

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG

Halten, wenn ungehalten	13
-------------------------------	-----------

BINDUNG

Das Band, das zusammenhält	17
An Gesetze gebunden	19
Von der Beziehung zur Bindung	22
Erst eins, dann zwei, dann drei, dann vier — alle die gehören zu mir!	25
Freundschaft unter Tieren — emotionale Beziehungen	28
Bindungsverhalten und Erkundungsverhalten	32
Die sichere Basis und der sichere Hafen	34
Bindung — Nahrung für Körper und Seele	37
Grundnahrungsmittel Liebe	41
Hunger nach Liebe und sozialer Einbindung	49

BINDUNG BEIM KIND

Vertrauen ins Leben fassen	53
Bindungstheorie nach Bowlby	55
Klassifizierung nach Ainsworth	56
Die „Fremde Situation“	57
Bindungs-Explorations-Gleichgewicht	58
Bindungsmuster	59
▶ sicher gebunden	59
▶ unsicher-vermeidend gebunden	60
▶ unsicher-ambivalent gebunden	61
▶ desorganisiert gebunden	62

BINDUNG BEIM HUND

Bindungsmuster erkennen	63
Bindungsmuster — auf den Hund gekommen	66
Bestimmung des Bindungsmusters	68
▶ sicher gebunden	70
▶ unsicher-vermeidend gebunden	72
▶ unsicher-ambivalent gebunden	75
▶ desorganisiert gebunden	79
Bindungsstörungen	81
Bindungsangst und Bindungsvermeidung	82
Keine zweite Chance für die erste Bindung	86
Falsch verstanden führt zu falsch gebunden	87
Richtig verstanden führt zu richtig gebunden	94
Sichere Bindung braucht der Hund	99

MENSCH-HUND-BINDUNG GESTALTEN

Halt' dich an mir fest!	101
Halt' dich an mir fest, wenn du nicht mehr weiter weißt	103
Protektive Faktoren	106
Das Engagement des Menschen	108
Werden Sie zum Affen aus derselben Kolonie	108
Geteiltes Leid ist halbes Leid	113
Das Überengagement des Menschen	114
Von Helikopter-Eltern und Curling-Eltern	114
Bindungsaufbau	124
Entwicklungsphasen der Bindung	124
Die H.A.L.T.-Methode nach Cordt	128
H.A.L.T. — Bindung durch Feinfühligkeit	128
H.A.L.T. — Bindung durch Nähe	133

Sleep-in	139
Sit-in	141
House-in	142
Winke, winke — mit den Händen, mit den Augen	145
Phone-home — die Leine als Verbindungskabel	148
Entwicklung des achtsamen Miteinanders	155
Den Körper und die Seele streicheln	159
So richtig nett ist's nur im Bett	166
Tabuzonen achten	168
Im Nahsein Nähe vermitteln	174
H.A.L.T. — Bindung durch Schutz, Geborgenheit und Fürsorge	177
Schutz geben	177
▶ Mensch-Mensch	178
▶ Hund-Hund	180
▶ Hund-Mensch	182
▶ Mensch-Hund	182
Geborgenheit vermitteln	186
Fürsorge leisten	192
▶ Morgenritual	192
▶ Brot-Teilen	193
▶ Vertrauen geben für den Sprung über den eigenen Schatten	196
▶ Licking and grooming	204
H.A.L.T. — Bindung durch Verlässlichkeit und Beständigkeit	206
H.A.L.T. — Bindung durch Achtung, Wertschätzung und Förderung	209
▶ Den Hund achten	211
▶ Den Hund wertschätzen	214
▶ Den Hund fördern	215
H.A.L.T. — Bindung durch Vertrauen	217

H.A.L.T. — Bindung durch Spiegeln von Verhaltensweisen	218
Korrigierende Bindungserfahrungen	221
Sichere Bindung — die beste Erziehung	228
Und täglich grüßen die ersten Bindungserfahrungen	228
Humans first — erst der Mensch, dann der Hund	229
Bindungsarbeit im Tierschutz	231
Der Hund aus einem behüteten Zuhause	234
Der Hund aus schlechter Haltung	237
Das Tierheim als Wegbereiter in die sichere Bindung	237
Bindungsgestaltung im Vermittlungsgeschehen	259
Verkauft und verraten — das Entführungsoffer	259
Begleitet ein neues Leben beginnen	260
Bindungsarbeit in der neuen Familie	269
Struktur und Halt geben durch Regeln und Grenzen	275
Bindungsarbeit in externer Betreuung	280
Trennungen einfühlsam gestalten	283
‣ Trennung — jung erfahren	283
‣ Trennung — schmerzvoll wahrgenommen	285
‣ Trennung — erleichtern	286
‣ Trennung — als Chillout	290
 LENKEN DES SOZIALEN REFERENZIERENS (LSR)	
Wie siehst du das?	295
Soziales Referenzieren	297
Trainingsaufbau Lenken des sozialen Referenzierens	305
Entfernungstraining	306
Hingucken-Weggucken	311
Der Unterschied zwischen authentischem und diktiertem Verhalten	321
Selbst ist der Hund	323

‣ Selbstbestimmt Alternativverhalten entwickeln	323
‣ Vorschläge sind auch Schläge	325
‣ Gewinn- und Verlustrechnung	326
Intrinsische und extrinsische Motivation	326
Die LSR-Spielregeln	329
Der Fels in der Brandung	329
Aufgewühlt und doch kontrolliert	330
Das Rollenspiel »Ich freue mich über den Reiz«	331
Nie mehr: „Das schafft er nie!“	336
Offen sein für Neues	337
Der Filmriss	339
Beziehung beeinflusst Erziehung	340
Alles im Blick	342
Mit gutem Beispiel voran	347
Der Autopilot	348
Raus aus der Komfortzone	349
Stimme macht Stimmung	353
Füße, Arme, Körperfront	356
Das springende Zeichen	358
Akzente setzen	361
Instinctive drift	363
Beindrücken	364
Alles im Fluss	367

DER REIZ ALS ERFOLGSAUSLÖSER

Schön zu sehen!	369
Assoziationen	372
Viel Lärm um nichts?	374
Erzeugen von Assoziationen	376

Volle Konzentration auf den Reiz	377
Keine Überbewertung bei unbekannten Reizen erzeugen	381
Wegloben	381
Konkurrierende Verknüpfungen vermeiden	385
Auflösen von Verknüpfungen — das heilsame Vergessen	387
Krimi gucken	389
Ablenken — was ich nicht seh', tut mir nicht weh?	392
Aufreger vor der Aufregung umdeuten	393
Der Erregung einen neuen Namen geben	395
Der Samaritereffekt	397
Die Spielregeln von „Der Reiz als Erfolgsauslöser“	398

KRAFT FÜRS LEBEN GEBEN

Zum Schluss	405
-------------------	------------

DIE KUH, DIE LACHT

Anhang	409
--------------	------------

QUELLENVERZEICHNIS

419

BILDNACHWEIS

431

INDIVIDUELLE UNTERSTÜTZUNG

437