

Vorwort.....	7
Aufregung verstehen.....	11
Was ist nur los mit meinem Hund?	12
Ursachen und erste Lösungsansätze	16
Genetik und Vorgeschichte	16
Die Bedürfnisse des Hundes	20
Kann Aufregung erlernt sein?	20
Gesundheitszustand	23
Welche Rolle spielt Stress?	23
Hilfe vom Fachmann?	27
Gelassen werden ist Teamarbeit.....	29
Ein wichtiger Baustein: Ihre eigene Ruhe	30
Überlegter Umgang mit Ratschlägen	32
Unterstützung für den Hund	34
Regeln, Grenzen und Rituale	36
Bieten Sie Alternativen	37
»Das hast du gut gemacht!«.....	37
Wie viel Aufregung verkraften	
Mensch und Hund?	40
Zwischenlösungen und Management	42
Das Wagnis, den vertrauten Rahmen	
zu verlassen	43
Notfallplan: So behalten Sie beide	
die Nerven.....	44
Vergessen Sie das Schöne nicht!	46

Ruhe und individuelle Beschäftigung	48
Schlafen und entspannen	50
Gute Voraussetzungen	50
Manchen Vierbeiner müssen Sie etwas	
mehr überzeugen	53
»Geh auf deine Decke«	54
Rückzugsort – abgetrennter Bereich	56
Stimmungsübertragung – Rituale – Ent-	
spannungssignale.....	59
Wohlfühlplatz für unterwegs.....	62
Balance zwischen Ruhe und Auslastung	64
Fallbeispiele	66
Körperschulung – mehr als ein Beschäftigungs-	
programm	68
Impulskontrolle und Frustrationstoleranz.....	73
Schritt für Schritt zu mehr Beherrschung.....	74
Training – von kontrolliert bis alltagsnah	77
Übung »Warten«	78
Übung »Im Ablenkungs-Dreieck«	81
Beispiele aus dem Alltag	84
Aufgeregtes Hochspringen, wenn Sie ein	
Spielzeug in der Hand haben	84
Aufbruch zum Spaziergang	85
Zum Nachdenken – Kontrolle oder	
»laufen lassen«?	88
Fallbeispiele	90

Lösungsansätze für aufregende	
Alltagssituationen.....	93
Welpenzeit	94
Die »wilden 5 Minuten«	98
Warum aufgeregt sein während der Pubertät	
fast normal ist	103
Wann hilft Ignorieren?	105
Bellen – Ausdruck von Gefühlen	106
Aufdringlich, unruhig oder kontaktbedürftig? ...	110
»Du darfst, aber ...«	112
Ständige Unruhe	113
Besucher	114
Ankunft der Gäste	116
Ruhiges Begrüßen	117
Mit dabei?	120
An der Leine gehen.....	121
Blitzstarts.....	124
Der Geschirrgriff	125
Was tun, wenn der Hund aufgeregt hoch-springt, in die Leine oder Kleidung beißt?.....	126
Herausforderung Umweltreize und Begegnungen – Strategien für mehr Gelassenheit	127
Gewöhnungs-Spaziergang – ein bisschen	
Neues und viel Vertrautes	128
Die Parkbank-Übung	130
»Du darfst schauen, aber...«	133
»Da entlang« – Handtouch	136

»Komm mit« – Umkehren	140
Kontakt mit anderen Hunden.....	141
Pflege und Tierarztbesuche	144
Übungsbeispiele	146
Management und Notfallmaßnahmen	151
Merkblatt 1 – Gelassenheit – ein Puzzle	
aus mehreren Teilen	153
Merkblatt 2 – Trainings-Tipps	154
Merkblatt 3 – Gruppenkurse?	156
Adressen	159