

Vorwort	8
1 Zum entspannten Alpha werden	13
2 Die geheime Sprache der Hunde	23
3 Grundsätze des achtsamen Hundetrainings	37
4 Kommandos mit Respekt und Liebe erteilen	52
5 Kraftgegenstände – Die Lösung für das unpassende Verhalten deines Hundes	64
6 Hundebox-Training – Meditationsort für deinen Hund	74
7 Neurosen und Ängste heilen	84
8 Aufmerksames Gehen an der Leine	95
9 Zen und die Kunst, Aggressionen abzubauen	106
10 Reichlich Freude und Lebenskraft für dich und deinen Hund	116
11 Adoption – Vertrauen gewinnen und das Herz öffnen	126
12 Wie die Weisen ihre Hunde füttern	137
13 Das Einmaleins der Welpenzeit – In jungen Jahren erziehen	146
14 Kinder als entspannte Alphas	159
Nachwort	169
 Anhang	 173
Liste der Abbildungen	173
Zusammenfassung der Trainingstipps	174
Zusammenfassung der Meditationen	174
Weiterführende Literatur	175
Über den Autor	176