

# Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Was du von diesem Buch erwarten darfst und warum wir es geschrieben haben	15
Kapitel 2: Die Angst vor Hunden	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>	<b>47</b>
🐾 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>	 <b>77</b>
🐾 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>	<b>107</b>
🐾 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>	 <b>139</b>
🐾 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