

Susanne A. Schmitt



In fünf Schritten zum perfekten Trainingsplan

Kynos

Danke! Fearghal, Viviane, Katja, Bob

© 2019 KYNOS VERLAG Dr. Dieter Fleig GmbH
Konrad-Zuse-Straße 3 • D-54552 Nerdlen/Daun
Telefon: 06592 957389-0
Telefax: 06592 957389-20
www.kynos-verlag.de

ISBN 978-3-95464-208-3

Titelbild: Nicole Hilgers nach Grafikvorlagen von Susanne A. Schmitt
Grafiken: Susanne A. Schmitt

Gedruckt in Lettland

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Haftungsausschluss: Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Verlag und auch der Autor können für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, die sich bei der Umsetzung von im Buch beschriebenen Vorgehensweisen ergeben, aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Verlag und auch der Autor übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und die daraus entstandenen Folgen vom Verlag bzw. Autor übernommen werden. Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Kapitel 1 – In fünf Schritten zum perfekten Trainingsplan!..... | 5 |
| Ein bisschen Prosa zur Einstimmung | 6 |
| Credo!..... | 8 |
| Die Essenz guten Trainings, oder: Aufbau und Inhalt dieses Leitfadens..... | 8 |
| Kapitel 2 – „Geltungsbereich“ | 11 |
| Für wen ist diese Anleitung geschrieben? | 12 |
| Abgrenzung / Anwendungshinweise..... | 13 |
| Kapitel 3 – Begriffe und Abkürzungen..... | 15 |
| Begriffe aus der Wissenschaft..... | 16 |
| Für die Fortgeschrittenen in Sachen Lerntheorie | 23 |
| Kapitel 4 – Die Methode, der strukturelle Aufbau | 35 |
| Das Kernthema dieses Leitfadens..... | 36 |
| Fünf Schritte („Nada más!“)..... | 36 |
| (Vor)bildliche Übersicht..... | 38 |
| Schritt 1: Info, Vorbereitung, notwendige Daten, Grundlagenermittlung..... | 38 |
| Schritt 2: Ziel-Definition (Soll) | 39 |
| Schritt 3: Ausgangssituation (Ist) und Evaluation..... | 40 |
| Schritt 4: Differenz (Delta) | 40 |
| Schritt 5: Umsetzung und Wirksamkeitsprüfung..... | 46 |
| Praktisches Beispiel..... | 47 |
| Kapitel 5 – Dokumentation und andere Hilfsmittel..... | 51 |
| Wie sieht denn nun „gescheite“ Dokumentation eigentlich aus? | 53 |
| Inhalte der Dokumentation | 54 |
| Hilfsmittel | 57 |
| Kapitel 6 – Muster | 59 |
| Formblätter | 60 |
| Muster ausgefüllte Formblätter..... | 62 |
| Kapitel 7 – Verweise, Links, Literatur | 76 |
| Literaturbeispiele..... | 77 |
| Links zu Allerlei..... | 78 |
| Über die Autorin | 79 |



Hokus,
Pokus,
Trainer-Magie!
Effektiv und
effizient ...

Kapitel 1

In fünf Schritten zum
perfekten Trainingsplan!

Ein bisschen Prosa zur Einstimmung

Noch ein Hundebuch mit Trainings-Rezepten? Das Ziel des vorliegenden Leitfadens wird eigentlich schon im Namen des Titels verraten. Und ja, es hört sich ein wenig nach Rezept an. Mit dieser Anleitung stelle ich eine „Methode“ vor, wie man in fünf gleichen Schritten, egal, um welches Verhalten es sich handelt, immer einen perfekten Trainingsplan erhält.

Warum perfekt? Weil wir uns der Essenz bedienen, die *jedem* erfolgreichem Training zugrunde liegt!

Grundsätzlich ist es für jeden Projektmanager nichts Außergewöhnliches und täglich Brot, ein Projekt in fünf Schritten zu planen. Interessant wird es erst, wenn man es mit Tiertraining verbindet. Die meisten Trainer sind zwar hervorragende „Praktiker“, aber leider lausige Projektmanager.

Mit diesem Leitfaden möchte ich all denen, deren Ziel es ist, ein Tier erfolgreich zu trainieren, den „Ariadne-Faden des Trainings“ in die Hand legen.

In einer Geschichte aus der griechischen Mythologie schenkte Prinzessin Ariadne Theseus einen roten Wollfaden, damit er, nachdem er den Minotaurus getötet hatte, wieder aus dem Labyrinth herausfand und mit ihr fliehen konnte ... ich hätte also auch roter Faden sagen können, aber ich fand den Bezug zum Labyrinth sehr passend.

Auch Trainer verlieren sich gerne im Wirrwarr ihres Trainings – oftmals legen sie ein grandioses Training „aufs Parkett“, nur leider können sie nicht erklären, was sie gerade tun und warum, wie sie dort hingekommen sind, ob sie überhaupt dorthin wollten und wissen selten, wie sie Trainingsergebnisse nachvollziehbar für Dritte (z. B. ihre Kunden) dokumentieren, steuern und rekonstruierbar machen können oder wie sie effizient Aufzeichnungen erstellen, die ihnen helfen, noch bessere Trainer zu werden.

Warum „nur“ ein Leitfaden? Weil wir uns nur mit der Struktur des Trainings beschäftigen werden und die Leichtigkeit der Methode durch die Kürze authentischer zu transportieren ist als durch einen fetten, tausendseitigen Schmöker.

Eine Schablone für eine Struktur? 100% ja! Ein Rezept für die Inhalte? 100% „jain“!

Verhalten herstellen ist eine Evolution, keine Revolution!

„Am Bau“ gibt es die begnadeten „Trouble-Shooter“ und „John Waynes“ (so genannt wegen des Treffens von einsamen Entscheidungen im Morgengrauen), die genauso schnell Insel-Lösungen liefern, wie sie im Anschluss der Präsentation derer wieder spurlos verschwinden! Ähnlichkeiten mit prominenten (vor allem) Fernseh-Hundetrainern durchaus erwünscht! Meist wird das Ausmaß der nicht bedachten Konsequenzen (z. B. Lerngesetze!) und daraus resultierenden Schäden (z. B. Fehlerknüpfung, Meideverhalten, schlampiges Verhalten) erst sichtbar, wenn sich der Staub der hektischen Betriebsamkeit verzogen hat. Aber da haben sie längst die Stadt gegen Sonnenuntergang verlassen und überlassen es den „Hinterbliebenen“ mit den angerichteten Kollateralschäden zu leben. Gerade Hundetrainer, die seit Jahren Hunde besitzen und/oder trainieren, neigen zum Interpretieren, ohne ausreichend objektive, vergleichbare Daten gesammelt zu haben.

Ich sage in so einem Fall gerne, nur weil ich seit fünfzig Jahren eine Lunge habe und sie erfolgreich benutzen kann, macht mich das nicht zum Lungenspezialisten!

Zu einem guten Training gehört auch die Evaluation eines „Verhaltens-Erhaltungs-Plans“ und ist nicht beendet, wenn das Tier das gewünschte Verhalten ein einziges Mal, unter optimalen Bedingungen und nur bei einer bestimmten Person (z. B. einem „Dog Whisperer“) gezeigt hat, außer natürlich, das war wirklich das Ziel!

Training ist ein Film, kein Standbild!

Damit Verhalten verlässlich wieder gezeigt wird, hat die Natur einen ziemlich rigiden Evaluierungsprozess im genetischen Code für das Lernen hinterlegt. Das neu konditionierte (gelernte) Verhalten muss sich *verlässlich* als von Vorteil für das Tier erweisen!

In der Folge wird aber das bisherige Verhalten vorsichtshalber mal als „Plan B“ im Verhaltens-Archiv vorgehalten und kann zukünftig als spontane Erholung wieder oder Löschungstrotz weiterhin auftreten.

Und die Waage der erhaltenen Verstärker für das neu erlernte Verhalten muss eindeutig in dessen Richtung zeigen, damit es von nun an häufiger gezeigt wird.

Credo!

Der Leitfaden war schon zu großen Teilen geschrieben, da brachte mich ein „Lektor“ auf den Gedanken, dass ich vielleicht ein Credo einfügen sollte, so gleich am Anfang ...

„Strafen haben im Training nichts zu suchen!“ Viele Trainer stimmen mir da zu, tat ich auch, viele Male, bei anderen Trainern, die dieses Mantra sangen, allerdings ohne mir wirklich bewusst zu machen, was das bedeutet.

Über das Schreiben wurde es mir dann klar: Mein Training ist ausschließlich am Herstellungsprozess und nicht an der „Zerstörung“ eines Verhaltens orientiert!

Wer also positive oder negative Strafe in meinen Modellen sucht, wird sie nicht finden. Lieber tüftelte ich noch ein paar Stunden länger an meinem Trainingsplan, als dass ich das Tier meine Faulheit ausbaden lasse ...

Die Essenz guten Trainings, oder: Aufbau und Inhalt dieses Leitfadens

Kapitel 1 & 2

Nach der „Prosa“-Einführung und der Erläuterung, für wen und für wen eben nicht dieser Leitfaden geschrieben wurde, müssen wir in

Kapitel 3

schnell noch die wichtigsten Begriffe besprechen, damit wir unser Verständnis und Wissen „kalibrieren“, um im weiteren Verlauf vom selben

Niemand plant zu versagen,
aber die meisten versagen beim Planen.



zu sprechen. Was nützt die schönste Anleitung, wenn die verwendeten Schlüsselbegriffe unterschiedlich interpretiert oder verstanden werden?

Wer mag, kann diese Kapitel überfliegen ... mein Ansinnen war, die Vokabeln, die wir für den Trainingsplan brauchen, hier in ihrer Kernaussage zusammengedampft wiederzugeben. Natürlich ausgehend von meinem Verständnis. Wer mehr lesen will oder die Begriffserklärungen überprüfen möchte, fühle sich bitte eingeladen, weiterführende Literatur zu befragen.

Wie sagt meine Mutter immer: „Wenn's schon nix nützt, schaden kann's bestimmt nicht.“

Kapitel 4

In „medias res“ ... los geht's beim Planen!

Hier stellen wir die Bausteine, die wir zur Erstellung des Trainingsplans benötigen, vor und fügen sie in der richtigen Reihenfolge übersichtlich zusammen.

Wir basteln uns mit der Standard-Struktur unsere eigene Schablone, die wir zukünftig für *alle* Trainingspläne nutzen werden. Yeah!

Kapitel 5

beschäftigt sich mit der Dokumentation.

„Igitt! Wir wollen trainieren und nicht dokumentieren!“

Ja, aber ohne Dokumentation kein Nachweis, ohne Nachweis nix da, wogegen ich den Erfolg messen kann und schon fällt mein Training zurück in den Bereich der Legenden, Mythen und des „Hören-Sagens“.

Wenn keine objektive Messung des Erfolgs möglich ist, ist jede Aussage über die Qualität des Trainings unseriös!

Je komplexer das Thema, desto wichtiger ist eine einfache Dokumentation. Wenn viel „Brain“ mit dem Training an sich beschäftigt ist, muss eine einfache, logische Dokumentation her. Sie hilft, den Fokus auf dem Training und den festgestellten Erkenntnissen zu lassen und reduziert die immens wichtige Dokumentation zu einem Standardablauf, der keine wichtigen Denkreisourcen belegt. Ach ja, und sie sollte die oben angesprochene Standard-Struktur widerspiegeln!

Kapitel 6

„Mach mal ein praktisches Beispiel!“

Das ist der meistgehörte Satz in meinen Vorträgen, Seminaren und Schulungen. Deshalb werde ich hier ein Beispiel vorstellen, welches ich selbst so umgesetzt habe.

Kapitel 7

enthält ein paar Literaturverweise und Links auf Internetseiten, die ich besonders empfehlen möchte. Es ist wirklich nur ein kurzer Abriss dessen, was es an guter Literatur und Internetseiten gibt.



Kapitel 2

„Geltungsbereich“



It's simple,
but not easy!

Für wen ist diese Anleitung geschrieben?

Eigentlich ist dieser Leitfaden für Menschen geschrieben, die mit Hunden trainieren.

Aber nachdem *mein* Ziel ist, dem hier vorgestellten Konzept die bekannten wissenschaftlich und empirisch nachgewiesenen Prinzipien der Lerntheorie zugrunde zu legen, ist es irgendwie für alle „Trainer“ geeignet, egal, wen oder was sie trainieren möchten. Die Grundlagen ... die Gesetze ... die Essenz ist immer dieselbe.

Den professionell arbeitenden Trainern

liefert es eine einheitliche Struktur, die je nach Anspruch an das zu trainierende Verhalten, das beteiligte Tier und das gewünschte Ergebnis variabel vertieft und/oder vereinfacht werden kann.

Es gibt Verhalten, die müssen einfach zuverlässig auftrainiert sein, weil Schäden abgewendet, Leben gerettet oder Menschen unterstützt werden sollen, zum Beispiel bei Wanzen-, Drogen-, Allergie- oder Sprengstoffspürhunden, Rettungs-, Diabetiker-, Blindenführ- oder Assistenz-Hunden.

Deshalb müssen bestimmte Verhalten im Aufbau bis ins Kleinste geplant und während der Verdichtungs-, Ablenkungs- und Generalisierungsphase zuverlässig abgesichert werden.

Den unerfahrenen Trainern

gibt es eine Vorlage, ihr theoretisch erworbenes Wissen in die Praxis umzusetzen.



Die „normalen“ Hundehalter

soll es motivieren, sich selbst als Trainer ihres Hundes zu versuchen, anstatt das Wohl ihres Tieres in fremde Hände zu legen.

Denn gutes Training ist simpel, aber nicht einfach! (Robert E. Bailey: „It's simple, but not easy!“)

Abgrenzung / Anwendungshinweise

Voraussetzung, wie eingangs erwähnt, für das Erstellen unserer Schablone sind die Grundlagen der Lerntheorie, sie sollten in Ansätzen bekannt sein. Dies ist Grundvoraussetzung, alldieweil wir in diesem Leitfaden „nur“ über die richtige Konzeptionierung dieser Grundlagen sprechen wollen und diese als Bestandteile in unsere Schablone einbauen, damit nix vergessen wird und Training geordnet stattfinden kann.

Diese Grundlagen zu „lehren“ würde eindeutig den Rahmen dieses „Büchleins“ sprengen. In Kapitel 3 werden wir uns zwar die wichtigsten Aussagen der Lerntheorie in „kurz-sätzigen“ Erklärungen zusammengefasst ansehen, *aber* die Inhalte und Ausführungen sind fernab der Vollständigkeit.

Das Kapitel soll lediglich unsere Synapsen ein wenig anschubsen, falls sie vergessen haben sollten, dass diese Gesetze existieren.

Weiterführende Literaturvorschläge findet Ihr am Ende des Buchs.

Das handwerkliche Geschick, das dringend gebraucht wird, um die theoretische Planung erfolgreich in die Praxis umzusetzen, kann während des Trainings erworben und erweitert werden! Jedes Training ist nicht nur Lernen für das Tier, sondern auch für uns als Trainer.

„Repetitio est mater studiorum!“ oder „Wiederholung ist die Mutter des Lernens resp. der Studien!“

Horaz (römischer Dichter)

