



STRESSARMER TAG

Deinen Plan zur Stressvermeidung setzen wir nun gleich mal um, jedenfalls einen Tag lang ganz gewissenhaft und ganz konkret. Du wirst sehen, mit etwas Vorbereitung und Planung geht das überraschend einfach.

Deine Aufgabe:

Organisier einen Tag lang alles so, dass dein Hund möglichst keinen Stress bekommt. Vermeide dazu alles an Aufregung, was nur irgendwie zu vermeiden ist. Manage alle Situationen, die potentiell aufregend sind so, dass dein Hund sie halbwegs ruhig bewältigen kann (durch Abstand halten, Rückzugsraum nutzen, Hund bei dir behalten etc.).

Gestalte den Tag so stressfrei wie nur irgend möglich – auch wenn es vielleicht etwas Aufwand bedeutet.

Zusatzaufgabe:

Vermeide auch jenen Stress bei deinem Hund, der von dir ausgeht ☺. Mach heute bewusst alles etwas langsamer und ruhiger als sonst. Tu was für deine eigene Entspannung – zumindest viel ausatmen und lächeln. Noch besser irgendetwas, was dir gegen Stress und zu Gelassenheit verhilft.