



Dein Strategieplan für ein entspanntes Miteinander

Für eine gemeinsame Umsetzung oder direkte Zusammenarbeit, findest du Hilfe auf meiner Webseite:

antjehebel.com



Bevor du beginnst

Um das Verhalten deines Hundes zu verbessern, solltest du eure Ausgangsposition und deine Ziele genau kennen. Denn es geht heute nicht mehr darum, dass dein Hund deine ‚Kommandos‘ befolgt. Diese alte Methode miteinander zu kommunizieren ist sehr unsicher. Denn dabei hat dein Hund immer zu 50% die Wahl „Nein“ zu sagen. Aber das kennst du ja sicher schon.

Auch Disziplin und Strafen werden dir nicht das gewünschte Ergebnis bringen. Da es für Hunde kein GUT oder FALSCH gibt. Alles was Hunde tun, macht für sie selber absolut Sinn. Zudem ist das, was wir als Fehlverhalten abstempeln, immer nur ein Reflex eines überspannten Nervensystems. Intensives Verhalten ist ein Ventil für angestauten Stress. Das kann ein Schreck sein, Angst, Schmerz oder auch übermäßige Freude.

Schimpfen und Disziplin zu verlangen sind also auf Dauer keine Optionen, lass es ruhig sein. Du erreichst weit mehr, wenn du schlau vorgehst und das Verhalten deines Hundes quasi umprogrammierst.

Gehe ab heute neue Wege mit deinem Hund

Durchschaue und verstehe seine Gedanken, Emotionen und Hintergründe. Dann kannst du ganz gezielt reagieren und sein Verhalten umlenken. Dazu ist wichtig, dein Umfeld, dich selber und deinen Hund genau zu beobachten. Dann kannst du dir gezielte Strategien entwickeln um sein Verhalten mit Schlaueit umzuformen. Deswegen nehmen wir eure individuelle Situation jetzt einmal unter die Lupe.

Mit diesem Arbeitsblatt kannst du deinen Hund, sein Umfeld und sein Verhalten genau analysieren. Drucke es aus und fülle deine Antworten per Hand ein. Wenn du die Ergebnisse wirklich vor dir hast, erkennst du die Ursachen und Hintergründe viel klarer.

Dieser Strategieplan ist nur für dich. Sei bitte ehrlich beim Ausfüllen. Flunkern, Beschönigen und Entschuldigen hilft dir nicht weiter. Schau den Tatsachen einmal ganz mutig ins Gesicht, dann findest du auch sinnvolle Lösungen.



1 Wie ist eure Grundstimmung im Moment?

Wie ist dein Hund drauf?

-
-
-

Wie bist du selber drauf?

-
-
-

Was sind seine Baustellen?

-
-
-

Was sind deine schönsten Glücksmomente mit deinem Hund?

-
-
-

Fazit: Jetzt weißt du, woran du bist. Aber das ist keine Wertung. Es sind nur Fakten, damit du ganz gezielt Änderungen planen und erreichen kannst. Es ist dein Fundament für alle weiteren Schritte.



2 Reflektiere deine eigene Persönlichkeit

Wie bist du meistens drauf?

verärgert, pessimistisch, ängstlich, hilflos, motiviert, fröhlich...

.

.

.

Wie stehst du zu deinem Hund?

Hilfst du ihm, auch wenn er Mist baut? Schimpfst du oft? Bist du streng? Ist er dir egal?

.

.

.

3 Etabliere 10 Regeln für dich selber

Hunde brauchen klare Strukturen, um in allen Situationen entspannt zu bleiben. Falls du noch keine hast, erstelle welche. Achtung: Alle Regeln beginnen mit ICH!

Ich werde künftig:

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

Ich werde künftig nicht mehr:



-
-
-
-
-
-

Aufgepaßt: Diese 10 Regeln gelten für DICH, DU musst sie einhalten, damit dein Hund euren Alltag besser strukturieren kann.

4 Wie kannst du seine Stärken nutzen?

Was macht dein Hund besonders gut?

-
-
-

Fazit: Konzentriere dich mehr auf das, was dein Hund gut kann oder besonders gerne macht. Beschäftige ihn vorwiegend mit diesen Übungen. Langweilige Sitz, Platz, Komm und alle Disziplin-Übungen sind hier nicht gemeint! Die darfst du getrost weglassen.

5 Vergiss die Anderen

Wie reagierst du auf die Meinung anderer Menschen? Was verursacht ihre Kritik in dir?

-
-
-

Fazit: Lass dich nicht auf Diskussionen ein, die dir deine Laune verderben oder dich runterziehen! Lege dir 2-3 ironische Antworten für diese Momente zurecht – das hilft.



6 Was ist dein Ziel?

Wie stellst du dir das Leben vor, wenn dein Hund immer entspannt ist? Beschreibe dieses Paradies so ausführlich, wie möglich. Nimm gerne einen extra Zettel dafür.

- .
- .
- .

Achtung: „Mein Hund wird“, oder „mein Hund soll“ ist nicht dein Ziel. Das sind nur die Schritte, um zu deinem Ziel zu kommen.

Mach dir klar, warum du es erreichen willst

Was treibt dich an? Warum ist es dir so wichtig, dieses Ziel zu erreichen?

- .
- .
- .

Was hindert dich daran?

Notiere alle Hindernisse und Stolpersteine

- .
- .
- .

Kümmere dich darum und finde Lösungen

Was kannst du tun, um die Hindernisse zu beseitigen?

- .
- .
- .

Fazit: Deine Ziele sind dein Motivator. Wenn du genau weißt, was du erreichen willst, und warum du es erreichen willst... wirst du es auch erreichen.



7 Wer ist dein Buddy?

Such dir einen Assistenten oder Mitstreiter zum Austausch und gegenseitigen Helfen

-
-
-

8 Wachse mit deinen Herausforderungen

Geh raus ins Leben und suche die schlechten Situationen! Beginne mit sanften Triggern und steigere nur langsam. Beobachte dabei dich selber und bleibe so ruhig und cool wie möglich. Was sind deine Problem-Situationen?

-
-
-

Kopfkino und innerer Schweinehund – wirf sie raus!

Bleibe locker, denke beim Spaziergang immer an etwas wirklich Schönes. Was sind deine schlimmsten Gedanken? Verbanne sie für immer!

-
-
-

Mach Atemübungen

Atme bewusst in deinen Bauch. Beobachte so oft es geht deinen Atem, statt deinen Hund. Eine gute Möglichkeit ist auch, deine Atemzüge zu zählen.

Freu dich über kleinste Erfolge

Wenn dein Hund zehn Minuten nicht bellt, nur drei Artgenossen anpöbelt - statt jeden einzelnen, brav zu Hause gewartet hat etc.

-
-



Fazit: Schreibe abends auf, was dir oder deinem Hund alles gut gelungen ist. Entwirf dein eigenes Belohnungssystem. Z.B. belohne dich immer nach 25 guten Ergebnissen. Gönn dir was Extravagantes. Das steigert deine Motivation dranzubleiben.

9 Besiege deine Selbstzweifel!

Was sind deine Widersacher, deine Spassverderber und falschen Glaubenssätze? Finde sie und überlege, woher sie stammen, oder wer dir das eingeredet hat. Die meisten Selbstzweifel haben heute in der Gegenwart überhaupt keine Gültigkeit mehr... Lass sie los. Welche negative Aussage schmerzt dich bis heute am meisten?

PS: Dein Hund spürt deine Unsicherheit und Selbstzweifel. Er will dir helfen, weil er diese ‚Hilflosigkeit‘ in dir erkennt. Er kann sich schneller ändern, wenn du ab jetzt aktiver und motivierter handelst

10 Glaub an dich und deinen Hund

Das ist dein stärkster Motivator. Dein Hund ist der beste Hund der Welt. Er will, dass du glücklich bist und tut alles für dich. Nimm sein Geschenk an und vertraue ihm. Hilf deinem Hund, sich in unserer Welt sicher und beschützt zu fühlen. Du schaffst das, ich glaub an dich.

11 Werde das Idol deines Hundes

Nachdem du nun deine Situation ganz klar vor Augen hast, kannst du dich entscheiden, wie du weitermachen willst.

- ♥ Soll dein Hund dir gehorchen, oder darf er dir vertrauen?
- ♥ Willst du ihm weiter sagen, was er zu tun hat, oder wollt ihr Stressmomente als Team meistern?
- ♥ Willst du sein Diktator sein, oder sein Idol? Wenn dein Hund dein bester Freund sein soll, dann behandle ihn bitte auch wie deinen besten Freund.



Und jetzt viel Freude beim Umsetzen. Brauchst du dabei Experten-Hilfe, dann mach mit in unserem Online-Coaching. Mehr Infos und Details findest du hier:

→ [Caniko – Damit dein Hund dir vertraut](#)

Ganz liebe Grüße
Antje Hebel

Dieses Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung und Vervielfältigung des Werkes ist ohne Zustimmung der Autorin, Antje Hebel, unzulässig und strafbar. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks und sämtliche Übersetzungen, sind vorbehalten. Ohne ausdrückliche schriftliche Erlaubnis der Autorin Antje Hebel darf das Werk, oder Teile daraus, nicht reproduziert, übertragen oder kopiert werden - Weder manuell noch mittels elektronischer und mechanischer Systeme inklusive Fotokopien, Bandaufzeichnung und Datenspeicherung. Zuwiderhandlung verpflichtet zu Schadenersatz. Alle im Werk enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Gewähr für etwa vorhandene Unrichtigkeiten.

