# INHALT

08 ..... *Einleitung*
09 ..... Quälst du dich noch oder lebst du schon?

*Teil I – Positive Psychologie für Hunde? Was das ist und warum es Spaß macht!*

12 ..... *Was ist Positive Psychologie?*
13 ..... Positive Psychologie des Menschen
16 ..... Warum Positive Psychologie auch Hunden guttut

18 ..... *Handlungsfelder der Positiven Psychologie*
19 ..... Für positive Emotionen sorgen
23 ..... Positive Eigenschaften und Fähigkeiten stärken
25 ..... Ein positives soziales Umfeld schaffen

26 ..... *Warum alle Hunde von der Positiven Psychologie profitieren*
27 ..... Positive Psychologie für jederhund
29 ..... Positive Psychologie für Hunde mit Herausforderungen

30 ..... *Normales Verhaltenstraining und Positive Psychologie: (k)ein Widerspruch?*

(Foto: Shutterstock.com/paulinux)

## Teil II – Sofort loslegen: Die Positive-Psychologie-Werkzeugkiste


34 ..... Das Bilanzmodell: Machen Sie sich das Leben schön!
35 ..... Bilanzmodell – was ist das?
37 ..... Ihr Hund in der Bilanz – so geht's
40 ..... Die Auswertung: Es darf geschönt werden!
45 ..... Das Leben mit Hund ist schön!

46 ..... Ihr Hund: ein Talent!
47 ..... Ganz individuell: Was kann Ihr Hund gut?
49 ..... Das ist die Rasse!
52 ..... Typisch Hund: Lieblingshobbys artspezifisch
55 ..... Gestatten: Superhund

58 ..... Empowerment: Hunde an die Macht?!
61 ..... Empowerment: Was ist das und wie geht das?
70 ..... Empowerment im Alltag
79 ..... Empowerment mit Spiel und Spaß
109 ..... Empowerment im Gehorsamstraining?

114 ..... Was braucht mein Hund zum Glücklichsein? Hundehaltung artgerecht
115 ..... Gesundheit!
117 ..... Beschäftigung und Auslastung
120 ..... Schlaf – Ruhe – Entspannung
122 ..... Sozialkontakte und Beziehungspflege

126 ..... Anhang
126 ..... Zum Schluss…
127 ..... Medienliste
128 ..... Stichwortregister

(Foto: Anette Lüke

# EINLEITUNG

## *Quälst du dich noch oder lebst du schon?*

Kennen Sie die Schwächen Ihres Hundes? Geht er jagen? Bellt er, wenn es klingelt? Verträgt er sich nicht mit allen Hunden? Stiehlt er Essen? Fehlt es ihm in bestimmten Situationen an Nervenstärke? Dann können wir Ihnen gratulieren: Sie haben einen ganz normalen Hund! Natürlich können Sie all diese Untugenden und Schwächen durch Training beseitigen – oder zumindest erheblich reduzieren. Vielleicht haben Sie das auch schon erfolgreich gemacht? Aber mal ganz ehrlich: Sie lieben Ihren Hund doch trotz seiner Schwächen. Und Sie möchten vor allem das Eine: Das Leben mit Ihrem Vierbeiner genießen!

Manchmal bleibt vor lauter „Problem" jedoch der Genuss auf der Strecke. Das werden Sie kennen, wenn Ihr Vierbeiner ein Hund mit Herausforderungen ist – weil eine Schwäche bei ihm besonders ausgeprägt ist. Dem Problem wird jede Menge Zeit und Energie gewidmet. Es werden Trainer und Berater aufgesucht. Man optimiert den Alltag, den Umgang mit dem Hund – und vielleicht sogar die Wohnung – und führt ein aufwendiges problembezogenes Training durch. Und, na klar: Der Hund bessert sich. Aber so hatte man sich das Leben mit Hund eigentlich nicht vorgestellt …

Jetzt kommt Rettung! In Anlehnung an die „Positive Psychologie" des Menschen suchen auch immer mehr Hundefachleute nach Möglichkeiten, die Stärken der Hunde auszubauen – anstatt sich ausschließlich auf ihre Schwächen zu konzentrieren. Denn Positive Psychologie bedeutet genau das: Stärken stärken – statt Schwächen zu bekämpfen.

Nicht nur Halter „schwieriger Hunde" profitieren von den Erkenntnissen der Positiven Psychologie. Sie kann jedem Hundebesitzer helfen, das Leben mit seinem Vierbeiner noch mehr zu genießen, und hilft allen Hunden, gut durchs Leben zu kommen. Probieren Sie es aus und seien Sie sicher: Das Zusammenleben mit Ihrem Hund wird dadurch noch ein Stück reicher!

(Foto: Shutterstock.com)

# TEIL I: POSITIVE PSYCHOLOGIE FÜR HUNDE?

## WAS DAS IST UND WARUM ES SPASS MACHT!

Positive Psychologie – was ist das überhaupt? In einem kurzen Einstieg erfahren Sie das nötigste Wissenswerte rund um diesen Zweig der Psychologie. Wo kommt die Idee her? Können wir die Ansätze aus der Humanpsychologie auf unsere Hunde übertragen? Welche Handlungsfelder gibt es? Welche Hunde profitieren besonders? Und: Wie kann man „normale" Verhaltenstherapie und Positive Psychologie miteinander kombinieren?

So, wie es sein sollte: Das Leben mit Hund ist ein Genuss. (Foto: Shutterstock.com/Cheryl Casey)