

Ein paar Gedanken vorab	5
Willkommen im Leben	7

Der ganz normale Wahnsinn

Warum wir Hunde brauchen	19
Der Wendepunkt	21
Die Suche nach Glück	28

Wie Hunde unseren modernen Lebensstil erleben	35
Der Wert der bewussten Entscheidung	36
Mein Drei-Schritte-Plan	38
Die Bühne des subjektiven Erlebens	44

Die täglichen Herausforderungen unserer Hunde	53
Werkzeuge des Wolfes	54
Aus dem Leben der Straßenhunde	62
Hundealltag	67

Ein Alltag, zwei Sichtweisen

Stress lass nach	81
Ganz bei der Sache	82
Ungleichgewicht auf der Gefühlsachterbahn	84
Das Stressmodell von Lazarus	87

Die Auswirkungen unseres Verhaltens auf den Hund	91
Toxische Beziehung	92
Die Vorbildfunktion	98
Drei Möglichkeiten	100

Botschaften des Hundes	103
Stresssignale des Hundes	104
Frau Hase	107

Leben und lernen im Betondschungel

Herausforderungen des Alltags	113
Mit der Hundemeute durch Köln.	115
Leinenpflicht	118

Unter Menschen	126
Stop & Go	134
Hindernisse auf den Straßen	140
Begegnungen mit frei laufenden Hunden.	150
 Unterwegs auf sechs Füßen	 159
Mit dem Hund in Bahn oder Bus.	160
Hund und Auto	166
Fahrradfahren mit Hund	174
Mit Hund und Kind unterwegs	176
 Hinter fremden Türen	 181
Restaurantbesuch mit dem Vierbeiner	181
Hund im Büro	186
Der Hund als Gast in einer fremden Wohnung	189
 Feierabend mit und für den Hund	 193
Gassigehen ist keine lästige Pflicht.	194
Zeit für eine Auszeit.	196
Der optimale Spaziergang.	199
 Zum Nachschlagen	
Register	204
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	206
Impressum	208