



WWW.DENKTIER.AT

DIE 5 BESTEN ÜBUNGEN FÜR DEINEN HUND

1. ENTSPANNUNGS-SITZ

DIE WIRKUNG

Stimmungsübertragung ist ein Phänomen, das sowohl den Hund wie den Menschen betrifft. Üblicherweise steckt uns der Hund mit seiner Aufregung an, wenn's grad schwierig wird. Wir können das aber auch andersrum nutzen und den Hund mit unserer Entspannung anstecken und zur Ruhe bringen. Tiere reagieren nämlich extrem genau auf unsere Muskelspannung und auf unsere Atmung. Auch das Sitzen selber ist eine Ruhehaltung und trägt daher zu Gelassenheit bei.



DIE ÜBUNG

Dein Hund lernt, sich auf ein deutliches Ausatmen von dir und ohne weiteres Signal hinzusetzen und sich dabei automatisch zu entspannen. Beim tiefen Ausatmen lässt du nämlich selber automatisch Spannung los und darauf reagiert dein Hund besser als auf alle anderen Signale. Voraussetzung für das Entspannungs-Sitz ist, dass dein Hund das Sitz selber schon gut kennt und in allen Umgebungen ausführen kann.

DER AUFBAU

Fang in einer ruhigen Umgebung an, wenn dein Hund grade aufmerksam ist. Stell dich neben ihn, atme ganz locker tief und hörbar aus und gib ihm gleich danach dein normales Signal für „Sitz“ und belohn ihn. Wiederhol das mehrmals, gern auch in verschiedenen Trainingseinheiten, bis der Hund sich bereits beim Ausatmen alleine hinsetzt und kein Sitz-Signal mehr braucht. Dann erst machst du die Übung in einem anderen Raum, im Garten, an einer ruhigen Stelle draußen und unterwegs.

ZUM HINTERGRUND DER ÜBUNG

Die Übung stammt aus dem Kurs „cooler hund“, bei dem es um Stressabbau und Einüben von Gelassenheit und Entspannung geht. Es ist eine der Lieblingsübungen vieler TeilnehmerInnen am Kurs geworden (Infos zum Kurs findest du hier: www.denktier.at/cooler-hund). Sie ist super praktisch, denn man kann sie überall und jederzeit anwenden und sie ist ganz einfach aufgebaut. Aufpassen muss man nur, wenn man selber unterwegs mal Schnaufen kommt, da sitzt der Hund dann nämlich gleich 😊.

2. DIE ANRUFUNG DER GÖTTIN JO-MEI

DIE WIRKUNG

Unsere Hunde brauchen von uns auch dann Gelassenheit!, wenn's grad schwer ist. Quatscht dich jemand blöd an wegen des Hundes? Steht eine blöde Begegnung an? Hattest du Stress im Job oder Zoff mit der Familie? Ruf die Göttin „jo mei“ und schon wird es besser. Der Trick besteht natürlich darin, dass unsere innere Einstellung und unsere Muskelspannung unser Befinden und unser Verhalten prägen. Mit dieser Übung kannst du gar nicht anders als gelassener zu werden.



DIE ÜBUNG

Keine Sorge, wir beschäftigen uns nun nicht mit Göttern und Göttinnen (die den Hunden ja sowieso ziemlich egal wären). Die Übung trägt bloß den Namen „die Anrufung der Göttin Jo-Mei“. Sie hat keinen anderen Zweck, als dir – also dir, dem Menschen – bei deiner inneren und äußeren Gelassenheit zu helfen, wenn du sie grade am meisten brauchst. Allerdings muss sie dir dann auch einfallen und drum wird zuerst ein wenig geübt. Sie besteht aus einem Hochziehen der Schultern, dann fallenlassen mit tiefem Ausatmen und dem laut ausgesprochenen oder leise gedachten „jo mei (was soll's)“. Durchschlagende Wirkung garantiert!

DER AUFBAU

Stell dich locker hin, zieh die Schultern so weit hoch wie du kannst, halte die Spannung kurz und lass dann alles los, begleitet von einem tiefen Ausatmer oder Seufzer. Stoß ein „jo mei“ dazu aus und denk dir: Mir egal, was soll's, geht mich nichts an, mach nur,.... Was immer deinem Naturell am meisten entspricht.

ZUM HINTERGRUND DER ÜBUNG

In so vielen Situationen im Alltag mit dem Hund verlangen wir von ihm, dass er sich ruhig und gelassen verhält, auch wenn's wirklich schwierig ist. Das wird nicht leichter, wenn man selber angespannt ist und das sind wir oft, weil unser Leben stressig genug ist. Drum braucht eigentlich jeder Hundemensch Entspannungstraining nicht nur für den Hund, sondern vor allem für sich selber. Was ja auch gar nicht so schwer ist, wie die Übung zeigt. Sie stammt übrigens aus dem Kurs „relax“, da gibt's noch viele mehr davon (Infos auf www.denktier.at/relax)

3. DIE SCHNÜFFELSTRECKE

DIE WIRKUNG

Gerüche verarbeiten macht dem Hund Spaß und lastet ihn gleichzeitig aus, weil das Riechzentrum im Gehirn ganz schön Energie verbraucht. Der Hund kann dabei Außerdem kann der Hund Erkundungsverhalten ausleben und grade unsichere Hunde finden darine eine Möglichkeit dafür, weil es ja in der Sicherheit der eigenen vier Wände stattfinden kann. Für dich ist es spannend zu beobachten, welche Gerüche dein Hund mag und welche er womöglich abscheulich findet.



SCHNÜFFELNASE
KURS

DIE ÜBUNG

Mit der „Schnüffelstrecke“ hast du die Möglichkeit, der Hundenase zwischendurch was zu tun zu geben und deinen Hund ein bisschen auszulasten. Und zwar mit grad mal ein paar Minuten, drinnen wie draußen und ohne dass dein Hund dafür was üben oder trainieren müsste. Wir geben ihm eine Chance, sein Erkundungsverhalten auszuleben, intensiv zu schnüffeln und das beste dabei: er kann nichts falsch machen und muss nichts richtig hinkriegen!

DER AUFBAU

Leg 10 bis 20 Alltagsgegenstände in einer Reihe mit ca. ½ bis 1 Meter Abstand zueinander aus. Nimm Dinge, die unterschiedlich riechen, z.B. eine Seifendose, eine leere Kaffeepackung, ein gebrauchtes Handtuch,.... ganz egal was. Dann führ den Hund an der Leine (und wenn nötig in etwas Abstand, damit er sich nichts schnappt) an der Reihe von Objekten vorbei und lass ihn ausgiebig schnüffeln. Mach das 2 oder 3 Mal und dann räum wieder alles weg und freu dich am zufriedenen Ausdruck deines Hundes.

ZUM HINTERGRUND DER ÜBUNG

Dass Nasenarbeit für die Hunde was Tolles ist, weiß man ja. Einerseits zur Auslastung, andererseits zum Ausleben arteigenen Verhaltens. Der Nachteil: bei fast allen Schnüffelspielen muss der Hund erst was üben oder man braucht dafür Platz und Zeit. Sinn dieser Übung (und einiger anderer dem Kurs „schnüffelnase“, aus dem die Übung stammt) ist es, mal auf die Schnelle für zwischendurch der Hundenase was bieten zu können, was man jederzeit machen kann und für den Hund ganz schön spannend ist.

4. STUMMES VERSTEHEN

DIE WIRKUNG

Menschen sind den Hunden mit ihrer feinen Wahrnehmung und subtilen Körpersprache schnell mal zu laut und zu viel. Mit der Übung lernt der Hund seinen Menschen angenehm leise kennen und der Mensch wiederum erlebt, dass man auch ganze ohne Worte wunderbar (oder besser als normal) mit dem Hund im Dialog sein kann und der Hund meist aufmerksamer reagiert als sonst. Darf gern auch beim Spaziergehen öfter mal gemacht werden.

DIE ÜBUNG

Wir reden gern mit unseren Hunden, können wir ja zugeben. Nicht nur mit Wortsignalen, sondern auch mit diversem Text im Lauf des Tages. Je nach Redefreudigkeit des Menschen ist das eher mehr oder eher weniger Text. Was tun wir aber, wenn wir uns mal nicht aufs Reden verlassen können? Wenn wir mit dem Hund ein paar Aufgaben machen sollen und dabei stumm bleiben sollen? Da kommt dann erst echte Kommunikation zum Tragen. Probier's aus und lass dich überraschen, wie gut das geht!

DER AUFBAU

Such dir eine Stelle im Freien, wo dein Hund nicht abgelenkt ist und mach mit ihm die folgenden Übungen: einmal Sitz, einmal Platz, einmal Sitz und „Bleib“ und dann heranzurufen, 150 Schritte miteinander gehen (wenn möglich ohne Leine), 1 Minute ruhige nebeneinander sitzen/liegen (wenn möglich ohne Leine). Und das alles stumm, also kein gesprochenes Wort und keine Geräusche.

ZUM HINTERGRUND DER ÜBUNG

Die Übung ist eine Standardübung aus meinen Hundekursen und sorgt jedes Mal wieder für Verblüffung und Stille – weil die Menschen danach gar nicht mehr richtig reden wollen, weil's so schön war. Die Hunde reagieren nämlich in aller Regel mit erhöhter Aufmerksamkeit und freuen sich über einen Menschen, der in ihrer Sprache (also körpersprachlich) mit ihnen redet. Wenn du deine Körpersprache verfeinern und deinem Hund damit eine echte Unterstützung im Alltag sein magst, bietet der **Kurs „hilf deinem hund“** viele weitere tolle Übungen.



5. AUFMERKSAMKEITS-SIGNAL

DIE WIRKUNG

Das Aufmerksamkeits-Signal hilft dir in vielen Situationen, deinen Hund bei dir zu behalten ohne zu ziehen, festzuhalten oder ein „Pfui, Aus“ zu brauchen. Du bekommst Kontrolle über den Hund, ohne dass es für ihn unangenehm wird und das ist Gold wert! Sowohl für den Alltag wie auch für eure Beziehung. Als Mensch lernt man dabei übrigens, dass man ruhig auf Kommunikation statt auf Zwang setzen kann und das entspannt auch unsereins. Dem Hund ist es sowieso lieber.



DIE ÜBUNG

Dein Hund lernt, dir auf ein kurzes Signal sofort seine Aufmerksamkeit zuzuwenden und auf deine nächste Ansage zu warten. Mit dem Aufmerksamkeitssignal kannst du deinen Hund an Fressbarem am Wegesrand vorbeiführen, bei einer Hundebegegnung rechtzeitig zur Seite holen und ausweichen oder auch mal zum Weitergehen animieren. Vorausgesetzt es wurde gut und auch mit Ablenkung geübt

DER AUFBAU

Konditioniere als erstes das Signal (am besten ein Geräusch). Der Hund ist dabei neben dir, du gibst das Signal und dem Hund sofort ein Keksi. Wiederhol das, bis er auf dein Signal reagiert, auch wenn er dich grade nicht anschaut. Dann üb mit dem Hund, der 1 Meter entfernt ist, dann 2-3 Meter, dann mit leichter Ablenkung und immer schwieriger. Achte peinlich genau darauf, das Signal nur zu geben, wenn dein Hund sofort reagieren wird!

ZUM HINTERGRUND DER ÜBUNG

Das häufigste Problem in der Hundeerziehung ist, dass der Hund nicht auf den Menschen hört. Wobei das eigentliche Problem darin besteht, dass der Mensch es ihm nicht anders beigebracht hat. Auf seinen Namen hört der Hund oft schon deswegen nicht, weil er ihn 100mal in verschiedensten Bedeutungen hört und es nicht immer eine Konsequenz gibt. Mit dem Aufmerksamkeits-Signal erspart man sich den ganzen Frust. Eine detaillierte Anleitung zum Aufbau des Signals gibt es mit der **kostenlosen „aufgepasst-challenge“**.
