



# UNTERLAGEN ZUM THEMA STRESSABBAU



## 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).





## 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.



## 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			



## RUHEZONEN

Damit der Hund gut zur Ruhe kommen entspannt dösen und schlafen kann, braucht er nicht nur einen bequemen Liegeplatz, sondern vor allem einen (oder mehrere) Ort(e), an denen er ungestört ist und auch tatsächlich zur Ruhe kommen kann.

Daher ist es wichtig, ihm einen mindestens einen geschützten Ruheplatz, der für alle anderen eine Tabuzone ist, zur Verfügung zu stellen. Es kann sogar sinnvoll sein, ihm einen eigenen Rückzugsraum anzubieten und ihn dort einzugewöhnen, damit er in bestimmten aufregenden Situationen – wenn zum Beispiel Besucher oder Handwerker ins Haus kommen oder Kinder wild spielen einen geschützten Bereich hat.

### 1. Welche Ruheplätze hat dein Hund?

Wo liegt er gerne, wo „sollte“ er liegen, hat er einen fixen Liegeplatz?

Und vor allem: wo ist „sein“ Platz? Jener Ort, an dem ihn niemand stören darf, der tabu ist für alle und an den er sich zurückziehen kann, wenn er seine Ruhe haben will.

Geh deine Wohnung durch – oder noch besser: zeichne eine Skizze deiner Wohnung – und zeichne ein, wo überall dein Hund gerne liegt. Markiere seine Lieblingsstellen und überleg dir, welcher Platz sich am besten für seinen Rückzugsort anbieten würde.

Im Idealfall ist es ein Platz, den dein Hund sowieso gern mag, der einigermaßen geschützt liegt – wo also nicht dauern jemand daneben vorbei läuft – und der schön bequem ist und deinem Hund entspricht. Es gibt ja Hunde, die gern einen höhlenartigen Raum haben und solche, die lieber mit gutem Überblick eher frei liegen. Mach es so, wie es für deinen Hund passt.



Überleb bitte auch, wo sonst sich dein Hund häufig aufhält und wie es dort um seinen Liegeplatz und seinen Rückzugsort bestellt ist:

- im Büro?
- im Auto?
- auf Besuch, wo ihr oft seid?
- ...

**2. Zeichne hier deine Skizze ein und markiere die Liegeplätze deines Hundes farbig:**

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw a sketch of their dog and mark its resting places.



**3. Wie stellst du sicher, dass der Schlafplatz deines Hundes für alle tabu ist?**

.....

.....

.....

**4. Gibt es einen Rückzugsraum für deinen Hund, an den er bereits gut gewöhnt ist, oder welchen Raum könntest du dazu machen?**

.....

.....

.....



## KAUEN

Kauen ist eine der genüsslichsten Varianten, wie der Hund Stress abbauen kann. Im Maulbereich kommen ja besonders viele Nervenenden aus dem limbischen System zusammen, das Emotionen und auch gewisse Anspannungsmomente reguliert. Wir Menschen kennen das ja auch, dass wir im Stress „orale Betätigung“ suchen – vom Schokoladeessen oder Zigaretten rauchen bis zum Fingernägel kauen.

Auch Hunde neigen im Stress zu oraler Betätigung (bei ihnen heißt das dann „maulig“ werden) und zerbeißen dann gern was oder beknabbern sich selber oder nuckeln an einer Decke. Da können wir doch für eine bessere Variante sorgen, möglichst schon vorsorglich.

### **Das ist deine AUFGABE:**

Gib deinem Hund diese Woche jeden Tag eine Kauartikel (zusätzlich), an dem er im Idealfall mindestens 10 Minuten zu knabbern hat. Variiere das jeden Tag, lass vielleicht mal deinen Hund aussuchen, was er lieber möchte und experimentiere, was er gerne mag und was ihn lange genug mit Kauen beschäftigt.

Deinem Hund gefällt diese Übung ganz bestimmt 😊.



## EXTRA SUCHSPIEL

Suchspiele und Aufgaben für die Hundenase sind eine Form von Stressabbau, die echt Spaß macht und hundegerechte Auslastung bietet. Da kann man doch noch ein bisschen mehr davon haben.

### **Deine AUFGABE:**

Mach die nächsten 7 Tage jeden Tag 10 Minuten (zusätzliche) Suchspiele. Achte drauf, dass dein Hund ruhig und entspannt sucht und auch wirklich eine Weile mit dem Suchen beschäftigt ist.

Mach die Suchaufgabe nicht zu leicht und jeden Tag ein bisschen schwerer. Er sollte nach dem versteckten Leckerli oder Objekt schon mindestens 30 Sekunden lang suchen müssen. Wenn dein Hund routinierter ist, dann gern auch länger.

Natürlich machst du das Suchspiel nicht so schwierig, dass er's nicht findet und dann frustriert ist. Aber so eine bisschen eine Aufgabe soll es ja doch sein. Was verändert sich, wenn du das 7 Tage lang machst?



## ERKUNDUNGS-SPAZIERGANG

Ruhige gleichmäßige Bewegung mit vielen Möglichkeiten zum Herumschnüffeln und Erkunden hilft dem Hund ungemein, Stress abzubauen und wieder zur Ruhe zu kommen. Vorausgesetzt, er hat die Zeit und Muße dazu und es stören dabei keine aufregenden Begegnungen!

Nimm dir heute bewusst Zeit für einen solchen Erkundungsspaziergang und überleg gut, welches Gelände sich dafür am besten eignet:

- Dein Hund soll ein bisschen was Neues zu erkunden haben
- Er soll nicht übermäßig aufgeregt werden von zu vielen spannenden Gerüchen.
- Er soll nicht durch schwierige Begegnungen erst recht wieder Stress haben.
- Und er soll sich natürlich in diesem Gelände nicht unsicher fühlen oder Angst haben.

Das sind unter Umständen Anforderungen, die etwas Planung erfordern. Also lieber vorher ein paar Minuten lang extra überlegen, wie du's angehst.

Neue Erkundungsmöglichkeiten müssen nicht immer bedeuten, ganz neue Gegend. Vielleicht gehst du mal abseits einer gewohnten Route oder ihr untersucht neue Dinge, die unterwegs aufgetaucht sind? Lass dir was einfallen und lass deinen Hund machen.

Und wenn du merkst, dieser Spaziergang hat ihm gut getan, dann mach das doch öfter – oder sogar so oft wie möglich!





## 2. Stressursachen entschärfen durch Management

5 häufige nicht vermeidbare Stressursachen	...und wie die entschärft werden

## 3. Stress-Abbau

5 ausgewählte Methoden zum Stressabbau	wie oft/wann sie gemacht werden



#### 4. Ruhe und Schlaf

ungestörte Ruhe/Schlafphasen	...und wieviele Stunden am Tag das sind
ungestörte Liegeplätze	...und was geändert werden sollte

#### 5. Zusätzliche Ideen und Notizen

.....

.....

.....

.....

.....