

# Inhalt

<b>Vorwort von Nadin Matthews</b> .....	7
<b>Eine Verbindung zu Hunden</b> .....	9
Über meine Hunde und mich in ehrlicher Fassung.....	10
<b>Einladung</b> .....	13
Was Nähe emotional für dich bedeuten könnte .....	13
Distanz und Nähe: zwei Gegensätze in der tiefen Substanz einer sozialen Beziehung .....	16
<b>Teil I: Die Theorie von Nähe und Distanz</b> .....	19
1. Dein Hund als sozialer Partner oder: Du als sozialer Partner für deinen Hund .....	20
2. Das Konzept des Buches .....	22
3. Methoden – Eine Situation, erzählt aus drei Perspektiven .....	34
4. Die Bedeutung von Nähe und Distanz – Das eine nicht ohne das andere.....	41
5. Bewegung ist immer – Kommunikation ist immer .....	47
6. Wer bewegt wen? Warum Distanz überlebenswichtig ist .....	59
7. Hierarchie trifft auf Romantik .....	65
8. Soziale Bedürfnisse begreifen oder: So weit weg ist der Hund nicht von uns.....	68
9. Die Balance von Nähe und Distanz .....	78
10. Auf Tuchfühlung gehen.....	90
11. Der Umgang mit »guten« und »schlechten« Gefühlen in familiärer Interaktion und sozialem Austausch.....	102
12. Welche Art der Kommunikation wann?.....	105

13. Biomechanik: das Gesetz der Gegenbewegung .....	111
14. Eindruck durch Energie und Bewegung .....	116
15. Streiten – Einfach so? .....	121
16. Übe dich darin, das Gespräch anzuleiten .....	127
17. Eine biologische Betrachtung – Wofür das Ganze? .....	130

## **Teil II: Nähe und Distanz in der Praxis .....** 136

Integriere Nähe und Distanz in deinen Alltag .....	137
1. ÜBUNG: Wir üben, wer zu sein! .....	140
2. ÜBUNG: Bewusster Streit um ein Thema / eine Sache / eine Pizza ....	159
3. ÜBUNG: Spielen wir es durch – Du bist mit deinem Hund im Dialog im Raum .....	163
4. ÜBUNG: Sich selbst wichtig zu sein, bedeutet auch, Forderungen stellen zu dürfen. ....	167
5. ÜBUNG: Dein zugewandter Hund: der Übergang zu deinem echten JA durch dein klares und wertfreies NEIN .....	170
6. ÜBUNG: Dankbarkeit für Nähe – Der wichtigste Part für die Beziehung und LIEBE .....	175
7. ÜBUNG: Wie bin ich wann? .....	177
8. ÜBUNG: Welche Richtung hat wessen Energie? Kreise und Vierecke ....	188
9. ÜBUNG: Jetzt bin ich Gruppe .....	192

## **FAZIT: Liebe ist das Ergebnis, nicht das Werkzeug .....** 194

## **Literatur .....** 197

## **Register .....** 201