



RUHE & SCHLAF PHASEN

Kommt dein Hund auf die nötigen Stunden an Ruhe und Schlaf, die er braucht? Bei einem bereits leicht gestressten Hund, bei einem Welpen oder einem älteren Hund sollten das mindestens 18 – 20 Stunden sein. Ein erwachsener entspannter Hund braucht ein absolutes Minimum an 17 – 18 Stunden Schlaf.

Oft überschätzt man, wieviel der Hund wirklich schläft. Daher schauen wir uns das mal etwas genauer an. Schreib daher in den nächsten 2 – 3 Tagen genau mit, ob und wann dein Hund schläft.

Trag die Zeiten in die Tabellen auf der nächsten Seite ein:

- einmal die Stunden an Nachtruhe
- einmal für eine normalen Wochentag
- einmal für einen normalen Tag am Wochenende (weil da der Alltag meist etwas anders läuft).

Zähle dann zusammen, auf wie viele Stunden Schlaf und Ruhe dein Hund derzeit jeden Tag im Durchschnitt kommt und trage das gleich hier unten ein. Wenn es zu wenig ist, nutz deinen Plan gleich und überlege, wie du euren Tagesablauf so umstrukturieren kannst, dass dein Hund zu mehr Schlafphasen kommt.

RUHEZEITEN GESAMT :Stunden von 24 Stunden des Tages

1. Nachtruhe

von bis.....: = Stunden



2. tagsüber wochentags:

Uhrzeit	schlafen <i>in Minuten</i>	dösen <i>in Minuten</i>	wach <i>in Minuten</i>
6.00 – 8.00			
8.00 – 10.00			
10.00 – 12.00			
12.00 – 14.00			
14.00 – 16.00			
16.00 – 18.00			
18.00 – 20.00			
20.00 – 22.00			
22.00 – 24.00			



3. tagsüber Wochenende:

Uhrzeit	schlafen <i>in Minuten</i>	dösen <i>in Minuten</i>	wach <i>in Minuten</i>
6.00 – 8.00			
8.00 – 10.00			
10.00 – 12.00			
12.00 – 14.00			
14.00 – 16.00			
16.00 – 18.00			
18.00 – 20.00			
20.00 – 22.00			
22.00 – 24.00			