

# Inhalt

<b>6</b>	<b>Zu diesem Buch</b>	
	.....	
	<b>TEIL 1</b>	
<b>8</b>	<b>DER TRAIL-FLOW</b>	
	— ohne ihn läuft nichts	
<b>11</b>	<b>Trail from the Heart</b>	
11	Die Welt des Geruchs	
11	Begreifen durch Erfahren	
12	Frage dich selbst	
14	Der Flow-State	
<b>19</b>	<b>Ultimative Tipps für deine Hundeführer-Skills</b>	
19	Basis für Hundeführer	
23	Führen wie die Profis	
<b>27</b>	<b>Die Five Cores</b>	
27	Dem Trail-Infarkt vorbeugen	
27	Die Five Cores im Überblick	
31	Teste deine Five Cores	
<b>33</b>	<b>Probleme beheben</b>	
33	Das Phasen-Plateau	
34	Die drei Ebenen	
<b>45</b>	<b>Energy Balanced Trailing (EBT)</b>	
45	Potenzial entfalten	
47	Die EBT-Checkliste für „Super-Trailer“	
47	Die vier Säulen des Energy Balanced Trailing	
49	1. Verbessere deinen Health Set	
52	SPEZIAL Fitness und Trailen – Interview mit Kickboxweltmeister Ibrahim Karakoc	
54	SPEZIAL Fit for Trail – Fitnessübungen speziell für Trailer	
59	So wirst du fit	
60	2. Verbessere deinen Heart Set	
70	SPEZIAL Die Klopptechnik – Interview mit Diplom-Psychologin Nicole Pramberger	
74	3. Verbessere deinen Mind Set	
84	SPEZIAL Prüfungsangst – Erfahrungsbericht von Sonja Hügli, K-9-Trailtrainerin	
85	Fehlerlos glücklich?	
89	SPEZIAL Mit Druck umgehen – Interview mit Thomas Baschab, Mental- und Managementtrainer	

- 92 4. Verbessere deinen Soul Set  
93 Die „Supertrailer-Strategie“  
96 SPEZIAL Wie unsere Energie unser Leben beeinflusst – Interview mit Bruce Chongman Ham
- .....

## TEIL 2

- 100 JETZT WIRDS PRAKTISCH**  
— Geruch, Suchhundetypen und Traileraufbau
- 103 Der Geruchsartikel**  
103 Informationsträger  
103 Der Geruchsartikel im Einsatz  
104 Einen Geruchsartikel erstellen  
104 Die Aufbewahrung im Training
- 107 Suchhundetypen erkennen**  
107 Rassen und ihre Sucheigenschaften  
111 Reintypen  
114 Mischtypen  
116 Der Gelassene unter der Lupe  
117 SPEZIAL 6 Suchhundetypen – mach den Suchhunde-Typen-Check

- 121 Die drei Lösungstypen**
- 121 Der Renner
  - 124 Der Frager
  - 126 Der Kreative
- 129 Entdeckertrails für den Baby-Flow**
- 129 Der erste Trail
- 135 Die Kunst des Traillegens:  
Von der Lern- zur Arbeitsphase**
- 135 Beispiele
- 147 Die Spurdifferenzierung**
- 147 Die Bedeutung der Spurdifferenzierung
  - 148 Der Ampel-Check
  - 151 Die „Spurdifferenzierungsuhr“
- 157 Willkommen in der Arbeitsphase**
- 157 Was bisher geschah
  - 158 Ist das Leben doch kein Ponyhof?
  - 160 Trails für Fortgeschrittene
  - 164 Spur vs. Witterung
  - 165 Das Tortenprinzip
  - 167 Allgemeine Tipps zum Führen
- 171 Zeitreise – wie du die Zeit kontrollierst**
- 171 Spuren, Zeiten und Richtungen sortieren**
- 181 3D-Training**
- 181 Aufbau 3D
  - 181 Thermik in 3D und Hanglage
  - 184 Thermik in Gewässernähe
  - 185 Thermik in urbanem Gebiet
  - 187 3D-Platz und Hochversteck
  - 188 Thermik Indoor Teil 1
- 191 Indoortrailing als Motivationskick**
- 191 Indoor-tauglich?
  - 192 Gebäudetypen
  - 194 Wichtig in der Lernphase
  - 195 Wichtig in der Arbeitsphase
  - 197 Verstecke im Zimmer
- 201 Die Lesbarkeit des Hundes**
- 201 Das Führen in der Lernphase
  - 203 Das Führen in der Arbeitsphase
- 211 Troubleshooting**
- 211 Dem Ghosttrails vorbeugen
  - 215 Häufige Themen
  - 225 „Reparier-Trails“ nach Einsätzen

**229 Coole Games**

- 229 Double-Blind
- 230 1. Das unbekannte Ende
- 230 2. Die T-Kreuzung
- 231 3. Weißes Double-Blind
- 231 4. Das Eckstein-Versteckspiel
- 232 5. Pacman
- 233 6. Schnitzeljagd
- 234 Wurf deine Leine weg – Freitailen

**241 Mentalphasentraining**

- 241 1. Start-Endpool
  - 244 2. Alte Trails
  - 251 3. Negativ – einfach mal „Nein“ sagen
  - 254 4. Zeitspeicher-Test
  - 258 5. Cartrails
- .....

**260 SERVICE**

- 261 Quellen
- 262 Über uns und nützliche Links
- 263 Die Autorinnen
- 264 Dank
- 265 Glossar
- 269 Register
- 271 Impressum