



Vorwort.....7

**Aufregung verstehen.....11**

Was ist nur los mit meinem Hund? ..... 12

Ursachen und erste Lösungsansätze ..... 16

    Genetik und Vorgeschichte ..... 16

    Die Bedürfnisse des Hundes ..... 20

    Kann Aufregung erlernt sein? ..... 20

    Gesundheitszustand ..... 23

    Welche Rolle spielt Stress? ..... 23

Hilfe vom Fachmann? ..... 27

**Gelassen werden ist Teamarbeit..... 29**

Ein wichtiger Baustein: Ihre eigene Ruhe..... 30

    Überlegter Umgang mit Ratschlägen ..... 32

Unterstützung für den Hund ..... 34

    Regeln, Grenzen und Rituale ..... 36

    Bieten Sie Alternativen ..... 37

    »Das hast du gut gemacht!« ..... 37

Wie viel Aufregung verkraften

Mensch und Hund? ..... 40

    Zwischenlösungen und Management ..... 42

    Das Wagnis, den vertrauten Rahmen

    zu verlassen ..... 43

    Notfallplan: So behalten Sie beide

    die Nerven..... 44

Vergessen Sie das Schöne nicht! ..... 46

**Ruhe und individuelle Beschäftigung .....48**

Schlafen und entspannen ..... 50

    Gute Voraussetzungen ..... 50

    Manchen Vierbeiner müssen Sie etwas

    mehr überzeugen ..... 53

    »Geh auf deine Decke« ..... 54

    Rückzugsort – abgetrennter Bereich ..... 56

    Stimmungsübertragung – Rituale – Ent-

    spannungssignale..... 59

Wohlfühlplatz für unterwegs..... 62

Balance zwischen Ruhe und Auslastung ..... 64

    Fallbeispiele ..... 66

Körperschulung – mehr als ein Beschäftigungs-

programm ..... 68

**Impulskontrolle und Frustrationstoleranz.....73**

Schritt für Schritt zu mehr Beherrschung..... 74

Training – von kontrolliert bis alltagsnah ..... 77

    Übung »Warten« ..... 78

    Übung »Im Ablenkungs-Dreieck« ..... 81

Beispiele aus dem Alltag ..... 84

    Aufgeregtes Hochspringen, wenn Sie ein

    Spielzeug in der Hand haben ..... 84

    Aufbruch zum Spaziergang ..... 85

Zum Nachdenken – Kontrolle oder

»laufen lassen«? ..... 88

    Fallbeispiele ..... 90



## Lösungsansätze für aufregende

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Alltagssituationen.....</b>   | <b>93</b> |
| Welpenzeit .....   | 94        |
| Die »wilden 5 Minuten« .....   | 98        |
| Warum aufgeregt sein während der Pubertät fast normal ist .....                      | 103       |
| Wann hilft Ignorieren? .....   | 105       |
| Bellen – Ausdruck von Gefühlen .....   | 106       |
| Aufdringlich, unruhig oder kontaktbedürftig? ...                                     | 110       |
| »Du darfst, aber ...« .....  | 112       |
| Ständige Unruhe .....  | 113       |
| Besucher .....   | 114       |
| Ankunft der Gäste .....  | 116       |
| Ruhiges Begrüßen .....   | 117       |
| Mit dabei? .....   | 120       |
| An der Leine gehen.....  | 121       |
| Blitzstarts.....   | 124       |
| Der Geschirrgriff .....  | 125       |
| Was tun, wenn der Hund aufgeregt hochspringt, in die Leine oder Kleidung beißt?..... | 126       |
| Herausforderung Umweltreize und Begegnungen – Strategien für mehr Gelassenheit ..... | 127       |
| Gewöhnungs-Spaziergang – ein bisschen Neues und viel Vertrautes .....                | 128       |
| Die Parkbank-Übung .....   | 130       |
| »Du darfst schauen, aber...« .....   | 133       |
| »Da entlang« – Handtouch.....  | 136       |

|  |     |
|--|-----|
| »Komm mit« – Umkehren, weitergehen ..... | 140 |
| Kontakt mit anderen Hunden.....          | 141 |
| Pflege und Tierarztbesuche .....         | 144 |
| Übungsbeispiele .....                    | 146 |
| Management und Notfallmaßnahmen .....    | 151 |

## **Merklblatt 1** – Gelassenheit – ein Puzzle

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| aus mehreren Teilen ..... | 153 |
|---------------------------|-----|

## **Merklblatt 2** – Trainings-Tipps .....

|       |     |
|-------|-----|
| ..... | 154 |
|-------|-----|

## **Merklblatt 3** – Gruppenkurse? .....

|                |     |
|----------------|-----|
| Adressen ..... | 159 |
|----------------|-----|

# Vergessen Sie das Schöne nicht!

Das Zusammenleben mit einem aufgeregten Hund gleicht einer Achterbahn der Gefühle. Häufig nimmt man die Tiefs deutlicher und intensiver wahr, als die etwas spärlicheren Highlights. Der Fokus liegt meist darauf, etwas nicht zuzulassen, zu unterbinden und dafür zu sorgen, dass es besser wird. In unserer erfolgsorientierten und durchorganisierten Zeit fällt es vielen Menschen schwer, einfach mal abzuschalten oder untätig und entspannt zu sein, obwohl noch einiges zu tun ist.

Menschen und Hunde brauchen jedoch nicht nur Training und Optimierung, sondern in gleichem Maße auch Akzeptanz und das Gefühl, etwas richtig zu machen. Gönnen Sie sich und dem Hund Auszeiten, in denen sich beide wohlfühlen, zufrieden miteinander sind



***Auch Hunde brauchen etwas für die Seele – dieser Vierbeiner freut sich über sein Schlammbad.***



***»Einfach« nur spazieren gehen und den Augenblick genießen.***



**Beim Spurensuchen erlebt die Besitzerin ihre sonst so unruhige Hündin von einer völlig anderen Seite. Ruhig, konzentriert und mit großer Ausdauer erarbeitet sich die Hündin auch lange und schwierige Trails.**



**Manchmal genügt ein Blick, eine Geste, um sich wohlfühlen: Wir nehmen uns wahr und verstehen uns.**

und das Problem Aufgeregtheit in den Hintergrund rückt. Sie werden feststellen, dass Ihr Hund eine ganze Menge Vorzüge, Talente und gute Seiten hat und es Zeiten gibt, in denen sein aufgeregtes Verhalten nicht so ausgeprägt ist. Sie werden so manche Situation registrieren, in der Sie sich ehrlich über Ihren Gefähr-

ten freuen und ihm dies auch rückmelden können. Vielleicht finden Sie die eine oder andere Aufgabe, die beiden Spaß macht und bei der Ihr Vierbeiner – für seine Verhältnisse – relativ ruhig und entspannt agieren kann.



*Dieses Team ist viel unterwegs. Die Hündin wird daran gewöhnt, die vertraute Box in unterschiedlichen Situationen als Ruhe- und Wohlfühlort zu empfinden. Im ersten Lernschritt steht die geräumige Box im Garten, ist an allen Seiten offen und wird wieder mit Leckerchen bestückt.*

## Stimmungsübertragung – Rituale – Entspannungssignale

Viele Hunde kommen schneller zur Ruhe, wenn ihre Bezugsperson ebenfalls ruht und entspannt ist. Der Hund erkennt allerdings gut, ob wir nur so tun oder wirklich entspannt sind. Ehe Sie also dem Vierbeiner Entspannung vorleben wollen, sollten Sie sicher sein, dass Sie in diesem Moment auch gelassen sein können. Probieren Sie aus, was für Sie und Ihren Hund passt: Helfen bestimmte Rituale? Genießt Ihr Hund den Körperkontakt, evtl. sogar das In-den-Schlaf-Kraulen, oder würde ihn ein direkter Kontakt wieder aktivieren? Genügt es, wenn insgesamt eine ruhige Stimmung herrscht und Sie einfach nur in der Nähe sind? Im Laufe der Zeit werden Sie spüren, was Ihrem Hund gerade zuträglich ist.

### Dazu ein Beispiel aus eigener Erfahrung:

Unser junger Hund benötigte anfangs meine innere Ruhe und ein bestimmtes Ritual. Hund und ich verzogen uns ins Arbeitszimmer – seinen Lieblings-Ruheplatz, die Zimmertüre wurde geschlossen, um mögliche Störungen für uns beide zu minimieren. Ich las, hörte leise Musik oder schaute fern und hatte in dieser Zeit keine andere Aufgabe, als meinem Hund ein entspanntes Vorbild zu sein. Eine verbale Kommunikation unterblieb, nur dezentes Wohlwollen, wenn er sich hinlegte. In der ersten Zeit gelang Ruhe nicht sofort, mein Hund legte sich kurz auf seine Decke, stand auf, legte sich wieder hin. Zunehmend kam er schneller zur Ruhe, dann konnte die Zimmertüre offen bleiben, und immer häufiger reichte es aus, wenn ich mit ihm nur für kurze Zeit ins Arbeitszimmer ging. Heute benötigt er nur noch nach besonders aufregenden Ereignissen diese Unterstützung.

### Berührungen

Genießt Ihr Hund den Körperkontakt und Streicheleinheiten, können Sie ihn damit bewusst beim Ruhigwerden unterstützen.

Ob Sie einen Hund, dem Körperkontakt nicht wichtig oder gar unangenehm ist, davon überzeugen,



**Bei Unruhe, Stress und Aufregung ist der Hund nicht nur mental, sondern meist auch muskulär angespannt. Löst sich die Muskelanspannung, kann dies zu einer Entspannung des gesamten Organismus führen.**

bei Berührungen zu entspannen, ist fraglich – aber nicht unmöglich. Probieren Sie verschiedene Berührungen aus, und finden Sie heraus, in welchen Momenten Ihr Hund Körperkontakt am ehesten zulassen kann. Lassen Sie sich bei Bedarf durch eine Fachperson anleiten, bzw. klären Sie ab, ob der Hund Schmerzen empfindet, wenn er sich an einer bestimmten Stelle nicht gerne anfassen lässt.

### Tipps zum Wohlfühlen:

- >>> Die meisten Vierbeiner bevorzugen Berührungen an der Seite, der Schulter, dem Brustkorb oder den Oberschenkeln, ein Ausstreichen der Ohren oder Kraulen am Rutenansatz. Sie bemerken das Wohlbehagen des Hundes: er drückt seinen Körper der streichelnden Hand entgegen, streckt sich oder schließt die Augen.
- >>> Ruhige, eher kräftige Berührungen und gleichmäßiges Kraulen werden meist angenehmer empfunden, als zögerliches Streicheln oder Tatscheln. Einige Vierbeiner fühlen sich wohler, wenn eine Massagebürste oder ein Handschuh verwendet wird.