

# *Inhalt*

|           |  |           |   |
|-----------|--|-----------|---|
| <b>6</b>  | <b>FASS DEINEN HUND MEHR AN,<br/>denn es wird euch beide berühren!</b> | <b>33</b> | <b>Hände verstecken nichts</b>                          |
| <b>8</b>  | <b>Ein Blick durch die Lupe</b>  | 33        | Hände lügen nicht                                       |
| <b>10</b> | <b>Wozu ein Buch über Anfassen?</b>                                    | 34        | <b>SPEZIAL</b> Von Freiheit und Zwang                   |
| 10        | Meine Lieblingserfahrung   | <b>36</b> | <b>Hunde sprechen durch den Körper</b>                  |
| 11        | Ein Trend, der sich fortsetzt  | 38        | <b>SPEZIAL</b> Was eine Berührung so<br>besonders macht |
| 12        | Wir sind das Vorbild für unsere Hunde                                  | <b>42</b> | <b>Hilfe! Techniken!</b>                                |
| <b>14</b> | <b>Wissenschaft statt Wunderpille</b>                                  | <b>44</b> | <b>Die erste Übung – alles lesen!</b>                   |
| 15        | Permanente Erziehung   | <b>46</b> | <b>Eine Beziehung</b><br>.....                          |
| <b>16</b> | <b>Die Kraft der Berührung</b>   | <b>48</b> | <b>DAS KENNENLERNEN</b>                                 |
| <b>18</b> | <b>Das erste Wort wird gefühlt und<br/>nicht gesprochen</b>            | <b>52</b> | <b>Die Hülle</b>  |
| 19        | Körperkontakt ist lebensnotwendig!                                     | 52        | Der Muskelmantel  |
| <b>20</b> | <b>Anfassen ist nicht für jeden</b>                                    | 54        | Lerne den Muskelmantel kennen                           |
| <b>22</b> | <b>Individualdistanz oder Kontrolle?</b>                               | 56        | Grundregeln auf einen Blick                             |
| <b>25</b> | <b>Warum sind manche Hunde<br/>kuscheliger?</b>                        | <b>58</b> | <b>Tiefliegende Eigenschaften</b>                       |
| 25        | Soziale Stellung und Berührung   | 58        | Muskulatur und Koordination                             |
| <b>27</b> | <b>Abstumpfung</b>   | 62        | Übung zum Kennenlernen der großen<br>Muskulatur         |
| 27        | Sensibilität wiederherstellen  | 63        | Regeln für das Ertasten der Muskeln                     |
| <b>30</b> | <b>Was deine Hände vermitteln<br/>können</b>                           | <b>64</b> | <b>Mach dich locker!</b>                                |
| 30        | Anfassen und Körpersprache   | 64        | Kontakt auf der basalen Ebene                           |
|           |  | 65        | Für wen diese Übung besonders<br>geeignet ist           |
|           |  | <b>67</b> | <b>Die inneren Werte</b>                                |
|           |  | 67        | Faszien verbinden alles                                 |
|           |  | 68        | Dehnung für die Vorderhand                              |
|           |  | 70        | Dehnung für die Hinterhand                              |
|           |  | <b>72</b> | <b>Gemeinsam den Atem hören</b>                         |
|           |  | 72        | Atmung und Gemütszustand                                |
|           |  | 73        | Einmal tief durchatmen                                  |
|           |  | 74        | Wie atmet dein Hund?                                    |
|           |  | 75        | Erregung an der Atmung messen                           |
|           |  | 76        | Für wen diese Übung besonders<br>geeignet ist           |

**78 DEN ANDEREN BEWEGEN**

**82 Bewegungsmuster**

**84 Einen Schritt vor den anderen**

- 85 Ein gemeinsamer Schritt in die richtige Richtung
- 87 Für wen diese Übung besonders geeignet ist

**88 Hinsetzen und Aufstehen**

- 91 Mund zu, Herz auf!

**92 Ein gemeinsamer Schritt nach vorn**

- 95 Für wen diese Übung besonders geeignet ist

**96 GEMEINSAM SCHÖNE  
ERLEBNISSE SCHAFFEN**

**100 Spielen**

- 102 Grundsatzregeln fürs Spiel

**106 Mit dir spiele ich nicht!**

- 109 Schritt für Schritt
- 110 Für wen diese Übung besonders geeignet ist

## **112 INTERESSEN DURCHSETZEN**

### **116 Aussitzen heißt dranbleiben**

116 Stellvertreterkonflikt

122 Schritt für Schritt

### **124 Denken in einzelnen Kapiteln**

127 Für wen diese Übung besonders  
geeignet ist

### **128 Aua, das geht tief!**

128 Eine Übung zur Selbsterfahrung

### **131 Ich kann das nicht halten!**

.....

## **132 POSITIONEN KLÄREN**

### **136 Führung übernehmen heißt auch Fühlen lernen**

136 Führungsqualitäten

### **138 Die Griffe**

138 Ausrasten ist immer schlecht

### **140 Was man oft tut, kann man gut**

140 Hemmung und Enthemmung

### **142 Er freut sich, also liebt er mich!?**

142 Der große Irrtum

142 Ansprüche an den Hund

143 Lernen findet in Konzentration statt

### **144 Halt mich ruhig!**

### **146 Steh mal still und schau mich an**

146 Stillhalten erzeugt Ruhe

### **149 Die Parkposition**

149 Die ersten Schritte

154 Schritt für Schritt

155 Für wen diese Übung besonders  
geeignet ist

### **158 Geh mal langsam!**

158 Das Ding mit der Leine

162 Schritt für Schritt

165 Für wen diese Übung besonders  
geeignet ist

## **166 SICH HALT GEBEN IN SCHWEREN STUNDEN**

### **168 Drück mich fest!**

169 Angst ist immer unkontrolliert!

170 SPEZIAL Richtig einschätzen hilft  
richtig zu handeln

### **171 Halten bei Angst**

171 Der Fels in der Brandung

### **172 Die Zitronenpresse**

172 Übung geplant durchführen

175 Schritt für Schritt

175 Für wen diese Übung besonders  
geeignet ist

### **177 Hilf mir!**

177 Schutz bieten von Anfang an

180 Schritt für Schritt

.....

## **182 DEN ANDEREN VOR DUMMHEITEN BEWAHREN**

### **Verbindlichkeit und Zuverlässigkeit**

### **184 Ganz fest locker bleiben**

184 Trockenübung

### **186 Halt mich zurück!**

186 Der Maulkorb als Hilfsmittel

187 Wenn der Hund wütend wird

188 Der Fahrstuhl

192 Schritt für Schritt

### **194 Festhalten und sozialer Status**

194 Verantwortung annehmen

194 Auch unbequeme Entscheidungen treffen

### **196 Wie redest du denn mit mir?**

196 Auf die Stimmung kommt es an

### **198 Wie du dich bewegst, so wirkst du**

199 Der königliche Kaffee

## **200 Raum und wer darüber verfügen darf**

### **202 Kleine Körpersprachkunde**

202 Einladende und stoppende Körpersprache

**206 ZUNEIGUNG AUSDRÜCKEN**

**208 Schöner Streicheln**

208 Ausdruck von Zuneigung

**211 Anregen und beruhigen durch Streicheln**

212 Das Kopfstreicheln

213 Streicheln über die Brust

214 Schubbern des unteren Rückens

215 Streichen über den Bauch

.....

**216 SICH IM ARM HALTEN UND SCHWEIGEN**

**218 Freundschaft**

218 Freundschaft im Schlaf

218 Körperkontakt ohne Hände

220 SPEZIAL Meditation

221 Ein bisschen mehr Ernst täterätätäte  
uns gut!

222 Beziehung ist mehr als Worte

.....

**224 SERVICE**

226 Über Maren Grote

228 Zum Weiterlesen und Weiterklicken

230 Register