



MEIN TRAININGSPLAN

Jetzt geht es daran, aus all dem bisher erarbeiteten deinen Trainingsplan für die nächsten 3 – 6 Monate zu erstellen. Nur so kannst du weiterhin systematisch vorgehen und auf deine Ziele hinarbeiten und weißt immer, was dein Plan ist. (Mach dir keine Sorgen, ob der Plan realistisch oder nicht, fehlerfrei oder nicht ist – du kannst ihn jederzeit anpassen!).

Füll dazu folgendes aus (du kannst dabei gerne auf bisherige andere Arbeitsblätter zurückgreifen!):

1. Was sind deine Ziele? Welches Verhalten deines Hundes soll erreicht werden (=Zielverhalten)?

.....

.....

.....

2. Wie verhält sich dein Hund derzeit in diesem Moment (was ist als das genaue unerwünschte Verhalten)?

.....

.....

.....



3. Welche Ursachen hat das Verhalten?

a) Welche Emotionen sind vielleicht Ursache dafür?

.....

.....

.....

b) Welche Erfahrungen sind vielleicht Ursache dafür?

.....

.....

.....

c) Spielt das Heischen nach Aufmerksamkeit dabei eine Rolle?

.....

.....

.....

d) Welche Faktoren spielen sonst noch eine Rolle dabei?

.....

.....

.....



4. Ist es notwendig, erst mal Ruhe reinzubringen?

Wenn ja, mit welchen Maßnahmen und Übungen machst du das?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Braucht dein Hund Stressabbau oder Stressvermeidung?

Wenn ja, mit welchen Maßnahmen erreichst du das?

.....

.....

.....

6. Bringt dein Hund die Grundlagen fürs gewünschte Zielverhalten bereits mit? (Beherrscht er also evtl. nötige Übungen ausreichend gut, ist er ansprechbar genug...)

a) ja, er kann bereits gut:

.....

.....

.....



b) nein, folgende Dinge müssen wir erst noch üben

.....

.....

.....

7. Wie fängst du an, das gewünschte Zielverhalten zu üben?

Welche Übungen in welcher Umgebung.....

.....

.....

.....

8. Wie baust du das gewünschte Zielverhalten dann schrittweise auf?

Mit welchen Ablenkungen, in welchen Umgebungen, etc. übst du?

.....

.....

.....

9. Gibt es zusätzliche Übungen, die deinem Hund das Zielverhalten erleichtern würden? (z.B. Impulskontrolle aufbauen mit anderen Übungen, wie Bleib oder Leinegehen)

.....

.....

.....



10. Welche Hilfestellungen kannst DU deinem Hund geben (Orientierung, Körpersprache,...)

.....

.....

.....