

# Inhaltsverzeichnis

<b>Kapitel 1: Was du von diesem Buch erwarten darfst und warum wir es geschrieben haben</b>	15
<b>Kapitel 2: Die Angst vor Hunden</b>	21
✿ Ist es nur “ein bisschen Angst” oder eine “echte Hundephobie”?	22
✿ Woher kommt die Angst?	27
✿ Angst – ein genialer Mechanismus unseres Körpers!	32
✿ Wenn Angst vor Hunden Betroffene in ihrem Lebensraum einschränkt	33
✿ Mögliche Nebenwirkungen der Angst: Wut und Schuldgefühle	36
✿ Wie äußert sich die Angst und was kann helfen?	39
✿ Der große Unterschied zwischen dem Verdrängen und dem Verarbeiten der Angst	44

<b>Kapitel 3: Das kleine Hunde-Einmaleins</b>	47
✿ Hunde sind uns gar nicht so unähnlich	47
✿ Hunde lesen lernen	51
✿ Kannst du Hunde richtig lesen? Mach den Test!	53
✿ Wie ein Mensch mit Hundephobie Hunde liest	61
✿ Hunde lesen wie ein Profi	69
<b>Kapitel 4: Verhaltenstipps für die alltägliche Begegnung mit Hunden</b>	77
✿ Was hilft fast immer? Ignorieren!	77
✿ Typische Situationen – so verhältst du dich richtig!	80
✿ Missverständnisse ausräumen – Hunde besser verstehen	84
✿ Was der Hundehalter über den Hund verrät	93
✿ Wie kannst du Unterstützung von Hundehaltern erhalten?	98
✿ Gesetzliche Regelungen und gefährliche Hunderassen	100
✿ Wie du das Risiko, von einem Hund angegriffen zu werden, massiv erhöhen kannst!	104

<b>Kapitel 5: Der Weg in die Freiheit: eine Therapie gegen Hundephobie</b>	107
✿ Kontaktaufnahme – der erste Schritt ist der schwierigste	108
✿ Die Angst als hilfreichen Schutzmechanismus erkennen und annehmen	113
✿ Die Angst in Sicherheit umwandeln	115
✿ Therapietagebuch einer Klientin	118
✿ Übungen für zu Hause	135
<b>Kapitel 6: Das Leben danach – befreit leben</b>	139
✿ Erfahrungsberichte ehemaliger Klienten	140
✿ Sinneswandel – von einer, die auszog, das Fürchten zu verlernen	156
✿ Was hat sich während des Lesens bei dir geändert?	158
✿ Meditation	163
✿ Danksagung	173
✿ Über Birgit Rusche-Hecker	177
✿ Über Sonja Macke	179