

Einführung

Warum Entspannung wichtig ist	Seite 06
Wann hilft Entspannung?	Seite 09
Vor dem Training	Seite 10
Wie sieht Entspannung aus?	Seite 12
Was passiert im Körper?	Seite 16

Praktische Tipps

Gelassenheits- und Entspannungstraining	Seite 20
Ruhiges Verhalten fördern und verstärken	Seite 21
Konditionierte Entspannung	Seite 25
Kauen und Schlecken	Seite 34
Wohlfühl-, Ruhe- und Sicherheitszone	Seite 36
Direkte Entspannung durch Berührungen	Seite 39
Aktive Entspannung durch Bewegungen und bestimmte Tricks	Seite 40

Hilfsmittel

Thundershirt und Swaddle Wrap	Seite 43
Dog Appeasing Pheromone (D.A.P.)	Seite 45
RelaxoDog	Seite 46
Nahrungsergänzungen und Naturheilkunde	Seite 47
Der Wechsel von Entspannung und Aktion	Seite 48
Entspannung und Spiel	Seite 49
Entspannung im Alltag	Seite 53

Anhang	Seite 54
---------------------	----------