

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	10
Einführung.....	11
Konvergenz oder die Vergleichbarkeit der Arten.....	12
Beobachten, Zuhören, Hineinfühlen.....	13
Was bewegt Ihren Hund? - MotoKynogogik®	14
Teil 1: Die Kraft der Psyche	17
1. Entwicklungsphasen des Hundes.....	19
Geburt: Das große Wunder oder die erste Hürde.....	19
Die ersten vier Wochen: Der Himmel auf Erden oder die große Abhängigkeit.....	26
Ausnahmen bestätigen die Regel.....	30
Neues Heim, neue Chance	32
Pubertät: Wenn Hormone Purzelbäume schlagen	34
Endlich erwachsen.....	37
Wenn alles schwerer wird	38
2. Von weißen Haien und dunklen Gruften.....	40
Wahrnehmung ist keine Glückssache	41
Angst und Angststörungen	43
Vegetative Symptomatik: Der Körper spielt verrückt.....	43
Psychische Symptomatik und Verhalten: Wie die Angst sichtbar wird	44
Phobische Störungen oder die Sache mit dem Knall.....	45
Die Schlangengrube: generalisierte Angststörung.....	49
Trauma - wenn der Alpträum Realität wird.....	50
Klassifizierung von Traumata	52
„Men Made Desasters“ oder die schwerwiegenden Folgen der Ahnungslosigkeit	52
Zufällige Traumata: Wenn das Schicksal an die Tür klopft.....	53

Traumaverarbeitung.....	54
Trauma-Verarbeitungsstörungen: Sand im Getriebe	55
Fragmentierung oder die defekte Festplatte.....	55
Dissoziation: in Slow Motion weggedriftet	55
Intrusion: Und täglich grüßt das Murmel-Monster.....	58
Flashback: Und plötzlich ist alles wieder da.....	58
3. „Guter“ Hund, „böser“ Hund	62
Auch Hunde dürfen wütend sein.....	63
Reaktiv impulsive Wut: der explosive Vulkanausbruch	65
Kontrolliert instrumentelle Wut, oder: Alles eine Frage der Berechnung	66
Die Psyche hat immer recht!	67
4. Bewegung ist Leben	68
Anspannung ist erstarnte Bewegung.....	69
5. Emotionen und ihr Widerhall im Körper.....	72
Spannung und Entspannung sind wie Ebbe und Flut, Sonne und Mond.....	72
Angst und Muskulatur: „Lass doch einfach mal locker“ ist leicht gesagt.....	73
Angst, Muskulatur und Knochen: Im Schraubstock gefangen.....	74
Auf zur sensiblen Spurensuche.....	75

Teil 2: Diagnostik.....77

1. Was war zuerst? Die Henne oder das Ei?	79
Motorik: Der bewegte Körper	79
Gangarten: Von Takt und Rhythmus.....	80
Koordination: Auf die Feinjustierung kommt es an.....	82
Muskelkraft.....	84
Sensorik: Datenflut im Rechenzentrum	87
Sinneswahrnehmung.....	87
Sensomotorik und Körperschema: Von Elfen und Elefanten.....	89
Soziomotorik: Macht und Ohnmacht	92
Proxemik: Wie viel Nähe darf es sein?.....	94
2. Der Vagusnerv: Der Allesköninger.....	95
Die Polyvagal-Theorie: Im Notfall scheintot.....	97
3. Kleine Anatomie des Hundekörpers	98
Vom Atlas zum Kreuzbein.....	103
Symptome von Wirbelblockaden oder: Die Symptomsprache der Wirbelsäule	108
Der erste Halswirbel: Atlas (C1)	108
Der zweite Halswirbel: Der Axis (C2).....	108
Der dritte Halswirbel (C3).....	109
Der vierte Halswirbel (C4)	109
Der fünfte Halswirbel (C5)	109
Der sechste Halswirbel (C6).....	110
Der siebte Halswirbel (C7).....	110
Der ersten drei Brustwirbel (Th1, Th2, Th3)	110
Der vierte Brustwirbel (Th4).....	110
Der fünfte und sechste Brustwirbel (Th5, Th6).....	111
Der siebte, achte und neunte Brustwirbel (Th7, Th8, Th9).....	111
Der zehnte, elfte und zwölften Brustwirbel (Th10, Th11, Th12), erster bis fünfter Lendenwirbel (L1, L2, L3, L4, L5)	111
Der sechste, siebte Lendenwirbel (L6, L7) und das Kreuzbein (S1)	112
Die Schwanzwirbel.....	112

4. Faszien: In der Hülle liegt die Kraft	113
Oberflächliche Faszien.....	113
Faszinierte Hunde.....	114
5. Motodiagnostik: Jetzt mal „Butter bei die Fische“!.....	115
6. Checkliste Motorische Verhaltensweisen: Wie bist du wirklich?	118
7. Tabellen zur Diagnostik	121
Kraft und Vorne-Hinten-Koordination: Höher, weiter, passender.....	122
Sensomotorik, Propriozeption.....	125
Körperschema, Gleichgewichtssinn	127
Sensomotorik, Vorzugsseite, Sensibilität.....	129
Sensorik: Hörsinn, Sehsinn	132
Soziomotorik: Soziale Kontaktaufnahme, motorische Empathie.....	134

Teil 3: Praxis.....	137
1. Erlernte Hilflosigkeit.....	140
2. Auswertung motorischer Verhaltensweisen.....	141
Typ 1 - Freudige Spontanmotorik: Allzeit bereit.....	141
Typ 2 - Beherrschte Motorik: Erst denken, dann handeln.....	143
Typ 3 - Anmutige Motorik: Die Balletttänzer unter den Hunden	145
Typ 4 - Schwerfällige Motorik: Die ernsthaften, sensiblen Riesen.....	146
Typ 5 - Enthemmte Motorik: Geduld ist für Katzen!.....	147
Typ 6 - Gehemmte Motorik: Wer nichts wagt, verliert auch nichts	149
Typ 7 - Überschießende Motorik: Dynamit im Körper.....	150
Typ 8 - Eckige Motorik.....	151
Und was kommt jetzt?	152
3. Motokynogische Förderung: Hilfe zur Selbstwahrnehmung und Selbstbewegung.....	153
Auswertung der motorischen Tabellen aus Teil 2 und therapeutische Maßnahmen..	155
Wie erkläre ich meinem Hund, wie es geht?	155
Die hohe Kunst der Förderung	157
Kraft und Vorne-Hinten-Koordination: kraftvoll und kontrolliert.....	158
Auf Plattform springen, stehen, sitzen, umdrehen	158
Rückwärtsgehen: Koordination und Orientierung im Raum	160
Basisübungen Cavaletti	160
Isometrische Übungen: Kraft- und Koordinationstraining ohne Geräte	161
Drei-Pfoten-Stand: Kraftraining ohne Geräte	165
Sensomotorik, Propriozeption.....	167
Paket auspacken: Sensomotorik, Propriozeption und Spannungsabbau	168
Auge-Maul-Hand-Koordination	170
Körperschema, Gleichgewichtssinn	171
Ein Bild der individuellen Wirklichkeit: Körperschema verändern.....	171
Im Gleich-Gewicht mit sich.....	174

Sensomotorik, Vorzugsseite, Sensibilität.....	177
Vorzugsseite: Mit und gegen den Uhrzeigersinn	177
Der beliebte Supertrick, der sogar förderlich ist: Pfötchen geben.....	177
Pfotensorik: Input und Output	178
Hörsinn und Sehsinn.....	179
Augenmuskeltraining.....	182
Training des Hörsinns.....	184
Training des Geruchssinns	185
Der Tastsinn.....	185
Soziomotorik: Soziale Kontaktaufnahme, motorische Empathie.....	186
Koordination trainieren für Fortgeschrittene	187
4. Stressstoleranz stärken – Vagusnerv aktivieren	192
Miteinander schnurren.....	192
Tiefe Atmung: Zwerchfelldehnung.....	193
Ein Herz für das Herz.....	194
Massage und Berührung.....	196
5. Traumafolgen: Eine Reset-Taste gibt es nicht	198
Erlernte Hilflosigkeit.....	199
6. Fasziniere deinen Hund: Faszien behandeln.....	201
Mobilisierung schafft Beweglichkeit.....	203
Die Bewegungswinkel.....	203
Dehnung und Entspannung.....	204
Flexibilisieren	206
Exploration	206
Albern sein erwünscht: Die Zauberkiste.....	209
Kniffelspaß für ungeduldige Hunde.....	211
Den Gefühlen Freilauf lassen	212
Von zuhause in die Welt.....	213
Die Moral von der Geschichte	215

Nachwort.....	218
Quellen.....	220
Danksagung.....	222
Über die Autorin	223
Index.....	224