

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Einleitung	12
Dank	16
Über die Autorin	17
<b>Das A und O</b>	<b>18</b>
Ist Stressfrei das Richtige für Sie?	18
Für Trainer	21
Welche Hunde eignen sich für Stressfrei ?	22
Typische Verhaltensweisen bei hoher Reizschwelle (geeignet für eine Stressfrei-Gruppe)	23
Typische Verhaltensweisen bei niedriger Reizschwelle (nicht geeignet für eine Stressfrei-Gruppe)	24
Wie kann man Ablenkungs- und Stress-Schnüffeln unterscheiden?	24
Ist jeder Stress schlecht?	24
Was ist Reaktivität?	24
Welche Hunde sind reaktiv und welche nur aufgereggt?	25
Für Hundeführer: Stehen Sie zu sich und Ihrem Hund	26
<b>Die Grundkonzepte</b>	<b>29</b>
Ein Verhaltenstraining	30
Die grundsätzlichen Prinzipien	33
Konditionieren einer entspannten Reaktion	34
Lesen Sie die Körpersprache Ihres Hundes	35
Die Arbeit mit Reizschwellen	43
Die Regel der goldenen Mitte	46
Fokussieren nach dem Premack-Prinzip	49
Reframing – Die Ereignisse umdeuten	54
Wenn es nicht funktioniert	55
<b>Kurseinheit 1</b>	<b>57</b>
Vor der ersten Stunde	58
Verbindung aufnehmen	59
Zwischenzeiten	62
Drei Möglichkeiten, um in Verbindung zu bleiben	62
Passive Aufmerksamkeit	64
Anleinen oder nicht	66

Eine große Sache	68
Die Wahrnehmung verändern	68
Leinenübungen	69
Standardverhalten	69
Freizeichen	70
Orientierungspunkte	70
Der geheilige Ort	72
Das Halsbandspiel	72
Das Leinenspiel	73
»Aber er rennt sofort weg, wenn die Leine ab ist ...«	74
Leine ab, Spielzeug raus	75
Ablegen	75
Weg mit den Leckerchen	78
Das Teamwork-Ballett	79
Teamwork-Arbeit in der Box	79
Mit der Arbeit in der Box anfangen	81
 Kurseinheit 2	86
Mit der Impulsstärke spielen	87
Aktive Aufmerksamkeit: Der Übergang von passiver	
zu aktiver Arbeit	90
Übungen zur aktiven Aufmerksamkeit	92
Doggie Zen	92
»Lass es«	93
Targetarbeit	99
Wann ist der richtige Moment, um die Leine zu lösen?	113
Die Balance zwischen Umgebungsreizen und Leistungs-	
ansprüchen	114
Mit der Arbeit am Start anfangen	120
 Kurseinheit 3	127
Pfeifen Sie bei der Arbeit: Gleichzeitig fokussieren	
und die Einstellung ändern (Das »Guck mal da«-Spiel)	128
Ein anderer Ansatz	129
Warum ich dieses Spiel so liebe	131
Geben Sie ihm eine Aufgabe, wenn er in der Nähe	
anderer Hunde arbeiten muss (Parallel-Spiele)	143
Parallel-Rennen	144
Arbeit mit bewegungstriggerten Hunden	147
Mit einem reaktiven Hund üben, andere	
Hunde in Bewegung zu beobachten	148
Motivationssignale zufügen	151

<b>Kurseinheit 4</b>	<b>154</b>
Pfeifen Sie bei der Arbeit: Erhöhen Sie Arbeitseifer und Fokussierung in einer ablenkungsreichen Umgebung (Das »Mach mal Pause«-Spiel)	155
Das »Mach mal Pause«-Spiel lernen	155
Den Arbeitseifer fördern	157
Die Übererregung ausschalten	159
Schnüffeln ist kein Verbrechen!	159
Auch der erregte Hund kann denken (Das Ausschalt-Spiel)	161
Impulskontrolle und Agility müssen Hand in Pfote gehen	163
Mit schlechter Impulskontrolle im Parcours umgehen	165
Dicht beieinander (Das Lagerfeuer-Spiel)	171
<b>Kurseinheit 5</b>	<b>172</b>
Die Herausforderungen steigen: Arbeiten ohne Leine	173
Vorbereitung auf noch dichteres Zusammentreffen	
(Das »Hund voraus«-Spiel)	174
Mit dem Spiel beginnen	174
Die A-Wand-Version	176
Die Tunnel-Version	176
»Hund voraus« im wirklichen Leben	178
Targetübungen als Vorbeitung auf die Arbeit ohne Leine zwischen anderen Hunden (»Außen« um Sprungausleger)	180
Jetzt wird's persönlich: Die Stressfrei-Methoden individuell anpassen	184
»Aber er spielt nur zu Hause«	184
Die Eichhörnchen-Geschichte: Rettung durch Premack Stress!	186
Motivation: Verknüpfungen herstellen	188
»Ich bin noch nicht fertig!«	189
Entspannung	191
Vertrauen	193
<b>Kurseinheit 6</b>	<b>194</b>
Die Herausforderungen steigen: Schneller, wilder, immer noch unter der Reizschwelle	195
Distanzarbeit (Das »Außen und Decke«-Spiel)	195
Arbeit in engen Gassen (Das Zusammenstoß-Spiel)	197

<b>Kurseinheit 7</b>	<b>199</b>
Nächste Schritte: Stressfrei im Agility anwenden	201
Aufwärmen	201
Eine Sequenz laufen	201
Stressfrei generalisieren	203
Denken Sie sich in die Box	203
Die Stressfrei-Spiele in den Alltag integrieren	206
Übungen für den abgelenkten Hund	206
Mit Stress umgehen	212
Durch die Kombination von Spielen den Stress reduzieren	216
Hilfe für den Trainer: Stressfrei im wirklichen Leben	217
Seien Sie klar	218
Konzentrieren Sie sich auf den Hund und nicht auf die Übung	218
Erhöhen Sie im Zweifelsfall die Belohnungsrate	219
 <b>Im wirklichen Leben: Bericht über Snaps Fortschritte</b>	 221
Das Fun-Turnier	223
Das erste Turnier	224
Die Hundeausstellung	225
Das zweite Turnier: Wir haben ihn genau da, wo wir ihn haben wollten	226
Das dritte Turnier: Der Schwanz eines tapferen kleinen Kerls	228
 <b>Literaturempfehlungen der Autorin</b>	 234