

# Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| Über die Autorin .....                   | 11 |
| Dank .....                               | 11 |
| Vorwort .....                            | 12 |
| Stressfrei – Ein Name ist Programm ..... | 15 |
| Einleitung .....                         | 16 |

## **Teil 1: Überblick..... 19**

|  |    |
|--|----|
| Was ist »Stressfrei – Welpenprogramm«?.....                            | 20 |
| Agilitytraining und Aufmerksamkeitstraining sind zwei Paar Schuhe..... | 21 |
| Schlüsselkonzepte des Stressfrei-Welpenprogramms.....                  | 22 |
| Was tun wir wann? .....  | 24 |
| Lernen Sie Ihren Welpen kennen .....                                   | 28 |
| Späterer Sporthund vs. »normaler« Hund .....                           | 28 |
| Alle guten Sporthunde müssen erst lernen, ein guter Welp zu sein.....  | 29 |
| Versuchen Sie keine Quadratur des Kreises.....                         | 30 |
| Fokus: Eine neue Perspektive .....                                     | 33 |

## **Teil 2: Voraussetzungen..... 39**

|   |    |
|---|----|
| Reaktivität kann man vorbeugen .....                            | 40 |
| Was ist »Reaktivität«? .....                                    | 42 |
| Warnsignale.....  | 44 |
| Bleiben Sie immer unter der Reizschwelle .....                  | 48 |
| Bevor Sie anfangen.....   | 51 |
| Setzen Sie Ihren Welpen nicht unter Druck! .....                | 52 |
| Das Premack-Prinzip .....                                       | 56 |
| Premacks Rolle bei den Stressfrei-Spielen.....                  | 59 |
| Die Macht des Freizeichens.....                                 | 61 |
| »Bleib« und »Frei«, »Komm« und »Lauf«.....                      | 62 |
| Das normale Abbruchverhalten nutzen.....                        | 65 |
| Beispiel für eine Trainingsstunde: Speedy lernt zu warten ..... | 67 |
| Auszeiten.....  | 69 |
| Auszeit vs. Freizeit.....                                       | 70 |
| Leslies Rezept für den Umgang mit Futter .....                  | 73 |
| Futter als Verstärkung beim Turnierwelpen.....                  | 74 |
| Wer wartet, bekommt gute Sachen.....                            | 74 |

|   |     |
|---|-----|
| Verstärkung klug einsetzen: Druck und Premack.....                | 77  |
| Kontrolle vs. Kooperation.....                                    | 92  |
| Ihr Welpie bekommt sein Leckerchen und darf es auch fressen!..... | 94  |
| Eine Belohnung sollte den Welpen belohnen! .....                  | 95  |
| Lernen Sie, darüber zu lachen.....                                | 99  |
| Aufmerksamkeit ist auch nur ein Verhalten .....                   | 100 |
| Betrachten Sie »Aufmerksamkeit« und »Fokus« emotionsloser .....   | 103 |
| Bestätigungsuchendes Verhalten.....                               | 104 |
| <i>Wissen Sie, was gerade vor sich geht?</i> .....                | 106 |
| Sind Sie das Problem? .....                                       | 107 |
| Targetarbeit.....   | 109 |
| Lehren Sie ein Target-Verhalten .....                             | 111 |

### **Teil 3: Schlüsselkonzepte..... 115**

|  |     |
|--|-----|
| Standardverhalten .....                                  | 116 |
| Wie formt man ein Standardverhalten? .....               | 117 |
| Standardverhalten zur Selbstkontrolle.....               | 118 |
| Verfügbarkeit .....                                      | 121 |
| Biofeedback.....   | 124 |
| Luftholen .....  | 125 |
| Dr. Overalls Entspannungsprotokoll .....                 | 128 |
| Shaping.....   | 130 |
| Integratives Training .....                              | 133 |
| Energiesparen.....                                       | 138 |
| Das Beißschwellen-Training .....                         | 141 |
| Übergänge.....   | 144 |
| Aktivitäten mit passiver und aktiver Aufmerksamkeit..... | 147 |
| Lernen Sie, Ihren Welpen zu lesen .....                  | 148 |
| Bereiten Sie sich auf das Lesen des Welpen vor.....      | 150 |

### **Teil IV: Spiele und Übungen ..... 155**

|  |     |
|--|-----|
| Umorientieren .....                            | 156 |
| »Lass es«.....                                 | 162 |
| Aber wann sage ich »Lass es«?.....             | 166 |
| Die Blitzwendung.....                          | 169 |
| »Guck mal da«!.....                            | 174 |
| »Guck mal da« – angeboten vs. auf Signal ..... | 179 |
| Nutzen Sie die Umgebung.....                   | 181 |
| Arbeit auf der Decke .....                     | 184 |
| Decken-Geschichten .....                       | 185 |

|   |     |
|---|-----|
| Die vier Schritte der Deckenarbeit .....  | 188 |
| Die Geschichte eines Deckenprofis.....  | 195 |
| Ausschalt-Spiele .....  | 199 |
| Das »Mach mal Pause«-Spiel .....  | 206 |
| Das »Mach mal Pause«-Spiel zur Orientierung zum Hundeführer<br>nutzen: Die Aufmerksamkeitsvariante..... | 207 |
| Das »Frei« lehren.....  | 207 |
| Fokus und Trieb für komplexere Aufgaben aufbauen: Die Stuhlvariante .....                               | 210 |
| Wann können Sie vom Stuhl aufstehen? .....  | 212 |
| Die Aufmerksamkeitsvariante als Aufwärmübung für die Stuhlvariante .....                                | 213 |
| Die Stuhlvariante für Abläufe nutzen.....   | 213 |
| Und wenn mein Welpen den Fokus vor seinem Freizeichen verliert?.....                                    | 213 |
| Und wenn mein Welpen nicht aufhört,<br>mich zu fokussieren und mich nicht alleine lässt? .....          | 214 |
| Parallel-Spiele .....   | 215 |
| Parallel-Spiele: Der nächste Schritt .....  | 220 |
| Arbeit in der Box.....  | 223 |
| Welpen-Pingpong.....  | 231 |
| Beobachte Deinen abgelenkten Hundeführer .....  | 236 |

## **Teil 5: Schlussfolgerungen..... 241**

|  |     |
|--|-----|
| Welpenführung in der Übungsstunde und auf Turnieren .....  | 242 |
| Begrüßen oder nicht begrüßen, das ist hier die Frage:<br>Stellen Sie Ihren Welpen in einer Übungsstunde<br>oder auf dem Turnier vor..... | 245 |
| Was ist das Gegenmittel für das »Zwanzig-Fernseher-Syndrom«? .....   | 250 |
| Das »Mach mal Pause«-Spiel nutzen,<br>um Aufmerksamkeit in der Turnierumgebung zu bekommen .....   | 253 |
| Erregung ist nicht Trieb.....  | 254 |
| Das Gesamtbild gehört immer dazu .....   | 257 |
| Wie finden Sie den richtigen Agilitylehrer? .....  | 258 |
| Ihr Welpen verdient ein maßgeschneidertes Training.....  | 263 |
| Leslies zwei Lieblingshilfsmittel für den Umgang<br>mit Erstarren .....  | 270 |
| Quintessenz.....   | 273 |
| Testsystem .....   | 273 |
| Zum guten Schluss .....  | 275 |
| Literaturempfehlungen der Autorin .....  | 276 |