

# 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 Alptraum 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
 <b>3. „Guter“ Hund, „böser“ Hund .....</b>	<b>62</b>
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
 <b>4. Bewegung ist Leben .....</b>	<b>68</b>
Anspannung ist erstarrte Bewegung.....	69
 <b>5. Emotionen und ihr Widerhall im Körper.....</b>	<b>72</b>
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 Alleskönner.....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 zwölfte 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

<b>4. Faszien: In der Hülle liegt die Kraft .....</b>	<b>113</b>
Oberflächliche Faszien.....	113
Faszinierte Hunde.....	114
<b>5. Motodiagnostik: Jetzt mal „Butter bei die Fische“!.....</b>	<b>115</b>
<b>6. Checkliste Motorische Verhaltensweisen: Wie bist du wirklich? .....</b>	<b>118</b>
<b>7. Tabellen zur Diagnostik .....</b>	<b>121</b>
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: Krafttraining 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
<b>4. Stresstoleranz stärken - Vagusnerv aktivieren .....</b>	<b>192</b>
Miteinander schnurren.....	192
Tiefe Atmung: Zwerchfeldehnung.....	193
Ein Herz für das Herz.....	194
Massage und Berührung.....	196
<b>5. Traumafolgen: Eine Reset-Taste gibt es nicht .....</b>	<b>198</b>
Erlernte Hilflosigkeit.....	199
<b>6. Fasziniere deinen Hund: Faszien behandeln.....</b>	<b>201</b>
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