

Inhalt

1	EINLEITUNG	06
2	AUSGANGSLAGE: UNSICHERHEIT, ANGST, STRESS	08
	Emotionen beeinflussen	10
	Stress einschätzen	16
3	MUT, RESILIENZ, SELBSTBEWUSSTSEIN	24
	Was ist Resilienz?	27
	Wie viel Mut ist gut?	36
4	ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN, VERÄNDERUNGEN ANSTOSEN	38
	Das Wohlfühlbudget	38
	Krankheiten und Schmerzen	49
	Fütterung	51
	Die Mensch-Hund-Beziehung	55
5	MUTIG DURCH DEN ALLTAG	58
	Entspannung lernen	60
	"Die Macht der guten Gefühle"	68
	Gute Bewältigungsstrategien etablieren	75
6	MUTMACHSPIELE	81
	Basics: Spielen mit Spielzeug und Futter	81
	Spielerisch Herausforderungen meistern	85
	Koordinative Spiele für mehr Körperbewusstsein	87
	„Ich weiß, was kommt“	90
	ÜBER DIE AUTOREN	92
	TIPPS ZUM WEITERLESEN	94
	STICHWORTREGISTER	95