

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Abenteuer Hundebegegnung</b>	
Das erwartet Dich hier .....	1
<b>Hundebegegnungen in der Menschenwelt:</b>	
Was ist so schwierig daran?.....	6
Hundebegegnungen ohne Menscheneinfluss .....	7
Andere Gründe, warum Hundebegegnungen schwierig sein können.....	11
<b>Lösungsstrategien für Konflikte .....</b>	<b>14</b>
Flucht: „Da hab ich keinen Bock drauf.“ .....	14
Übersprungshandlung: „Ich habe keine Lösung, deshalb mache ich irgendwas.“ .....	16
Erstarren: „Ich hält die Luft an, bis alles wieder stimmt.“ .....	17
Angriff: „Geh weg, hab ich gesagt!“.....	17
Aggression: Was ist das – „der aggressive Hund“? .....	22
Typische Lebensläufe von Hunden mit Begegnungsproblem.....	27
<b>Die Basis.....</b>	<b>39</b>
Stress: Kurze Zündschnur und Zuckerwatte im Kopf .....	39
Stressphysiologie: Stresswirkung im Körper .....	41
Auswirkung von Stress auf das Verhalten des Hundes .....	44
Der Weg zu mehr Entspannung: Wie du Stress reduzierst .....	47
Schlafen ist Trumpf: Wer viel schläft, findet Gelassenheit .....	49
Entspannter Spazierengehen .....	54

<b>Der Körper in Schuss: Wenn es dem Körper nicht gut geht, ist Stress vorprogrammiert.....</b>	<b>57</b>
Schmerzen.....	57
Hormone.....	57
Ernährung .....	59
<b>Kopfkino im Griff .....</b>	<b>61</b>
Positives Kopfkino produzieren und bei Bedarf abspielen .....	62
Atmen .....	63
Deine Entspannung im Fokus .....	64
Glaubenssätze und was andere denken.....	65
Was du über fremde Hunde und ihre Besitzer denkst.....	70
<b>Trainingsschritt 1: Körpersprache – eure Kommunikation ohne Worte .....</b>	<b>75</b>
<b>Deine Körpersprache - eine gemeinsame Sprache mit deinem Hund .....</b>	<b>75</b>
Deine Körpersprache in Hundebegrenungen.....	76
Übung 1: Achte auf mich, wir sind gemeinsam unterwegs .....	79
Übung 2: Wir machen uns die Welt, wie sie uns gefällt .....	84
Übung 3: „Schau mal her“ – Herankommen ohne Worte .....	86
Übung 4: Leinenführigkeit und Körpersprache: Achte auf mich, ich zeige dir den Weg .....	90
Übung 5: Orientierung am Menschen auf größere Distanz .....	92
Übung 6: Weiter – komm mit mir mit.....	93
<b>Körpersprache Hund – die kleinen Zeichen sehen.....</b>	<b>96</b>
Beobachtungssafari – mit offenen Augen durch die Welt.....	98
Was bedeutet das, wenn mein Hund ...? .....	100

<b>Trainingsschritt 2:</b>	
Zu ruhigen Begegnungen an der Leine .....	105
<b>Die Vorbereitung für richtig gutes Training.....</b>	105
Management: So wird der Alltag händelbar.....	105
Managementmaßnahmen entwickeln – Plan A-X.....	108
Der Rahmen für richtig gutes Training .....	116
Die Basis für richtig gutes Training: Emotionen .....	122
Das Markersignal: Dein Fotoapparat für den richtigen Moment.....	124
Die passende Belohnung für dein Markersignal.....	125
Das Markersignal aufbauen.....	127
<b>Hundebegegnungen trainieren .....</b>	133
Das Trainingsprinzip: Entspannter Blickkontakt zum Gegenüber.....	139
Was tun, wenn ...? – Tipps für dein Training .....	140
Das Trainingsprinzip in der Praxis .....	145
Dein Endziel: Vom direkten Blickkontakt zu entspannter Kommunikation .....	149
Häufige Missverständnisse und hartnäckige Ammenmärchen.....	150
<b>Trainingsschritt 3:</b>	
<b>Begegnungstraining für den Freilauf .....</b>	159
<b>Höfliche Kommunikation mit Artgenossen .....</b>	160
<b>Ein grundsätzlich entspannter Freilauf, ohne zu Überdrehen.....</b>	162
Anleinen ist keine Strafe, sondern eine Hilfestellung.....	162
Ableinen – entspannt in den Freilauf starten .....	163
<b>Im Gespräch bleiben mit deinem Hund - auch ohne Leine .....</b>	165
Schleppleinentraining: Freilaufübung mit Sicherheitsnetz .....	165
Orientierung an dir: In der Distanz und mit Ablenkung.....	167
Bombensicherer Rückruf .....	169

<b>In der Praxis – Begegnungen im Freilauf.....</b>	<b>170</b>
Bilderbuchbegegnungen: Der Optimalfall .....	171
Wenn der andere direkt auf euch zu rennt .....	171
High Noon auf der Gassistrecke: Wenn die Spannung greifbar wird ....	173
<b>Zu Besuch – Verwandte und Bekannte... .....</b>	<b>175</b>
<b>Was hast du aus dem Buch mitgenommen?.....</b>	<b>176</b>
Danke .....	180
Noch mehr Hilfreiches .....	182