

## 21 tage aufmerksamkeitsstraining

**"AUFGEPASST!"**

21 tage challenge, damit dein  
hund immer aufmerksam ist



kostenlos



# WILLKOMMEN!

<https://www.youtube.com/watch?v=9EJQ6t60hqw&feature=youtu.be>



## TAG 1

hier kommt deine erste aufgabe und heute brauchst du gleich als erstes ein hübsches notizbuch (ich werde dich noch ein paar mal bitten, etwas aufzuschreiben) oder einfach einen zettel und einen stift.

am besten machst du den ersten teil der **AUFGABE** jetzt gleich:

**schreib auf, welche signale du bereits verwendest, um die aufmerksamkeit deines hundes zu bekommen?**

**bitte alle aufschreiben!**

**(also nicht sitz, platz, fuß oder so. sondern tatsächlich jene, mit denen du deinen hund auf dich aufmerksam machen willst oder die aufmerksamkeit + aktion verknüpfen, wie das heranzurufen).**

der zweite teil deiner aufgabe:

**beachte dich selber heute den ganzen tag,**

**- welche signale oder wörter verwendest du ausserdem noch? (füg sie deiner liste hinzu)**

**- und welche drei von diesen signalen funktionieren am besten?**

**(also die drei signale, auf die dein hund am häufigsten hört).**

für die eifrigeren unter euch gibt es noch eine ZUSATZAUFGABE:

**schreib zu jedem signal dazu wie oft es von 10mal im schnitt klappt: 7mal, 5mal, 1 oder 2mal?**

**nach eigener einschätzung...**

**und dann such dir das signal aus, das am besten funktioniert, und teste es im lauf des tages wirklich:**

**10x in verschiedenen alltagssituationen das signal geben**

**(also nicht extra schon mit keksi in der hand dem hund, der dich schon anschaut, das signal geben, davon hast du wenig :-))**

**- wie oft von den 10mal reagiert er sofort und ganz klar?**

**- wie oft von den 10mal reagiert er, aber ein bisschen zögerlich oder mit leichter verspätung**

**- wie oft von den 10 mal reagiert er gar nicht wirklich?**

einfach nur mal alles notieren und feststellen, wo ihr anfangt.

auf welchem level ihr anfangt.

welche stärken ihr habt und welche schwächen sich vielleicht eingeschlichen haben.



## TAG 2

### reden ist silber...

kennst du das, wenn du deinen hund ansprichst/rufst und er reagiert nicht und dann wirst du ein bisschen nachdrücklicher...und noch ein bisschen nachdrücklicher?

ich kenn das noch aus meiner kindheit, wenn meine mutter nachdrücklicher wurde (während ich tief versunken in einem buch war). und es war soooo nervig! ich hab manchmal das gefühl, den hunden geht es ähnlich. jedenfalls beobachte ich oft, dass gerade die "nachdrücklichkeit" die sache oft noch viel schlimmer macht.

daher bekommst du heute eine **AUFGABE**, bei der du ganz wenig tun musst, die dafür aber um so schwerer ist:

**schweige.**

**lass deinen hund in ruhe.**

**rede ihn so wenig wie möglich an.**

**rufe ihn so wenig wie möglich.**

**lass seine aufmerksamkeit bleiben, wo sie ist.**

**(natürlich nur, solange du die sicherheit deines hundes oder anderer lebewesen damit nicht gefährdest!).**

**mach das ganz paradoxe und "will" mal nichts von ihm.**

**auch keine aufmerksamkeit.**

**und dann beobachte, was passiert...**

**bei den meisten hunden erwacht daraufhin die neugier. auf dich!**

**sie fangen an, von sich aus aufmerksamer zu werden.**

**um vielleicht die kleinen gesten und kommunikationen zu erwischen.**

**so wie man genauer hinhört, wenn jemand ganz leise spricht.**

**sei heute in allem, was und wie du mit deinem hund tust, ganz "leise".**



## TAG 3

### ein neues aufmerksamkeits-signal!

wie ist es euch und euren hunden denn gestern mit dem schweigen gegangen? ich hoffe, ihr habt es nicht übertrieben und sie mit totalem ignorieren verunsichert, sondern "nur" allfällig überzähligen text zurückgeschraubt und mal den hund von sich aus die aufmerksamkeits suchen lassen. und dass eure hunde das dann auch eifrig getan haben, hoffe ich natürlich auch :-).

sollten sich eure hunde gestern unfair behandelt gefühlt haben, so machen wir das heute wieder gut. heute wird nämlich ein neues aufmerksamkeits-signal aufgebaut! und aufbauen heißt: konditioniert, mit guten leckerli interessant und schmackhaft gemacht. und da lohnen sich die ersten übungsschritte für die hunde immer besonders :-)!

### ein aufmerksamkeits-signal:

das ist ein geräusch (schnalzgeräusch, pfiif, klatschen) oder ein wort, das nur dazu dient, dass der hund seine aufmerksamkeits von was immer auf dich lenkt. also dich jedenfalls anschaut und entweder ein darauffolgendes signal ausführt oder automatisch zu dir kommt. die übersetzung wäre sozuzagen "deine aufmerksamkeits jetzt bitte sofort und zur gänze mir zuwenden".

### ein neues signal:

ein geräusch oder ein wort, das der hund noch GAR NICHT kennt, aus keiner alltags-situation und keiner trainingssituation! das völlig neu aufgebaut werden kann. damit es auch tatsächlich sitzt.

beim ersten mal sagen. sofort. verlässlich!

wenn irgendetwas verwendet bitte ein schnalzgeräusch oder so (schnalzen, küsschen-geben-geräusch, zungen-klick ...), das wirkt deutlich besser! dieser tage mal mehr dazu, wieso.

(und im video gibt es nur deswegen ein wort, weil ich mit maroni die schnalzgeräusche schon anders durch hab :-). "schau" hingegen war noch neu für sie)

wer schon ein gut funktionierendes aufmerksamkeits-signal hat: wunderbar!

trainiert trotzdem einfach zum spaß ein völlig neues.

ich hab zum beispiel letzten sommer eine ganze kursgruppe gehabt, die herankommen auf "ding-dong" gelernt haben :-).

und nehmt euch vor, dieses neue signal so zu üben und zu verwenden, dass es NIE im leben des hundes schief geht. kein einziges mal!



eure heutige **AUFGABE:**

**wähle ein neues signal, ein völlig unbekanntes.**

**nimm dir extra gute leckerli zum üben.**

**such einen moment, wo der hund weder total überdreht noch müde ist und gern mitarbeitet.**

**konditioniere dieses signal wie hier im video**

<http://denktier.at/aufgepasst-downloads>

**beschrieben.**

**übe das signal mindestens 10x, wenn der hund dich sowieso schon anschaut.**

**teste es erst, wenn du 1000% sicher bist, dass der hund SOFORT reagiert.**

**übe es dann noch 2mal, wenn der hund grade nicht zu dir hinschaut.**

**und übe es dann im lauf des tages noch genau 5x (immer einzeln) - immer nur**

**dann, wenn der hund unmittelbar neben dir (ohne blickkontakt oder erwartungshaltung) ist.**

(und ja, ich meine es mit diesen gezählt 2x oder 5x echt ernst. sei so lieb und probier es einfach aus! lass dich nicht vom ehrgeiz in mehr hineintreiben. mehr ist nicht immer besser!

die grundregeln:

**das signal wird IMMER nur in dem moment gegeben,wo dein hund es richtig machen wird.**

also nur dann, wenn du dein gesamtes hab und gut darauf verwetten würdest, dass der hund sofort reagiert. wenn du nicht sicher bist: warte einen besseren moment ab!

**das signal wird IMMER nur ein einziges mal gegeben.**

(wenn es nicht klappt, hast du eben mist gebaut und musst das wieder gut machen. aber nicht indem du das signal gleich wieder holst!)

sagen wir mal so: wenn du das neue signal gibst und der hund reagiert nicht sofort richtig, überweist du bitte 50 euro an mein tierschutzpferd löwenherz :-).

ok... musst du natürlich nicht. es muss dir nur bewusst sein, dass es wirklich um was geht.

dass DU AUFPASSEN musst, wann du was von deinem hund verlangst!

ich drück euch allen die daumen, dass es spaß macht und leicht geht!



## TAG 4

### es geht weiter...

gestern habt ihr ja mit eurem hund ein völlig neues aufmerksamkeits-signal aufgebaut. alle, die dabei eine 100% quote erreicht haben - also jedes einzelne mal hat der hund sofort auf das signal reagiert - haben als erste aufgabe: sich selbst belohnen, weil sie das so gut gemacht haben. (und ich geh jetzt mal aus, dass das auf euch alle zutrifft!)

eure zweite aufgabe: bleibt so konzentriert und stellt auch bei den heutigen übungen eine 100%-quote sicher! davon lebt die ganz sache mit der aufmerksamkeits nämlich! wir bauen heute die nächste stufe auf, bitte möglichst genau an die beschreibung halten und nicht mehr machen, nicht gleich was schwierigeres ausprobieren, auch wenn es noch so gut läuft. da fehlt euch sonst die so wichtige solide grundlage!

eure heutige **AUFGABE:**

**schritt 1:** warte einen moment im haus ab, wo es keine ablenkung gibt, und gib das aufmerksamkeits-signal, wenn der hund nicht damit rechnet (also nicht vorher ganz deutlich sichtbar keksi vorbereiten und in übungsposition gehen!). der hund soll grad in eurer nähe sein. er schaut sofort zu dir? bingo!  
mach das insgesamt 3 mal im haus.

**schritt 2:** verlagere die übung nach draußen. im garten oder an einer ruhigen stelle des spaziergangs machst du 5x mit dem hund das keksi hinhalten/signal geben/richtige reaktion belohnen, so wie gestern ganz am anfang. dann schluss.

**schritt 3:** an irgendeiner stelle deines spaziergangs oder draußen, wenn der hund nicht damit rechnet, aber in deiner nähe ist: signal geben und belohnen! ca. 10 minuten später (oder länger) machst du das ganze nochmal. dann wieder mindestens 10 minuten warten und das ganze wieder. beim letzten mal bekommt der hund für die übung einen jackpot (also ganz viele oder ganz besonders gute leckerli)

**schritt 4:** wieder zuhause/ drinnen, irgendwann, wenn der hund nicht damit rechnet und ein guter moment ist, das aufmerksamkeits-signal geben und belohnen. gleich darauf das ganze nochmal, allerdings sorgst du diesmal für leichte ablenkung: ein anderer mensch geht grade vorbei, ein anderer hund geht grade vorbei, ein spielzeug wird neben den hund gelegt....irgendetwas, was ein bisschen ablenkt, aber nicht so sehr, dass der hund es nicht trotzdem sofort richtig macht. (im zweifelsfall das signal lieber nicht geben!) . das machst du genau drei mal so mit der (selben) ablenkung. fertig.



**schritt 5:** weil dein hund bislang so brav mitgearbeitet hat und weil die ganze konzentration anstrengend sein kann, gibt es heute einen extra-kauknochen oder ähnliches. und feierabend mit üben!

ps: denkt dran: weniger ist mehr! wir üben so sparsam, damit dem hund die sache spannend bleibt und keiner von euch beiden durch fehlende konzentration fehler macht. haltet euch bitte so genau wie nur möglich dran! danke!



## TAG 5

### der blick!

so, heute macht euer neues aufmerksamkeitsignal mal pause.  
(für alle, denen das total schwer fällt: ok, ihr dürft es im laufe des tages genau 3x machen. aber nur mit 100% erfolgsquote!!!)

heute belohnen wir mal die aufmerksamkeits, die der hund uns sowieso schenkt!  
hast du schon mal beobachtet, wie oft dein hund dich im laufe des tages ansieht?  
wie oft er dir beim spazierengehen einen kurzen blick zuwirft?  
ich bin sicher, spätestens in den letzten paar tagen ist dir das deutlich aufgefallen.

hunde machen das von sich aus, sie halten kontakt.  
außer die erfahrung hat sie gelehrt, dass das sinnlos ist.  
weil bei ihrem menschen nie "jemand daheim" ist.  
es soll ja vorkommen, dass menschen beim spaziergehen mit dem hund total ihren eigenen gedanken nachhängen oder die ganze zeit das handy am ohr haben und den hund kaum bemerken.

heute wollen wir die kontaktaufnahme des hundes ganz bewusst beantworten.  
jeder blick, den dein hund dir unaufgefordert (!) zuwirft, wird belohnt.  
(blicke, die nur kommen, weil dein vierbeiner am ende der leine hängt und wartet, dass du endlich weiter gehst, nimm ich davon mal aus :-)).

belohnen heißt in diesem zusammenhang:

- mit einem sanften blick erwidern
- mit einem kurzen leisen wort loben
- mit einem unmerklichen nicken erwidern
- hin und wieder mit einem leckerli belohnen
- mit einem ausatmen und entspannen reagieren
- mit einem gefühl von "alles gut" antworten.

bei deiner heutigen **AUFGABE** gehst du daher folgendermaßen vor:

**wähle dir bewußt eine situation und eine zeitspanne, die du selber aufmerksam bleiben kannst.**

**drinnen wie draußen, jedenfalls aber auch beim spazierengehen.**



**und in diesem zeitraum konzentrierst du dich darauf, bewusst jeden blick deines hundes wahrzunehmen.**

**freu dich über jeden blick.**

**belohn jeden dieser blicke, wie oben beschrieben.**

**sollte dein hund dir gar nicht mehr von der seite weichen:** nimm weniger oder gar keine leckerli mehr fürs belohnen, und belohn etwas flüchtiger und seltener. dein hund soll den spaziergang ja auch zum schnüffeln und hundsein nutzen können!

**sollte dein hund von anfang an gar nicht zu dir schauen,** nimm ein paar mal ein keksi in die hand, um ihn auf dich aufmerksam zu machen und belohn ihn damit, wenn er dann zu dir schaut. lass das mit den leckerli aber nach ein paar mal bleiben und warte auf einen spontanen blickkontakt! und der wird dann die ersten paar mal mit leckerli belohnt. bevor du ihn hin und wieder nur noch mit einem wort oder einem blick von dir belohnst.

**nicht vergessen:** ein blick von dir ist nur dann eine belohnung, wenn er sanft und flüchtig ist, hunde empfinden intensiven blickkontakt oder gar anstarren als unhöflich bis bedrohlich! also "weiche augen" machen.

versuch doch mal zu zählen, auf wieviele blicke von deinem hund du während des spaziergangs kommst!

(und ja, da musst du selber ganz schön aufpassen :-))



## TAG 6

### freiwilliger kontakt

wie wär's, wenn dein hund nicht nur immer mal wieder zu dir hinschauen würde - wie gestern geübt - sondern beim spaziergehen oder rumlaufen draußen auch immer mal wieder direkt zu dir hinkommt? unaufgefordert! einfach so, um hallo zuzusagen?

das werden wir heute üben.

als faustregel gilt wieder: mach die übung häufiger und intensiver mit hunden, die sehr eigenständig unterwegs sind und dazu neigen, große kreise zu ziehen.

mach sie kürzer und mit weniger belohnungen, wenn du einen hund hast, der sonst nur noch an deiner seite klebt.

und achte drauf, dass du UNVORHERSEHBAR bist, der hund also nie weiss: ah, jetzt üben wir grad wieder 3 minuten und dann ist wieder eine viertelstunde pause. das ist eine ziemliche kunst für uns menschen, nicht in ein muster zu verfallen. aber ich bin sicher, du schaffst das!

deine **AUFGABE** besteht heute in folgendem:

**steck dir ein paar leckerli an anderer stelle als sonst ein.**

**(die meisten hunde haben ja ein rundum-radar für den bereits bekannten griff in den leckerli-beutel, die jackentasche oder wo immer sonst du deine keksi hast).**

**warte auf einen moment, wo der hund zufällig sowieso recht nah bei dir ist und wo er mitkriegen wird, was du jetzt tust:**

**du lässt nämlich völlig kommentarlos und beiläufig einfach ein leckerli neben dich und vor den hund fallen.**

**während du weitergehst.**

**(im schlimmsten fall hat's der hund nicht mitgekriegt und das leckerli bleibt halt liegen).**

**mach das ein paar mal und du wirst merken, dass dein hund immer aufmerksamer wird.**

**reden brauchst du dabei wieder mal gar nichts.**

**lass die intervalle zwischen dem leckerli "verlieren" größer werden.**

**und lass nur noch gelegentlich eins fallen, auch wenn dein hund immer wieder rund um dich herum scharwenzelt und drauf wartet.**

**bei diesen gelegenheiten belohnst du ihn wie gestern mit einem sanften blick oder einem leisen kurzen wort.**

und dann musst du nur noch beobachten, wie dein hund auf all das reagiert :-).



## TAG 7

### noch mehr aufmerksamkei....

wenn alles gut gelaufen ist, dann habt ihr inzwischen

- ein neues aufmerksamkeits-signal mit einer 100% trefferquote (schnalzgeräusch/schau/ding-dog/cincin... oder was auch immer es sein mag)
  - und vor allem einen hund, der es schon sehr spannend findet, von sich aus (!) direkten kontakt mit euch aufzunehmen.
- gut gemacht! super! dann wollen wir uns jetzt mal an etwas mehr ablenkung wagen....

das ist heute deine **AUFGABE**:

**schritt 1:** du frisst das aufmerksamkeits-signal 5x (mit größeren zeitabständen dazwischen) auf, und zwar drinnen, oder höchstens im garten, wenn es garantiert keine ablenkung gibt.

**schritt 2:** du baust das aufmerksamkeits-signal beim spazierengehen in einem entspannten moment an der leine ein. die ersten 3x machst du's wieder ganz simpel: keksi vor die nase, signal geben und den hund, der dich eh schon anschaut, belohnen. dann das ganze (mit intervallen) 3x, wenn der hund dich grade nicht anschaut. nicht vergessen: nur dann das aufmerksamkeits-signal geben, wenn der hund es garantiert machen wird!

**schritt 3:** lass den hund ein stück von der leine oder ans ende der schleppleine und rumschnüffeln /tun, was er mag.

**schritt 4:** im verlauf des weiteren spaziergangs baust du das aufmerksamkeits-signal an der leine weitere 5x ein, dann wenn der hund nicht damit rechnet! dann, wenn er dich trotzdem garantiert sofort anschauen wird!  
(danach wieder eine kurze pause)

**schritt 5:** wenn ihr bisher gekommen seid und noch konzentration für einen nächsten schritt da ist: lege ein wenig interessantes leckerchen außer reichweite des hundes auf den boden. das ist jetzt eure erste größere ablenkung. hol dir die aufmerksamkeits-signal deines hundes mit dem signal, so wie er ansprechbar ist. dann geh 3x an deinem ablenkungs-leckerli vorbei (an der leine) - mit gebührendem abstand (je nach hund mehr oder weniger nötig) und gib 2m VOR der stelle dein aufmerksamkeits-signal. die belohnung kommt im weitergehen aus deiner hand und zwar so, dass ihr dann an der ablenkung vorbei seid. denk dran: dein ziel ist 100%-quote halten!!!  
(wenn es deinem hund für heute schon reicht oder du nicht sicher bist, ob er das noch schafft, verschieb schritt 5 auf morgen, fang dann aber mit schritt 4 wieder an).



## TAG 8

### super rückruf-spaß!

ich nehme mal an, die heutigen übungen werden eure hunde lieben! und so brav wie sie bis jetzt waren, haben sie sich den extra-spaß echt verdient.

normalerweise ist es ja so, dass wir die hunde dann rufen, wenn sie ihren spaß haben möchten und uns zu liebe darauf verzichten sollen: also, wenn sie grad weglaufen wollen, weil die große weite welt lockt; wenn sie bei spielen mit hundekumpels sind oder was super-leckeres in der nase haben. und dann heißt's "nix da. komm zu mir her". .....seufz!!!

heute drehen wir den spieß um!

heute rufen wir die hunde, damit sie bei uns den größten spaß haben.

und so geht das mit der heutigen **AUFGABE:**

**bewaffne dich mit unglaublich vielen extra guten leckerli:**

**schinkenblätter, wurststücke, leberpastete, kaustangerl,....**

**was immer dein hund wirklich mag und beim spazierengehen normalerweise nicht kriegt.**

(für jene unter euch, die dem hund nichts vom boden geben wollen: packt alles in kleine plastikdöschen oder sonstige behälter)

**dann schaust du, dass du von dem zeug mindestens jeweils eines halbwegs griffbereit hast, ohne dass dein hund es schon die ganze zeit in der nase hat und dir nicht von der seite weicht -**

**ich weiss, dass ist vielleicht die größte challenge heute :-)**

**du lässt deinen hund ganz normal laufen**

**(wenn nötig an der ganz langen schleppi)**



**und dann gibst du dein aufmerksamkeits-signal  
und zwar OHNE grund.**

**beziehungsweise hast du einen grund:**

**du hast grad in deiner unmittelbaren nähe was supertolles gefunden!  
einen schinkenbaum! einen wurststrauch! einen leberpasteten-stein! ein  
halbes grillhuhn im gras!**

**du rufst also begeistert deinen hund, zeigst ihm deinen fund**

**...und er darf das alles haben!**

**weil du so ein netter mensch bist!**

würdest du da nicht auch jedes mal begeistert kommen?

genau das soll dein hund heute lernen: zu dir kommen ist das tollste überhaupt!



## TAG 9

### zum nachlesen und aufschreiben...

heute lassen wir es mal ein bisschen ruhiger angehen. eine atempause im training. keine neuen aufgaben.

also fast keine :-).

eine kleine hätte ich da schon. doch vorher hab ich was für euch.

und zwar die einladung zum **WEBINAR "weniger stress, mehr aufmerksamkei**t".

- und zwar zum video der aufzeichnung. das thema ist extra auf die challenge abgestimmt und beschäftigt sich damit, wie der stress euren hunden das aufpassen schwer macht und was ihr dagegen tun könnt. mehr infos dazu gibt es hier:

<http://denktier.at/produkt/webinar-weniger-stress-mehr-aufmerksamkeit>

und wenn du magst, kannst du dich da auch gleich anmelden. das webinar ist nicht ganz kostenlos, aber mit 12 euro hoffentlich für die meisten leistbar.

dann hab ich noch was für euch: ein bisschen lektüre für eine gemütliche kaffeepause und zum thema aufmerksamkei: der blog-beitrag "**drei gründe, warum dein hund nichts mehr hört, wenn's drauf ankommt**" ist extra dem thema gewidmet und du kannst ihn hier <http://denktier.at/drei-gruende-warum-dein-hund-nichts-mehr-hoert-wenns-drauf-ankommt> lesen und herausfinden, welche das sind.

außerdem möchte ich euch noch den blog-beitrag "**der wahre grund, warum dein (hund) nicht kommt**" ans herz legen, du kannst ihn hier <http://denktier.at/der-wahre-grund-warum-dein-hund-nicht-kommt> finden und er leitet über zu deiner

heutigen **AUFGABE:**

**betrachte das ganze mal mit den augen deines hundes.**

**und dann schreib auf:**

**warum sollte dein hund eigentlich kommen, wenn du ihn rufst?**

**ich mein ja nur: warum eigentlich?**

**(und antworten wie "weil ich halt will" oder "aus liebe zu mir" gelten nicht).**

wer mag, kann sich gerne eine der übungen der letzten tage rauspicken und sie wiederholen. oder einfach dem hund heute mal eine kleine trainingspause gönnen. und sich selber auch!



## TAG 10

### der ton macht die musik...

vielleicht bist du ja gestern dazu gekommen, dir zu überlegen, welche gründe dein hund denn haben könnte, zu dir zu kommen. da wird "gute leckerli" vermutlich ganz weit oben stehen! aber vielleicht auch so dinge wie "weil bei mir die lustigen dinge stattfinden" oder "weil ich mich so freuen kann und ihm das taugt" oder ähnliches.

in welcher stimmung du bist und was den hund an deiner seite dann erwartet - wenn er mal da ist - kann jedenfalls ganz schön beeinflussen, wie flott dein hund kommt, ob überhaupt und ob er wirklich bis zu dir kommt oder grade mal so außer reichweite vorbeiflitzt.

das ist ja an sich leicht nachvollziehbar. dem hund geht es wie dir!  
wenn dich jemand anbrüllt "her da, pronto!" würde sich deine begeisterung ja auch in grenzen halten. auf ein fröhliches "hallo, kannst du bitte mal rüberkommen, ich hab was tolles" würdest du schon anders reagieren. dann stell dir noch bildlich die jeweilige körpersprache dazu vor und du hast womöglich den unterschied zwischen einem hund, der freudig ranrennt oder widerwillig und ein bisschen langsam herankommt. der ton macht die musik! auch beim hund.

das ist übrigens einer von zwei gründen, warum sich für ein aufmerksamkeitssignal ein schnalzlaut besser eignet als ein wort. im wort schwingt immer deine emotion mit (und sei ehrlich, wenn du zum 17. mal die aufmerksamkeit deines hundes fischen musst, ist das nicht mehr immer die freudigste). beim schnalzen schaffst du das kaum, das ist schön neutral und ein gleichbleibender laut.

grund zwei: du kannst ein schnalzgeräusch schneller machen als ein wort aussprechen. ersteres ist für dein gehirn nur eine bewegung und läuft durch die steuerungsebene für die motorik, wo nicht lang nachgedacht werden muss. ein wort muss aber im gegensatz dazu durchs sprachzentrum im gehirn, und das ist komplexer und deutlich langsamer.

aber für heute bleiben wir mal bei deinem rufsignal, also bei einem wort (und alle, die mit pfiß arbeiten: ihr könnt mit heute mit dem namen des hundes arbeiten). und dem tonfall dieses signals gilt deine heutige **AUFGABE**:

**üb zuerst mal ohne hund!**

**(und wenn du dich dazu im keller einsperren musst, auch ok!)**

**üb, dein rufwort mit freudiger heller stimme zu rufen,  
freundlich und einladend.**

**du brüllst hier keine militärischen befehle durch die gegend**



(die machen den hund nur langsamer!

weil sie erstens entweder abwehr und widerwillen auslösen und ein eingelerntes "halt trotzdem kommen". oder den hund einschüchtern und einschüchterung führt zu beschwichtigungsverhalten und daher auch zu langsameren bewegungen!)

**nein: du rufst eine freudige aufforderung, eine freundlich einladung.  
wenn du einen halbwegs gleichbleibenden freudigen tonfall eingeübt hast,  
darfst du mit dem hund üben:**

**5 mal im haus und garten (wenn er da 100% hören wird)**

**5 mal ohne grund draußen und unterwegs.**

**(und falls wirklich ein grund zum rufen auftaucht: auch dann bitte freundlich bleiben!)**

wenn du sowieso schon immer freundlich rufst: wunderbar!

dann perfektioniere einen gleichbleibenden klang,

gleich tonlage, gleiche länge...

wenn du bisher ein "hier" verwendest:

üb besonders, das freundlich zu rufen.

das wort eignet sich nämlich echt wenig für ein freudiges rufen und braucht manchmal ein bisschen extra-übung.

**extra tipp:**

wenn du dich innerlich wirklich freust, wird auch das rufsignal echter klingen :-).

also freu dich drauf, dass dein wundervoller hund gleich da sein wird!

(und ja klar kannst du dich schon mal freuen. denn wenn du nicht sicher wärst, dass er gleich herflitzt, rufst du ihn ja nicht. oder? :-)



## **TAG 11**

### **überall aufmerksamkei...**

ganz oft passiert es, dass wir eine übung nur an ein oder zwei orten oder immer am selben platz machen und uns dann wundern, wenn es ganz woanders nicht (oder nicht so gut) klappt.

hunde müssen ein verhalten aber erst mal generalisieren, es also an mehreren orten und in verschiedenen situationen geübt haben, bevor sie es als "allgemein gültig" abspeichern. genauso müssen sie eine übung in situationen mit verschiedenen schwierigkeitsstufen geübt und abgespeichert haben, damit es verlässlich klappt.

daher wollen wir uns heute mal anschauen, wo überall und wann dein aufmerksamkeitsignal die 100% quote bisher hat und in welchen situationen oder welchen orten du es noch nicht geübt hast.

deine heutige **AUFGABE:**

**überleg dir, wo überall dein hund das aufmerksamkeitsignal schon geübt hat -  
in welchen räumen (und welchen nicht)  
wo im garten (und wo nicht)  
wo vorm haus (und wo im nahebereich noch nicht)  
an welchen stellen beim spazierengehen (und an welchen noch nicht)**

**überleg auch, welche ablenkungen in den bisherigen situationen schon dabei waren -**

**weniger spannendes keksi am boden,  
ein anderer mensch,  
spannende gerüche,  
mehrere menschen,  
ein hund in der ferne....  
und welche alltagssituationen hast du noch nicht geübt?**

**dann such dir für heute DREI neue plätze oder situationen, und zwar - wichtig - die drei nächstleichtesten!**

**du willst wieder 100% erfolg haben.**

**und dann übst du dein aufmerksamkeitsignal an diesen drei orten oder in diesen drei situationen heute ein paar mal.**

**es darf auch nur eine situation sein, oder zwei.**

**ganz wie es für euch passt.**

**aber keinesfalls sollen es mehr als drei sein!**

**sonst geht es womöglich schief...**



## TAG 12

### noch mehr ablenkung...

gestern ging es ja schon drum, euer aufmerksamkeitsignal in neuen "nächst-leichtesten" situationen zu üben. hat alles gut geklappt? waren die situationen tatsächlich "nächst-leichtest" oder schon ganz schön schwer?

damit es heute nicht noch schwerer wird, gibt es ein paar geplante übungssituationen. im echten leben ist der schwierigkeitsgrad ja nicht immer so ganz berechenbar. aber im training hast du zum glück mehr gestaltungsmöglichkeiten!

und die nutzen wir in der heutigen **AUFGABE:**

#### **schritt 1:**

überleg dir bitte als erstes, welche (planbaren!) dinge für deinen hund eine ablenkung darstellen.

mach eine reihenfolge von 1.= ganz schwer bis zu 5. = eher leicht

(es können gerne auch mehr als 5 punkte sein! liste alles auf, was dir einfällt und bring es in eine reihung).

zum beispiel: kalbsknochen, ochsenziemer, dummy, anderer hund, spielzeug...  
was immer die aufmerksamkeit deines hundes ablenkt!

#### **schritt 2:**

fang mit dem letzten punkt auf deiner liste an, also dem leichtesten.

vorausgesetzt es ist etwas, was du planen kannst!

also zum beispiel ein spielzeug am wegesrand,

eine strecke, wo du weisst dass du auf einen anderen hund treffen wirst,...

üb in dieser situation dein aufmerksamkeitsignal mit deinem hund.

und zwar maximal 5 mal mit etwas zeit dazwischen.

und 100% quote!

#### **schritt 3:**

üb danach das aufmerksamkeitsignal ein paar mal ohne grund.

(es soll ja nicht die bedeutung bekommen: "achtung, jetzt wird es gleich aufregend! pass auf, dass du ja nichts verpasst!")



**Schritt 4:**

dann machst du noch genau einmal deine Übungssituation.  
wieder Aufmerksamkeitssignal, Hund macht alles richtig, Jackpot!  
und Schluss für heute.

(an die Ehrgeizigen: ihr dürft morgen eine weitere Ablenkungs-Situation zusätzlich zur Tagesaufgabe üben :-)).



## TAG 13

### ein bisschen unorthodox...

jetzt habt ihr die letzten tage so brav euer aufmerksamkeitsignal (und womöglich auch das rufen) schon mit etwas ablenkung geübt.

habt ihr eure 100% quote gehalten? das ist wichtig, nicht schlampig werden, sonst geht es mit den so sorgfältig trainierten signalen gleich wieder bergab.

aber keine sorge: heute kann euch nichts passieren! zumindest nicht von mir aus und nicht mit der heutigen **AUFGABE:**

**denn heute überraschen wir deinen hund mal.  
das einzige, was du heute NICHT verwenden wirst:  
das ist dein neues aufmerksamkeitsignal.  
und auch dein neu/wieder gut trainiertes rufsignal hat heute pause.**

**genau. heute kannst du entweder wieder ganz still werden.  
oder wenn du die aufmerksamkeit deines hundes haben willst:  
dir was einfallen lassen.  
irgendwas! lass deiner fantasie freien lauf.  
bloss dein rufsignal und das aufmerksamkeitsignal haben heute pause.  
funkstille. ruhe. reservebank.**

(und es gilt natürlich wieder: tu das, was wirklich nötig ist! also bevor was schlimmes passiert, darfst du deinen hund natürlich rufen).

bin schon neugierig, was ihr von der heutigen übung berichten werdet :-),



## TAG 14

### zurück zur liste...

da gabs gestern schon ein paar tolle ideen, zum beispiel: hinhocken und interessiert was im gras rumsuchen oder unerwartete richtungswechsel immer wieder eingebaut oder begeistertes "jöööööö!" und vermutlich noch vieles vieles mehr.

gut gemacht! und wenn irgendwas davon nicht geklappt hat: auch nicht schlimm. ihr habt euch ja dabei ja kein signal kaputt gemacht, sondern nur herausgefunden, was denn die aufmerksamkeit eures hundes erregt, weil es ungewohnt oder interessant ist. (und wenn euer hund insgesamt wenig aufmerksam war.... denkt einfach dran, dass auch hunde müde werden oder einen schlechten tag haben können).

für heute bitte ich dich die liste hervorzuholen, die du vor kurzem erstellt hast. du weisst schon, die mit der allergrößten ablenkung auf platz 1 und der noch immer großen ablenkung auf dem letzten platz. mit der ablenkung vom letzten platz habt ihr ja schon geübt. vielleicht sogar schon mit noch einer weiteren. vielleicht auch noch mit keiner. wo immer du stehst, fängst du mit der heutigen **AUFGABE** an:

**schritt 1:** such dir die leichteste (oder nächst-leichteste) ablenkung auf deiner liste aus, mit der du schon einmal geübt hast. zum beispiel ein spielzeug oder ein weniger aufregendes leckerli am boden.

dann bau dir eine übungssituation, wo du deinen hund - wie gehabt - mit dem rechtzeitigen (!) aufmerksamkeitssignal locker daran vorbeiführst. such dir einen abstand, der groß genug ist und achte auf deine 100% quote!  
das dient als "auffrischungsrunde".

**schritt 2:** nimm dir als nächstes die nächst-leichteste ablenkung vor (also die 2. oder 3. vom ende der liste weg gezählt). such dir eine übungssituation, wo du diese ablenkung gezielt präsentierst und führ deinen hund wieder mit dem aufmerksamkeitssignal daran vorbei.

wiederhole das 3 mal.



**schritt 3:**

mach einen spaziergang oder eine pause von mindestens einer halben stunde.

**schritt 4:** geh noch mal an der ablenkung aus schritt 2 vorbei. tüchtig belohnen nicht vergessen! danach wieder 5 minuten pause oder weitergehen.

**schritt 5:** nimm dir zum schluss noch mal die belohnung aus schritt 1 vor. denk dran, dass es jetzt vielleicht schwieriger ist als am anfang, weil dein hund evtl. schon ein bisschen müde ist. oder es geht ganz leicht. dann könnt ihr euch zum abschluss beide freuen!



## TAG 15

### zeit zum entspannen...

heute ist wieder ein tag zum ausruhen, zum erholen, zum entspannen. das hilft auch der aufmerksamkeit!

ist dir schon mal aufgefallen, wie ungern man es mit jemandem zu tun hat, der total hektisch, gestresst und unruhig ist? und was für eine wohlthat jemand ist, der gelassen ist und ruhe verbreitet? bist du so jemand für deinen hund?

hunde reagieren noch sensibler als unsereins auf die anspannung und den stress in den lebewesen rund um sie herum. also nehmen wir uns mal eine entspannungsübung für uns menschen vor und nutzen sie als belohnung für den hund!

das ist nämlich deine heutige **AUFGABE:**

**jedes mal, wenn dein hund mit dir kontakt aufnimmt,  
wenn er zu dir kommt oder dich anschaut,  
wenn du ihn rufst oder ansprichst....  
jedesmal entspannst du dich bewusst.  
atme aus, lass spannung los, lächle.  
(ja, das hilft tatsächlich!)  
und stell dir vor, wie gewicht von dir abfällt,  
wie du leichter und freier wirst.  
und setz das als belohnung für deinen hund ein.  
(ja, leckerli darf er trotzdem auch ein paar haben :-)**

habt eine entspannte zeit miteinander!



## TAG 16

### zwischenbilanz

zwei drittel der challenge sind vorbei (ja, tatsächlich schon!).  
zeit, ein kleine zwischenbilanz zu ziehen und zu schauen, wo ihr heute steht, wie weit ihr schon gekommen seid und wo ihr noch hin möchtet.

für deine heutige **AUFGABE** geht's nochmal ans schreiben:

**nimm dir ein blatt papier und mach drei spalten.**

**in die 1. spalte trägst du ein:**

**situationen, in denen mein neues aufmerksamkeitsignal immer funktioniert hat (100% quote!)**

**in die 2. spalte trägst du ein:**

**situationen, in denen mein neues aufmerksamkeitsignal noch nicht verlässlich und 100% funktionieren würde.**

**in die 3. spalte trägst du ein:**

**situationen, in denen mein neues aufmerksamkeitsignal ganz sicher noch nicht funktioniert.**

in jeder spalte sollten mindestens **5 punkte** eingetragen werden!

es dürfen gerne mehr sein. es sollen aber nicht weniger sein, weil wir es ja genau nehmen :-).

und du darfst natürlich deine ablenkungs-liste zu rate ziehen!

was dein hund heute macht? pause. der war die letzten tage wieder brav genug (hoff ich jedenfalls).



## TAG 17

### spannung an der leine?

wie steht es um die aufmerksamkeit deines hundes eigentlich, wenn er an der leine geht? gespannte aufmerksamkeit bei dir oder gespannte leine und null aufmerksamkeit für dich?

gibt es unterschiede zwischen kurzer und langer leine? ist er genauso ansprechbar, wenn die leine gespannt ist wie wenn die leine locker ist? ist er an der leine aufmerksamer als im freilauf oder umgekehrt (und beides kommt vor!).

heute lade ich dich ein, dass erst mal ein stück weit zu beobachten und dann ein bisschen zu üben. schließlich magst du dich ja nicht darauf verlassen müssen, dass du im zweifelsfall stark genug bist, die leine fest zu halten, wenn der hund mal gas gibt, sondern hättest lieber einen hund, der auch an der leine auf dein aufmerksamkeitssignal jederzeit und prompt reagiert!

und so geht die heutige **AUFGABE:**

**geh einfach mal so ca. 5 minuten mit deinem hund an der leine (mindestens 2,5m lange leine)**

**und beobachte, wofür er sich interessiert.**

**WICHTIG: dein hund soll NICHT "fuß" gehen!**

**er soll sich halbwegs frei um dich herum bewegen können.**

**also normales leine gehen, keine turnierübung :-).**

**beobachte, ob immer wieder so ein bisschen aufmerksamkeit zu dir zurück kommt oder ob er ganz in sich und seine tätigkeiten versunken ist und dich ignoriert.**

**schließlich kannst du ihm ja eh nicht weglaufen, du hängst ja an der leine fest :-).**

**beobachte auch, ob die leine locker oder gespannt ist und ob das einen unterschied ausmacht in sachen aufmerksamkeit.**

**(und poste doch dann deine erkenntnisse in der facebook-gruppe, würd mich interessieren!)**

**und dann übst du das aufmerksamkeitssignal an der leine:**

**ein paar mal an lockerer leine und ohne ablenkung.**

**ein paar mal an lockerer leine und mit etwas ablenkung.**

**falls es gut gehen würde: auch wenn mehr ablenkung da ist oder der hund anfängt, die leine zu spannen.**

**(wenn dein hund gelernt hat, auf spannung an der leine sowieso gleich auf ein signal von dir zu warten oder locker zu lassen, dann kannst du diesen schritt ruhig**



**auslassen. und dich freuen!)**

**achte wieder drauf, deine 100% quote zu halten! also nur dann dein  
aufmerksamkeitssignal geben, wenn der hund garantiert sofort drauf reagieren  
wird! sonst lieber nix tun.**

wird dein hund im lauf der zeit aufmerksamer?

klebt er dir sowieso schon an der seite?

wird ihm die sache schon langweilig?

dann leine ihn zur belohnung ab und lass ihn laufen (oder nimm ihn an die schleppleine  
und lass ihn einfach mal seinen dingen nachgehen).



## TAG 18

### **auf die bäume!**

ich hoffe, ihr habt noch eure leberpastete oder den frischkäse oder was immer ihr letztens besorgt habt? fast hätt ich ja drauf vergessen.... aber dann fiel mir eben die leberwurst in meinem kühlschrank in die hände. also....

heute gibt's nämlich für die hunde zur beweichslung mal wieder extra-spaß fürs brave kommen, wenn du sie rufst. mit einer ungewöhnlichen belohnung!

die leberpastete/den frischkäse.... brauchst du für deine heutige **AUFGABE**

**such dir für deinen spaziergang eine gegend mit bäumen, zaunpfosten oder sonstigem aus, wo du in 1/2 bis 1 meter höhe deine leckerei draufschmierst kannst :-).**

**dann geh spazieren.**

**dann pack ein bisschen leberpastete UNAUFFÄLLIG**

**(ja, das ist die challenge für dich!)**

**auf einen baum oder einen steine oder einen zaunpfosten...**

**dann ruf deinen hund (wenn er grad nicht schaut, aber kommen wird)**

**und dann lass ihn suchen.**

**also in die richtung deuten und dein signal fürs suchen geben.**

wenn dein hund das suchen in der "höhe" noch nicht kennt, bleib unterhalb der 30cm beim ersten mal und bleib sehr nahe dran stehen. bei erfahreneren hunden könnt ihr das natürlich schon etwas anspruchsvoller gestalten.

**und dann geh folgendermaßen weiter vor:**

**du rufst deinen hund genau 7x (innerhalb von 10 - 15 minuten).**

**beim 1.mal gibt es die leberpastete am baum als belohnung.**

**beim 3. mal gibt es die leberpastete am baum als belohnung.**

**beim 7. mal gibt es die leberpastete am baum als belohnung.**

**und alle anderen male eine ganz normale belohnung.**

ich wünsch euch einen lustig-leckeren spaziergang!



## TAG 19

### **in die knie!**

ein bisschen gymnastik steht heute auf dem programm: für euch. wir wollen die hunde heute neugierig machen - ohne rufen, ohne worte, ohne große action!

ja, das geht. denn zum glück sind hunde unglaublich neugierig.

(wer den fachbegriff möchte, für das was wir heute tun: es heißt "soziale fazilitation". auf deutsch: "ich interessiere mich auch für das, was für meine sozialpartner interessant ist") das erfordert allerdings etwas bewegung von euch.

das ist die heutige **AUFGABE**:

**wenn dein hund grad ein bisschen von dir weg ist, aber nicht total abgelenkt, hock dich einfach hin und tu so als würdest du etwas unglaublich interessantes im gras oder auf dem boden vor dir haben.**

**wetten, dein hund kommt gleich?**

**und siehe da: da liegt doch tatsächlich ein leckerli im gras und dein hund darf es haben**

**(und wer ihn nichts vom boden aufnehmen lassen mag, hält einfach die hand mit dem leckerli nah am boden und lässt ihn das leckerli nehmen).**

**mach das im lauf des spaziergangs ein paar mal.**

**und dann schau mal, ob es zuhause im garten auch wirkt? oder vielleicht sogar schneller?**

**und dann probier noch aus, was dein hund tut, wenn du das in der wohnung machst?**

**(könnte allerdings sein, dass sie da ein bisschen verwundert sind, was denn heute los ist mit dir :-))**

viel spaß dabei!



## TAG 20

### aufmerksam an der leine ...

du hast sicher bei den übungen vor drei tagen festgestellt, dass dein hund viel leichter ansprechbar und viel aufmerksamer ist, so lange die leine locker ist. oder?  
heute wollen wir schauen, dass dein hund das möglichst oft und lange bleibt! und dazu musst du aufmerksam sein!

denn das ist deine heutige **AUFGABE:**

**such dir eine strecke, wo du mit deinem hund 5 minuten an der langen leine halbwegs ungestört und ohne große ablenkungen üben kannst.  
auf den ersten paar metern frischt du euer aufmerksamkeitsignal auf, mindestens 5 mal.**

**und ab dann ist es DEIN job, dass dein hund ein aufmerksamkeitsignal und eine belohnung bekommt, solange die leine noch locker ist.**

**wenn er zu ziehen anfängt, warst du zu langsam oder zu sparsam mit deiner anfänglichen belohnung.**

**wenn er nur noch an deiner seite klebt, beachte ihn ein bisschen weniger und ersetzt deine futterbelohnung öfter durch loben.**

**dann lein ab oder gib deinem hund die schleppleine und geht ein stück ganz normal spazieren.**

**du suchst dir dann noch ein zweites mal eine passende strecke und machst die obige übung nochmal für 5 minuten an der leine.**

na, wie geht das bei euch? sowieso alles einfach?  
beim ersten mal noch nicht so gut und beim zweiten mal besser?  
beim ersten mal super, aber dann ist dein hund schon müde?

viel erfolg beim gemeinsamen aufmerksam sein!



## TAG 21

### ein paar fragen...

um ein paar fragen geht es heute. und für die, dich ich dir ein bisschen später stelle, winkt eine ziemliche belohnung!!!

aber erst mal zu den fragen, die deine heutige **AUFGABE** ausmachen:

**und ich bitte dich, die antworten für dich aufzuschreiben.**

**in welchen situationen hört dein hund jetzt auf dich, wo er es früher nicht tat?**

**welche ablenkungen hast du mit deinem aufmerksamkeitsignal schon geübt?**

**welche sind noch auf deiner liste fürs weitere üben?**

**welche ablenkungen hast du mit deinem rufsignal schon geübt?**

**welche sind noch auf deiner liste fürs weitere üben?**

**und mach dir bitte jetzt gleich einen kleinen plan, was du in den nächsten 7 tagen üben möchtest:**

**welche ablenkungen?**

**welche von den übungen aus der challenge?**

**was ist dein ziel für die nächsten 7 tage?**

und wenn du dir jetzt denkst: jetzt wär ein **AUFGEPASST-trainingshandbuch** mit den ganzen übungen aus der challenge aber praktisch, in dem ich nur nachschauen brauche. nun:

das gibt es jetzt zu haben!!!

und zwar als belohnung für dich, wenn du so nett bist und mir ein paar fragen

beantwortest. genauer gesagt sind es 7 fragen in meiner kleinen **umfrage**.

du findest sie hier.

<https://de.surveymonkey.com/s/K29R6FL>

**WICHTIG:** nach der letzten frage, wo du was beantworten kannst, kommen noch drei wichtige zeilen: dort steht die information, wo du das trainingshandbuch runterladen kannst. leider lässt sich kein direkter link in die umfrage einfügen, du brauchst aber nur den angegebenen link kopieren und in deinen browser einfügen.

und bitte geht da nicht drüber hinweg. das ist deine einzige chance, das trainingshandbuch zu bekommen!!!

vielen dank fürs mitmachen bei der umfrage!