



STRESS-URSACHEN VERMEIDEN

Die wichtigste Maßnahme, um von einem hohen Stresspegel runterzukommen, ist die Stressvermeidung. Dazu müssen jedenfalls eine Zeit lang gewissenhaft sämtliche Stressursachen vermieden oder entschärft werden, damit nicht täglich immer neue Aufregung dazu kommt und viel mehr an Stress verursacht, als man abbauen könnte.

Nimm dir dazu deine „Stressliste“ (Arbeitsblatt 1.5.) zur Hand. Du hast die kleinen und größeren Stressursachen deines Hundes darauf ja bereits festgehalten (Du findest das Arbeitsblatt auch gleich nochmal hier im Anhang).

Wir teilen nun die verschiedenen Stressursachen in drei Kategorien ein:

1. kann man vermeiden
2. kann man anders managen und entschärfen
3. lässt sich nicht gänzlich verhindern.

In der ersten Kategorie sollte möglichst viel aufgelistet sein, in der Kategorie zwei einiges und in der Kategorie drei möglichst wenig. Du brauchst diese Einteilung, um dir einen Plan zurecht zu legen, wie du mit den Stressursachen im Alltag deines Hundes am besten umgehst.

Was du vermeiden kannst, vermeidest du nun in den nächsten Wochen rigoros. Für alles, was du anders managen kannst, legst du gleich hier fest, wie dieses andere Management aussieht.

Bei den wenigen Punkten aus Kategorie drei hoffen wir, dass sie möglichst selten vorkommen (oder dir doch noch Möglichkeiten einfallen, sie anders zu managen).



STRESSURSACHEN DURCH MANAGEMENT ENTSCHEIDUNGEN

Stressursache	unser Management