

Inhaltsverzeichnis

Gewidmet den Hunden, die mir so vieles beigebracht haben	6	Die großen Drei	35
Einführung	7	<i>Shaping</i>	35
1. Um was geht es?	11	<i>Locken und Belohnen</i>	37
Instinktives Verhalten steuern	12	<i>Modellieren</i>	39
Selbstkontrolle verstehen	13	Distanztraining	40
Was ist Frustrationstoleranz?	14	<i>Methode eins</i>	42
Willenskraft aufbauen	17	<i>Methode zwei</i>	45
1. <i>Fokus</i>	17	3. Ein Belohnungssystem	
2. <i>Selbstkontrolle</i>	18	aufbauen	49
3. <i>Frustrationstoleranz</i>	19	Primäre Verstärkung	49
Trainingsstrategie	20	Sekundäre Verstärkung	50
Kognitive Kontrolle	20	Die Komponenten der Verstärkung	51
Das Marshmallow-Experiment	22	<i>Die drei Komponenten der Verstärkung</i>	51
<i>Das heiße (limbische) System</i>	22	<i>Motivationskomponente</i>	52
<i>Das kalte (Cortex-) System</i>	22	<i>Lernkomponente</i>	53
Hirntraining, nicht		<i>Lustkomponente</i>	53
Verhaltenstraining	24	Die richtige Verstärkungsmethode	
2. Ihre Trainings-		wählen	55
Werkzeugkiste	25	Was ist lohnenswert für Ihren Hund?	58
Warum Clickertraining?	25	Kreative Futterbelohnungen	59
Klassische Konditionierung	27	Kreative Belohnung mit Spielzeug	61
Operante Konditionierung	29	Das Platzieren der Belohnung	63
Brückensignal	30	1. <i>Verhaltensweisen beeinflussen</i>	63
Clickertraining in Aktion	32	2. <i>Ort und Positionierung beeinflussen</i>	63
<i>Blickkontakt einfangen</i>	32	3. <i>An eine Startposition zurückkehren</i>	64
<i>Das Spontan-Sitz</i>	33	Soziale Kommunikation	64
		Taktile Kontakte	65
		Die Balance finden	68

4. Die optimale Methode 69

Die Bedürfnisse Ihres Hundes.....	69
<i>Homöostase</i>	71
<i>Sicherheit</i>	72
<i>Ihre Beziehung</i>	73
<i>Emotionaler Zustand</i>	73
<i>Stresszeichen</i>	74
Ihre Trainingsziele.....	78
<i>Erstes Lernen</i>	79
<i>Konzentrationsaufbau</i>	80
<i>Wissen, wann es genug ist</i>	82
Problemlösungen.....	82
<i>Fehler vermeiden</i>	84

5. Die Kunst, ruhig zu sein 85

Die Vorteile verknüpfen.....	87
Hinlegen	87
Den Hund parken	91
Antizipatorische Ruhe.....	93
Sitz-Bleib und Freigabe	95
Die Herausforderungen beim Ruhigsein	96
Die Dauer aufbauen	99
Das Freigabe-Signal.....	101

6. Spiele zur Förderung der Ruhe 103

Mäuschen, Mäuschen	103
Warte ab!.....	105
Die Schwierigkeit steigern	106
Müde.....	107
Pfotentarget	109

Kinntarget	110
Handtarget.....	112
Langes Handtarget	113
<i>Drucktargets</i>	113
<i>Mehrfache Targets</i>	113
<i>Kombinierte Targetdauer</i>	114

7. Aufbau der Bindung 115

Was wir wollen und was der Hund will	116
Warum Beziehungen zerbrechen ...	118
<i>Verlassenheit</i>	118
<i>Frustration und Übererregung</i>	121
Emotional unterstützen.....	124
Spiele zur Förderung der Bindung....	125
<i>Zwangloses Apportieren</i>	126
<i>Widerwillige Apportierer</i>	127
<i>Zerrspiel</i>	129
Wertsteigerung.....	132

8. Mit Ablenkungen umgehen 135

Externe Ablenkungen.....	136
Einfangen und belohnen.....	138
Spiele für die Bindung.....	139
<i>Ohne Leine verbunden bleiben</i>	139
<i>Fangen spielen</i>	141
<i>Abchecken</i>	144
<i>Stop and Go</i>	145
<i>Gemeinsam suchen</i>	147
<i>Schnüffeln und suchen</i>	149
<i>Mehr Hund sein</i>	153

Interne Ablenkungen	154
<i>Der Kontrollschalter</i>	155
Das Negative negieren	156

9. Selbständige Wahl und ihre Folgen 159

Der „Nimm es“ oder „Lass es“-Hund	160
„Lass es“ trainieren.....	161
<i>Stadium 1</i>	161
<i>Stadium 2</i>	162
<i>Stadium 3</i>	162

Die „Nimm es“-Denkweise trainieren	163
<i>Stadium 1</i>	163
<i>Stadium 2</i>	164
<i>Stadium 3</i>	165
<i>Stadium 4</i>	167
<i>Stadium 5</i>	168
<i>Stadium 6</i>	168
<i>Stadium 7</i>	169

10. Stopp und denk nach 171

Funktionskreis Sozialverhalten	172
<i>Hochspringen</i>	172
<i>Kontrolle an Eingängen/Toren</i>	179
Funktionskreis Futterverhalten.....	182
<i>Futternapf hinstellen:</i> <i>Automatisch hinsetzen</i>	182
<i>Belohnungsbeutel fallenlassen:</i> <i>Automatisch hinsetzen</i>	185

Funktionskreis Beuteverhalten	186
<i>Bei Bewegungen automatisch</i> <i>hinsetzen</i>	186
<i>Reizangeln zur Frustrationstoleranz</i> ...	191

11. Exekutive Funktionen 195

Karate Kg.....	196
Memory spielen	202
Der Umschalt-Ninja	206
Fazit.....	208

12. Selbstkontrolle im wirklichen Leben 209

Wenn... dann	209
Die richtige Wahl treffen.....	213
Resümee	214

13. Ausblick 215

Kontrollieren Sie Ihre eigenen Impulse	215
Bleiben Sie realistisch	215
Handeln Sie und machen Sie Fortschritte	216

Anhang 217

Über die Autorin.....	218
Dank.....	219