

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Wie du das Buch für dich nutzen kannst	2
Teil 1 - Ursachen & Hintergründe	5
Nervöse Hunde - ein Modeproblem?.....	5
„Hyperaktiv“ oder „normal“ - alles eine Frage der Wahrnehmung?.....	8
Eine immer schnellere Welt voller Ablenkungen	10
Der Einfluss der Genetik, manches bringt ein Hund einfach mit	13
Auswirkungen von Stress	
auf Körper und Geist	18
Stressphysiologie - Stresswirkung im Körper	19
Auswirkung von Stress auf das Verhalten des Hundes	23
Teil 2 - Der Weg zu mehr Entspannung.....	29
Alma - meine Seele	30
Schlafen ist Trumpf - Wer viel schläft, findet Gelassenheit.....	33
Der Lese-Sessel-Effekt für den Hund.....	38
Wie sieht die perfekte Ruhezone aus?.....	39
Der ideale Standort für den Ruheplatz deines Hundes	40
3 goldene Regeln für DIE Ruhezone deines Hundes	40
So verknüpft dein Hund seinen (neuen) Platz mit Entspannung	41
Der erste Kontakt mit dem neuen Platz.....	41
Entspannung und nichts als Entspannung.....	42
Dem Glück auf die Sprünge helfen	43
Nächste Schritte im Aufbau	44

Besuch kommt – die Ruhezone hilft.....	46
Entspannung auf „Knopfdruck“.....	46
Ruherituale - Nehmt euch Zeit nur für euch	49
Spaziergänge ruhig gestalten.....	52
Wie sieht dein idealer Spaziergang mit deinem Hund aus?	54
Wie lange soll ich denn Spazieren gehen?	55
Die Streckenauswahl spielt eine Rolle.....	56
Die Umgebung spielt eine Rolle	56
„Wenn möglich, bitte wenden...“	56
Das Tempo - Trödeln ist erlaubt!	58
Die Vorteile eines Trödelspaziergangs	
im Vergleich zum vollen Entertainment für den Hund.....	59
Reize aufzunehmen und zu verarbeiten	
ist für deinen Hund deutlich leichter beim Trödeln	60
Den Körper entspannen, statt noch mehr anzufeuern.....	60
Mein Hund rast? Wie fange ich an mit dem Trödeln?	61
Und so geht es los – genieß es – viel Spaß dabei.....	61
Ruheinseln - Verschnaufpause für Körper und Geist	62
Also - wie fängt man an?	63
Wie geht es damit weiter?	64
Freilauf in Etappen.....	66
Wann, wie lange und wie oft braucht es eine Leinenpause?	67
An der Leine.....	69
Übung 1 für die Leinenführigkeit:	
Achte auf mich, ich zeige dir den Weg.	71
Übung 2: Orientierung auf größere Distanz	
(hilfreich für Leine und Freilauf).	73
Balance Leine - „Take it easy, Darling“	73

Körperwahrnehmung fördern, bringt Gelassenheit	76
Spaziergang Start	78
Beschäftigungswahnsinn?!.....	81
Beschäftigung ist nicht gleich Beschäftigung	86
Selbst entspannt bleiben	88
Positive Bilder machen - das Kopfkino bewusst nutzen	90
Dein Hund als Chance für mehr Gelassenheit	92
Atmen hilft	94
Weniger Worte, mehr Bedeutung.....	95
Bist du eine angenehme Begleitung?	96
Der Körper als stabile Basis	98
Unpassendes Equipment	98
Schmerzen.....	99
Die Hormone	100
Ernährung - du bist, was du isst.....	101
Teil 3 - Schritt für Schritt zu mehr Entspannung, so kann die Veränderung gelingen.....	105
Tagesablauf-Analyse	107
Phase 1 - Stress-Detox pur.....	111
Ich habe ein schlechtes Gewissen.....	116
Wir haben noch „Baustellen“ - ich muss doch trainieren!.....	118
Ich kann das nicht umsetzen, weil.....	120
Mein Hund fordert das ein!	121
Mein Hund ist noch so jung, der muss sich doch austoben!.....	122
Zwei, drei, oder mehr - Hunde in der Mehrzahl	123

Phase 2 - Balancieren	126
Wie du balancieren lernst.....	127
Wie du schwierige Situationen trainieren kannst.....	129
Wie du langfristig die Balance halten kannst	133
Wie du außergewöhnliche Situationen vorbereitest.....	136
Danke	140
Noch mehr Hilfreiches.....	142
...und ein Gewinnspiel.....	143