



handbuch zur aufmerksamkeits-challenge

AUFGEPASST!



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 umso 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 dir und deinem hund denn gestern mit dem schweigen gegangen? ich hoffe, du hast es nicht übertrieben und ihn mit totalem ignorieren verunsichert, sondern "nur" allfällig überzähligen text zurückgeschraubt und mal den hund von sich aus die aufmerksamkeits suchen lassen. und dass dein hund das dann auch eifrig getan hat, hoffe ich natürlich auch.

sollte sich dein hund 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, pfeiff, 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 alltagssituation und keiner trainingssituation! das völlig neu aufgebaut werden kann. damit es auch tatsächlich sitzt.

beim ersten mal sagen. sofort. verlässlich!

wenn irgendetwas möglich verwende 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!

trainier trotzdem einfach zum spaß ein völlig neues. ganz wichtig: übe und verwende dieses neue signal so, dass es NIE im leben des hundes schief geht. kein einziges mal!

das ist deine AUFGABE

und hier ist dein trainingsvideo: https://youtu.be/MC8PQj4KW_0

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 im video 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 die daumen, dass es spaß macht und leicht geht!

TAG 4

es geht weiter...

gestern hast du ja mit deinem hund ein völlig neues aufmerksamkeits-signal aufgebaut. Wenn du dabei eine 100% quote erreicht haben - also jedes einzelne mal hat der hund sofort auf das signal reagiert – hast du eine erste aufgabe: dich selbst belohnen, weil du das so gut gemacht hast.

deine zweite aufgabe: bleib so konzentriert und stell auch bei den heutigen übungen eine 100%-quote sicher! davon lebt die ganz sache mit der aufmerksamkeit 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!

das ist deine 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: denk 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. halte dich bitte so genau wie nur möglich dran! danke!

TAG 5

der blick!

so, heute macht euer neues aufmerksamkeitssignal 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 aufmerksamkeit, 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, nehm 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 zuzagen?

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!

das ist deine heutige AUFGABE:

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/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 deine heutige AUFGABE

und hier ist dein trainingsvideo: <https://youtu.be/5Jr5c4Mi9eY>

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

schritt 2: du baust das aufmerksamkeitssignal 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 aufmerksamkeitssignal 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 aufmerksamkeitssignal 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 aufmerksamkeit 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 aufmerksamkeitssignal. 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

überall aufmerksamkeit....

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 aufmerksamkeitssignal 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 aufmerksamkeitssignal 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 spaziergehen (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 aufmerksamkeitssignal 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 9

mit ablenkung

gestern ging es ja schon drum, euer aufmerksamkeitssignal 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 aufmerksamkeitssignal mit deinem hund.
und zwar maximal 5 mal mit etwas zeit dazwischen.
und 100% quote!

schritt 3:

üb danach das aufmerksamkeitssignal 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.

TAG 10

ein bisschen unorthodox...

jetzt habt ihr die letzten tage so brav euer aufmerksamkeitssignal schon mit etwas ablenkung geübt. habt ihr eure 100% quote gehalten? das ist wichtig, nicht schlampig werden, sonst geht es mit dem so sorgfältig trainierten signal 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 aufmerksamkeitssignal.
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 aufmerksamkeitssignal 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, wie's dir mit der heutigen übung geht.

TAG 11

noch mehr ablenkung

da waren sicher ein paar tolle ideen dabei, wie du gestern die aufmerksamkeit deines hundes geholt hast. gut gemacht! und wenn irgendwas davon nicht geklappt hat: auch nicht schlimm. du hast dir ja dabei ja kein signal kaputt gemacht, sondern nur herausgefunden, was denn die aufmerksamkeit deines 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 12

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 wohltat 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 13

vollgas

so langsam nähern wir uns dem ende der aufgepasst-challenge, da wollen wir nochmal so richtig gas geben!

du brauchst heute extratolle, superspannende leckerchen, wie es sie sonst praktisch nie gibt für deinen hund. die mischt du mit deinen ganz normalen belohnungshappen, die du auch bislang verwendet hast.

und dann wagen wir uns auch noch an eine große ablenkung, überleg rechtzeitig vor dem spazierengehen, was das sein könnte oder wo du sie verlässlich antriffst. (wirf auch nochmal einen blick auf deine liste mit den verschiedenen ablenkungen).

das ist deine heutige AUFGABE:

fang zuhause im garten oder gleich vorm haus an
und gib genau einmal
(im richtigen moment natürlich)
dein aufmerksamkeitssignal
und belohne deinen hund mit einem super-leckerli dafür.
(nur einmal!)

such dir dann beim spazierengehen unterwegs
drei verschiedene momente,
wo du deinem hund unerwartet und ohne äußeren anlass
dein aufmerksamkeitssignal gibst.
das erste mal gibt es normale belohnung,
das zweite mal gibt es super-belohnung,
das dritte mal wieder normale belohnung.

danach suchst du dir eine situaton mit einer größeren ablenkung,
als ihr sie bisher geübt habt.
(achte auf den abstand, dass der nicht zu gering ist,
sonst wird die übung zu schwer).
führ deinen hund mit deinem aufmerksamkeitssignal dran vorbei
und belohn ihn mit super-leckerchen.

mach dann 5 minuten pause,
vielleicht ein kleines suchspiel oder
nur den hund gemütlich schnüffeln lassen,
dann wiederhol das vorbeigehen an der großen ablenkung
noch einmal mit superleckerchen
und einmal mit normaler belohnung.
fertig!

den übrigen spaziergang verwendest du bitte als belohnung fürs aufmerksam sein immer nur die normalen leckerchen (außer ihr begegnet unerwartet einer sehr großen ablenkung und dein hund reagiert brav auf das aufmerksamkeitsignal, dann darf er ein super-leckerchen bekommen).

und du weißt ja inzwischen: je größer die ablenkung, desto genauer musst du drauf achten, ob dein hund auch wirklich ansprechbar ist, damit du eure 100% quote halten kannst!

gutes gelingen,

TAG 14

ein paar fragen

am ende der AUFGEPASST- challenge stehen ein paar fragen und dann hoffentlich ein plan - denn du willst doch die aufmerksamkeit weiter so gut halten, wie jetzt, oder?

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

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 aufmerksamkeitssignal 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 nun zum PLAN:

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?

aufschreiben!

danke, dass du mit deinem hund bei der challenge mitgemacht hast. ich hoffe, er ist jetzt (noch) aufmerksamer!

ich wünsch dir weiterhin viel erfolg mit den diversen aufmerksamkeitsübungen und natürlich viel spaß miteinander!