



DEINE STRESS-LISTE

Was einem Hund (alles) Stress macht, kann recht unterschiedlich sein. Beim einen ist es das Klingeln an der Tür, beim anderen ein Radfahrer am Horizont, beim dritten das Alleinbleiben und so weiter. Die Stressursachen sind vielfältig.

Meist denken wir dabei nur an die großen Stressauslöser – wie das Klingeln an der Tür, den Radfahrer oder das Alleinbleiben. Dabei gibt es noch viele kleine Dinge: das kurze Wegducken beim Brustgeschirr anziehen; der unsichere Moment, wenn du ungehalten wirst oder einfach Stress hast; der Augenblick der Verunsicherung beim Vorbeigehen am Müllauto,.... Und was immer es bei deinem Hund alles sein mag.

Die Summe der kleinen Dinge macht oft mehr der gesamten Stressbelastung aus als ein großer Stressauslöser, der nur alle paar Tage mal passiert. Das Gute dran: an den kleinen Stressursachen kann man meist viel leichter was verändern als an so manchen größeren.

Du hast daher folgende AUFGABE:

1. Beobachte deinen Hund an 2 Wochentagen und einem freien Tag und führe ganz genau Tagebuch darüber, was alles ihm auch nur ein wenig Stress macht. Hör nicht auf, bevor nicht 50 oder 100 Dinge auf deiner Liste stehen, von den kleinsten bis zu den größten Stressfaktoren. (Denk daran, auch Dinge wie Hitzestress, Frieren oder Langeweile mit drauf zu setzen, falls sie vorkommen).
2. Nimm dann deine lange Liste und ordne jeden einzelnen Punkt einer der drei Kategorien zu:
 - a) kann ganz vermieden werden (z.B. Wurfspiele weglassen)
 - b) kann anders gemanagt werden (z.B. Besucher empfangen)
 - c) kann leider nicht beeinflusst werden (z.B. Gewitter bei Gewitterangst)
3. Plane schließlich, wie du sicherstellst, dass alle im Haushalt die Dinge aus Kategorie a) auch wirklich vermeiden. Im Lauf des Kurses trägst du dann immer weiter ein, wie du jeden Punkt aus der Kategorie b) in Zukunft anders managen wirst. (Wenn du jetzt schon Ideen hast, nimm sie auch jetzt gleich auf!)

