dieses Buch all den Hunden, die herumgeschubst werden, aufgegeben werden und deren Lebensqualität erheblich darunter leidet, dass wir nicht in der Lage sind, Verhalten und all die verschiedenen Faktoren, die zu ihm beitragen, es beeinflussen und ausmachen, zu lesen, darüber hinauszusehen und zu verstehen. Mögen wir alle lernen, offener, mitfühlender und achtsamer zu werden.

Und ich widme dieses Buch meinen Kunden und ihren Hunden. Danke, dass Sie nach mir gesucht haben, mich gefunden haben und mir das Vertrauen geschenkt haben, Sie auf dem Weg zu mehr Klarheit, Verständnis, Vertrauen, Respekt, Lebensqualität und Seelenfrieden begleiten zu dürfen. Es ist ein Prozess, eine Reise und ein persönliches Abenteuer.





*„Mein Hund, mein Buddha“  
ist ein Augenöffner für alle, die ihrem  
Leben gerne eine andere Richtung  
geben und Vertrauen und Respekt ihres  
Hundes wiedergewinnen möchten. Öffnen  
Sie Ihr Herz und Ihren Verstand und las-  
sen Sie sich überraschen, wohin die in  
diesem Buch verborgenen Schätze Sie  
führen werden. Ich verspreche Ihnen  
– Sie werden es nicht bereuen.*

# Vorwort

Während der letzten 16 Jahre hatte ich mit Hunderten von Hunden zu tun, die Tausende von Problemen hatten. Jeder dieser Fälle hatte seinen Anteil an Herausforderungen, Erfolgen, Enttäuschungen und Siegen. Keine zwei Fälle waren gleich, ebenso wenig wie die Strategie, die ich mir zur Lösung jedes Problems ausdachte. Nur eine einzige Sache blieb immer gleich: Das „Reparieren“ des Menschen war immer der kniffligste Teil der Gleichung. Hundeverhaltenstherapeutin und Lebensberaterin Kimberly Artley hat hier den ultimativen Leitfaden geschrieben, wie Sie Ziel und Gleichgewicht in Ihr Leben bringen. Sie räumt mit allerlei Unsinn auf und dringt zu der entscheidenden Schlussfolgerung vor, dass unsere Hunde spiegeln, wer genau wir sind. Geradlinig und ehrlich leitet Kimberly uns zu der Erkenntnis, welchen Einfluss unsere eigene Energie auf das Verhalten und das emotionale Wohlbefinden unserer Hunde hat.

Noch nie zuvor gab es ein Buch, das nicht nur unsere Schwächen identifiziert, sondern uns auch sagt, wie wir selbst direkt zu unserer Kraft zurückfinden können. Kimberlys Herangehensweise ist brutal ehrlich und mitfühlend zugleich, und oft berichtet sie von ihren eigenen Misserfolgen als Antrieb für Veränderungen.

*Mein Hund, mein Buddha* ist ein Augenöffner für alle, die ihrem Leben gerne eine andere Richtung geben und Vertrauen und Respekt ihres Hundes wiedergewinnen möchten. Öffnen Sie Ihr Herz und Ihren Verstand und lassen Sie sich überraschen, wohin die in diesem Buch verborgenen Schätze Sie führen werden. Ich verspreche Ihnen – Sie werden es nicht bereuen.

*Cheri Lucas*  
*Hundetrainerin und Hundeverhaltenstherapeutin*

# Einführung

Wenn ich Menschen beratend begleite, die herauszufinden versuchen, was ihr eigentlicher „Sinn“ des Lebens ist, schlage ich immer vor, sich in die eigene Kindheit zurückzusetzen. Sie sollen sich zu erinnern versuchen, bei welcher Beschäftigung sie damals vollkommen die Welt und Zeit um sich herum vergessen haben. Wann sie sich in einem Zustand vollkommener Glückseligkeit befanden. Was ihnen außerordentlich viel Freude, Zufriedenheit und Erfüllung bescherte. Für mich waren das Tiere. Tiere waren mein Trost, meine Freude und meine Leidenschaft. Ich umgab mich mit ihnen. Wenn ich bei Freunden zu einer Party eingeladen war, war ich immer diejenige, die die meiste Zeit mit dem dort heimischen Haustier verbrachte. Ich klapperte die Häuser unserer Nachbarschaft mit Zeitschriften des World Wildlife Fund ab, klopfte an Haustüren und sammelte Spenden für deren Sache. Wenn dann meine Briefumschläge voll mit Kleingeld waren, klebte ich sie zu, versah sie mit Briefmarken und schickte sie mit viel Herz, Liebe und Stolz los. (Ich frage mich bis heute, ob diese mit Wechselgeldmünzen gefüllten Umschläge es je zu ihrem Bestimmungsort geschafft haben).

## Skippy

Mit neun Jahren bekam ich beste Weihnachtsgeschenk aller Zeiten: Einen Springer Spaniel Welpen. Ich nannte ihn Skippy. Skippy war weiß mit rotbraunen Tupfen auf dem ganzen Körper, Sommersprossen im Gesicht und einem Fleck auf der Seite, der die Form eines Herzens hatte. Er war mein ganzer Stolz und mein Augenstern. Obwohl Skippy das liebenswerteste Naturell aller Zeiten hatte, war sein Verhalten ein absoluter Albtraum – und das war nicht sein Fehler. Wir erfüllten seine Bedürfnisse nicht, die er als Hund hatte und investierten ganz gewiss nicht genug Zeit, Mühe und Energie darin, ihn zu führen, ihm Dinge beizubringen und den richtigen Weg zu zeigen. Skippy wurde zu Unrecht als „unmöglich“ abgestempelt und daraufhin von meiner Mutter weggegeben. Als ich eines Tages von der Schule

nach Hause kam, war Skippy nirgends zu finden. Er war weg. Zu sagen, dass ich verzweifelt war, ist eine totale Untertreibung.

## Tucker und Lobo

Schnellvorlauf auf 18 Jahre später: Ein neuer Lehrer betritt die Bühne – der erste Hund, für den ich allein verantwortlich war: Lobo. Ob ich wusste, was ich tat? Nicht wirklich, aber ich wollte unbedingt lernen. Lobo ging überall mit mir hin und war der Star unserer lokalen Treffpunkte. Ich achtete darauf, ihm verschiedene Umgebungen und Szenarien zu zeigen, brachte ihm Kommandos und Tricks bei und tat mein Bestes, ihm dabei zu helfen, so ausgeglichen wie möglich zu werden.

Ein paar Jahre nach seiner Ankunft wurde unser kleines Rudel durch einen Welpen bereichert: Tucker. Lobo war ein hervorragender großer Bruder für Tucker und nahm ihn sofort unter seine Fittiche respektive Pfoten. Aber nur kurze Zeit später gab es Probleme in meiner Ehe ... und in meinem Lobo legte sich ein Schalter um. Der einst sehr soziale und immer gut gelaunte Hund wurde beschützerisch und „aggressiv“. Was passierte da? Ich gab mein letztes Geld für Hundetrainer aus und „verschloss“ sechs davon. Der sechste Trainer bot ein stationäres Programm an, bei dem Lobo zwei Wochen lang bei ihm blieb und lebte. Lobo reagierte zwar gut auf den Trainer und die neue Umgebung, fiel aber schnell in seine beschützerischen Neigungen und sein aggressives Verhalten zurück, sobald er wieder bei mir war („Achtung unübersehbarer Hinweis“).

Ich brauchte meine letzten Ersparnisse auf, versuchte, mehr Hilfe zu bekommen oder ein neues Zuhause für ihn zu finden. Leider kam es aber so weit, dass er letzten Endes jemanden biss und es fiel die Entscheidung, ihn einzuschläfern. Ich habe noch in meinem Leben so geweint. Ich brauchte viele, viele Jahre, bis ich aufhörte, mich selbst dafür anzuklagen, und es ist auch heute noch ein täglicher Prozess. *Lobo bezahlte den höchst denkbaren Preis nur deshalb, weil ich mein verdammtes Leben nicht in den Griff bekam.* Er übernahm die Initiative, weil ich es nicht tat. Die Scheidung mit all ihren vielen Nebenkriegsschauplätzen und all die Herausforderungen rund um meinen besten Freund, meinen zutiefst geliebten Hund, hatten dazu ge-

führt, dass ich mich emotional instabil, erschöpft, verloren, hoffnungslos, in die Enge gedrängt, unsicher und schwach fühlte. Lobo war einer meiner besten Lehrer und seine Geschichte bringt es auf den Punkt, warum das menschliche Ende der Leine so großen Einfluss auf das mentale Befinden und das Verhalten des Hundes hat – und warum aus meiner persönlichen Geschichte eine leidenschaftliche Mission wurde, mit anderen mein Wissen zu teilen und sie zu stärken.

„Verhaltensprobleme“ sind einer der häufigsten Gründe dafür, warum Hunde in Tierheime abgegeben werden und fast die Hälfte von ihnen diese niemals wieder verlässt oder letztlich eingeschläfert wird. Und das muss nicht so sein. Ich habe mich ganz dem Lernen und ständigen Weiterlernen zu allem verschrieben, was die Psychologie von Mensch und Hund, Verhalten, Ernährung und Gesundheit angeht, damit ich meine Entdeckungen und Erkenntnisse mit Ihnen allen teilen und eine so sehr benötigte globale Konversation in Gang bringen kann. Seelenfrieden und Lebensqualität sind absolut unbezahlbar.

*Mein Hund, mein Buddha* ist eine Sammlung von einhundert Lebensweisheiten für alle, die mit Hunden zu tun haben. Hunde kennen uns so gut, wie viele von uns sich selbst nicht kennen. Wenn wir offen genug dafür sind, können sie uns lehren, was wir wissen müssen, um ein von Freude und Farben erfülltes Leben zu führen.

Und nun, ohne weitere Umschweife und Verabschiedungsreden – hier kommen die einhundert Lebensweisheiten der Hunde.

# 1. Wir bekommen, was wir ausstrahlen

Hunde lehren uns, dass die Welt auf eine viel bessere Art und Weise auf uns reagiert, wenn wir unsererseits von einem gut verwurzelten Standpunkt mit ihr agieren.

Eine der größten Herausforderungen für uns Menschen ist es, den Umgang mit unseren eigenen Emotionen zu lernen. Wir entwickeln Bewältigungsstrategien. Vermeidungsstrategien, Ausweichmanöver. Manchmal entwickeln wir dabei neurotische, obsessive und zwanghafte Verhaltensmuster: Ein Übermaß an Fernsehen, Computerspielen, Internet und sozialen Medien, Alkohol, Rauchen, Medikamenten, Putzen, Essen, Einkaufen, Sex und so weiter.

Hunde spiegeln unseren inneren Zustand wider. Sie kennen und erkennen uns auf einer Ebene, auf der die meisten von uns sich noch nicht einmal selbst kennen und erkennen.

Wir sind ihre Führer und Lehrer, wir zeigen ihnen den Weg und verknüpfen für sie die losen Fäden. Sie orientieren sich an uns, wenn sie wissen möchten, wie sie die Dinge um sich herum einordnen und was sie dazu empfinden sollen. Wie sie sich in den Situationen verhalten sollen, in denen sie sich wiederfinden. Wir sind diejenigen, die ihnen Hinweise, Führung und Richtlinien geben, und deshalb ist es außerordentlich wichtig, dass wir darauf achten, wo diese Führung herkommt.

Hunde werden auf einer sehr instinktiven Ebene keiner negativen, unsicheren, ungeduldigen, frustrierten, schwachen, passiven, kleinlauten, nervösen, ängstlichen, gestressten, ärgerlichen oder furchtgeprägten Energie vertrauen, sie respektieren oder ihr folgen. Wenn sie spüren, dass ihr Mensch nicht *bei sich* ist, dann ergreifen sie die Initiative, um zu führen und zu beschützen und die freie Rolle des Leitenden zu übernehmen. Schließlich braucht jedes Schiff einen Kapitän.

Es ist wichtig, dass wir unseren Hund niemals aus einem solchen ungeerdeten, negativen Gefühlszustand heraus ansprechen. Viel bessere Zuhörer haben wir, wenn wir von einer ruhigen, selbstsicheren, geerdeten und sta-

bilen Position ausgehen und handeln. Wenn wir lernen, wie wir effektiv mit unseren eigenen Emotionen zurechtkommen und umgehen können, werden wir nicht nur im Umgang mit unseren Hunden den so wichtigen „Vertrauens- und Respektfaktor“ schaffen und steigern, sondern auch gegenüber geliebten Menschen und allen, mit denen wir interagieren und Nähe teilen. Wir sind menschlich. Wir werden aus der Bahn geworfen werden, vor Mauern rennen, erleben, dass der Motor nur noch stotternd läuft oder auch Fausthiebe des Schicksals mitten ins Gesicht bekommen. Nicht darauf, was passiert, kommt es an, sondern darauf, für welchen Umgang damit wir uns entscheiden. Der Kern und Wert der Sache liegt darin, wie wir wieder aufstehen, uns den Staub abklopfen und zurück aufs Spielfeld gehen. Und darin, welchen Dingen wir Einfluss auf uns zugestehen – und welchen nicht. Unsere Gefühle sind eine sehr starke, einflussreiche und machtvolle Form der Energie. Was wir in unserem Inneren erschaffen, wird nach außen gelassen und ausgedrückt, es findet seinen Weg in die Welt und beeinflusst alle darin. Was wir in die Welt schicken, kommt geradewegs zu uns zurück und formt unsere Wirklichkeit so, wie wir sie kennen. Wir bringen den anderen bei, wie sie uns behandeln sollen.



### **Das Auge des Sturms**

Oft spreche ich mit Kunden über  
das Prinzip „Das Auge des Sturms“.

Darüber, wie man diesen Zustand und  
diese Art von Energie erreicht und kanalisiert.  
Das „Auge“ im inneren Zentrum eines Hurricans  
oder Zyklons ist ein Ort, an dem alles friedlich,  
ruhig und still ist, während außen Chaos, Unsicherheit  
und sehr mächtiger Druck in Wirbeln herumtoben.

Hunde suchen bei uns nach Hinweisen, Führung,  
Richtlinien und was sie von den verschiedenen Szenarien  
halten sollen, in die sie hineingeraten. Wenn wir selbst  
zum Auge des Sturms werden, sind wir in der Lage,  
von diesem sehr kraftvollen Ort aus die Führung  
zu übernehmen – und die Hunde werden  
sich instinktiv sicherer fühlen  
und uns lieber folgen.

## 2. Wir bringen anderen bei, wie sie uns behandeln sollen

Wir bringen anderen bei, wie sie uns behandeln sollen. Das gilt sowohl für Menschen als auch für Hunde und entsteht daraus, was wir zulassen und was nicht. Für was wir fest einstehen und wo wir zu verhandeln bereit sind. Was wir zulassen, wird sich immer weiter fortsetzen.

Welchen Umgang mit uns wir anderen erlauben, steht in direktem Zusammenhang zu unserer Wertschätzung für uns selbst und unserem Selbstbild. Damit, für wie „gut genug“ wir uns halten. Unserem Maß an Selbstbewusstsein. Eigenakzeptanz. Selbstliebe. Selbstrespekt.

Indem wir lernen, wie wir Regeln, Grenzen und Parameter für unsere Hunde aufstellen, lernen wir auch, wie wir das in unserem eigenen Leben tun, denn es bestimmt die Tonart für jede Beziehung (egal mit welcher Spezies) und für jeden Haushalt. Ohne das werden die Linien immer unscharf sein, Erwartungen werden nicht erfüllt, Enttäuschung und Verbitterung stellen sich ein und es werden ständig Knöpfe gedrückt und getestet und ständig Schubladen aufgezogen.

Gesunde Grenzen zu schaffen und auf sie zu bestehen ist weder „gemein“ noch „schlecht“ oder „grausam“, sondern notwendig und wird gestärkt aus unserem Respekt uns, unseren Hunden und anderen gegenüber.

Dem, was wir nicht ansprechen und dem wir nicht entgegentreten, geben wir die Erlaubnis, weiterhin stattzufinden. Das, dem wir nicht widersprechen, erhält automatisch unsere Zustimmung. Wenn wir klar darin sind, womit wir uns wohlfühlen und womit nicht, was angemessen ist und was nicht, helfen wir allen, von der gleichen Grundlage auszugehen. Respekt erzeugt Respekt. Wenn wir uns selbst respektieren, lassen wir auch nichts anderes von anderen zu.



### 3. Selbst-Bewusstsein ist der Schlüssel zur Veränderung

Menschen sind emotionale Lebewesen.

Schon in früher Kindheit entwickeln wir Annahmen und Glaubenssätze, was uns selbst und die Welt um uns herum betrifft. Sie werden zu der Linse, durch die wir unsere Existenz zu filtern beginnen und zu dem, was unser Verhalten und unsere Reaktionen antreibt.

Hunde helfen uns dabei, uns unserer selbst bewusster zu werden. Sie fordern uns auf eine Art und Weise heraus, wie nur wenige es können. Sie spiegeln und reflektieren genau die Energie zurück, die wir in den Raum hinaussenden. Sie ermutigen uns dazu, herauszufinden, was wir verloren haben, damit wir uns wieder neu einwählen können, die Verbindung wieder aufnehmen können und unsere wahre Natur wiederentdecken können.

In dem Moment, in dem uns klar wird, wie unsere Energie alle um uns herum beeinflusst, findet eine wunderbare Veränderung statt. Wir beginnen Verantwortung dafür zu übernehmen und Rechenschaft dafür abzulegen, was wir in unserem Inneren hervorbringen und dann nach außen senden. Unsere Gedanken, Gefühle und Emotionen, die Worte, die wir sprechen – sie alle tragen Hinweise darauf in sich, was unsere bestimmenden Glaubenssätze und -systeme sind.

#### **Mantra des Tages**

*Ich werfe alles ab,  
von dem ich dachte, dass es  
mich ausmachte – ich lasse  
es gehen, damit ich ohne  
Last zu dem werden kann,  
der ich schon bin.*

Was wir im Inneren fühlen, lässt eine Schwingung und einen Strom entstehen, die von uns in die Welt um uns herum hinausfließen. Nervosität. Angst. Furcht. Frustration. Stress. Ungeduld. Ärger. Unsicherheit. Spannung. In der Tierwelt ist eine solche Energie unausgeglichen und instabil. Man kann ihr nicht trauen, sie nicht respektieren und ihr nicht folgen. Genau umgekehrt ist es mit Ruhe. Geduld. Vertrauen. Erdung (sprich: unaufgeregt sein). Diese Arten von Energie haben eine ganz andere, viel stabilere Schwingung, zu der Tiere sich von Natur aus hingezogen fühlen.

Wenn wir uns bemühen, weniger zu re-agieren und stattdessen mehr zu a-gieren, weniger emotional und stärker geerdet zu sein, weniger ergebnis- als prozessorientiert zu sein, dann sind wir in der Lage, diesen friedlichen und ruhigen Raum zu betreten, der in jedem von uns existiert. *Das ist unsere wahre Natur.*

Selbst-Bewusstsein entsteht nicht über Nacht, genauso wenig wie die Schaffung von Vertrauen und Respekt. Wie alles von Bedeutung verlangt auch das tägliche (und sogar minütliche) Übung.

Hunde sagen uns liebevoll: Nimm jeden Tag, wie er kommt. Atme ruhig und tief. Es ist wichtig, dass wir uns Zeit dafür nehmen, uns selbst auf einer intimen Ebene kennenzulernen, unsere Glaubenssätze und das zu verstehen, was uns zum Handeln antreibt und unsere Reaktionen und unser Verhalten bestimmt. Je besser wir es schaffen, uns in einen gesunden, geerdeten Zustand zu versetzen, desto besser werden unsere Beziehungen werden: mit anderen, unseren Hunden und zu uns selbst.



## Über die Autorin

Kimberly Artley ist die Gründerin von PackFit, einem Unternehmen für Hundetraining und Hundeverhalten in der Umgebung von Washington, DC und wurde schon des öfteren als „Mary Poppins des Hundetrainings“ bezeichnet. Ihr Hintergrund in Humanpsychologie hat sich nahtlos in ihre Arbeit im Hundeverhaltenstraining verbunden, um einem weiten Spektrum an Herausforderungen effektiv und ganzheitlich begegnen zu können. Alles ist miteinander verbunden und beeinflusst sich gegenseitig. Sie hat von vielen Größen des Hundetrainings gelernt, für verschiedene Blogs und Zeitschriften geschrieben und ist Co-Herausgeberin der Initiative „Not a Bully“.

