

## **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 Tips**

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

<b>Anhang .....</b>	<b>Seite 54</b>
---------------------	-----------------