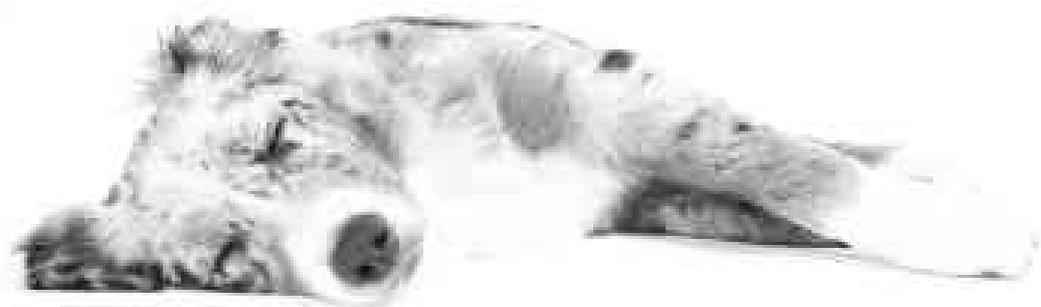


ALLE UNTERLAGEN DER WOCHE





DEINE HALTUNG



Gedanken: OJE! oder OH JA!

Kopf vorgeschoben oder locker und aufrecht?

Schultern angespannt hochgezogen oder locker?

Brustkorb rausgedrückt oder entspannt?

Oberkörper vorgebeugt oder aufrecht?

Hohlkreuz und Verspannung im Becken oder alles locker?

Knie durchgedrückt oder leicht gebeugt?

Füße „abgehoben“ oder gut am Boden?



LEINE + AUSATMEN

Konditioniere dich darauf, den Griff zur Leine und das Halten der Leine automatisch mit Entspannung und Freude gleichzusetzen.

Geh folgendermaßen vor:

Nimm die Leine in die Hand, atme tief aus und lächle.

Wiederhol das jeden Tag 10x ohne Hund.

Mach es dann jedes Mal,
wenn du mit dem Hund unterwegs bist,
beim Anleinen, beim Ableinen
und zwischendurch – so oft, wie du dran denkst.

Leine = Ausatmen und Lächeln!



KIEFER ABSTREICHEN

Wie oft sind wir nicht recht „verbissen“ unterwegs und agieren nach dem Motto: Zähne zusammenbeißen und durch. Wie oft verbeißen wir uns in ein Problem, einen Ärger oder irgendeine Geschichte. Und das nicht nur sinnbildlich! Unsere Kiefer tun das auch ganz physisch!

Wenn aber der Kiefer fest zusammengebissen wird und das Kiefergelenk blockiert, kann auch der restliche Körper nicht entspannt sein! Wenn wir körperlich ganz angespannt und auf „durchbeißen müssen“ sind, dann sind wir natürlich auch emotional und geistig nicht locker und gut drauf.

Das alles lässt sich mit einer kleinen Übung, die durch ihre Einfachheit besticht (und sich ganz heimlich in jeder Situation machen lässt!) ehoben werden:

Das ist deine AUFGABE:

Setz mit dem Daumen der linken Hand hinterm linken Ohr an,
und dann streich ganz sanft und langsam die Linie deines Kieferknochens nach,
ohne Druck, nur grad soviel Kontakt mit dem Daumen, dass du den Knochen spürst,
und zwar bis zur Mitte des Kinns.

mach das noch zweimal und gleich noch langsamer.

Und dann spür mal rein, wie sie die linke Hälfte des Kiefers anfühlt
und wie im Vergleich dazu die rechte.

Hmm.... überraschend anders, oder?

Wenn du den Unterschied mal gefühlt hast,
mach dasselbe auf der rechten Seite,
schließlich mag die sich auch angenehm entspannen.

Für die ganz Körperbewussten:

Spür mal im ganzen Körper nach,
wo man eventuell noch eine Wirkung bemerken kann,
wenn der Kiefer sich entspannt
(oder zum Test: wenn du die Zähne wieder fest zusammenbeißt,
wo spürst du das sonst noch?).

Da gibt es nämlich noch ein Gelenk,
das eng mit dem Kiefer zusammenhängt!



Welches Gelenk das ist? Das steht dann ganz unten. Aber erst mal experimentier damit, wie sich die Entspannung des Kiefers anfühlt. Mach die Übung unbedingt auch unmittelbar vorm Spazierengehen oder vorm Üben mit deinem Hund!
Und dann beachte, wie sich so ein unverbissener Tag denn anfühlt....

PS: Das Gelenk, das mit dem Kiefergelenk direkt zusammenhängt und vom verbissen/entspannt sein des Kiefers beeinflusst wird, ist das Becken. Wenn also die Zähne zusammengebissen werden, wird die ganze Körperhaltung ein bisschen verklemmt (beim Hund würden wir sagen: er zieht den Schwanz ein). Das wirkt sich natürlich auch auf deinen Hund aus!



„BOMBENFESTES BLEIB“

(basis modul)

ZUM AUFTAKT

los geht's erst mal den grundlagen vom „bombenfesten bleib“, dem basis modul! schon bald wird dein hund ganz entspannt sitzen (oder liegen) bleiben können. weniger wichtig als die körperhaltung (sitz, platz, steh) ist, dass er bleibt! und das lernt er (nochmal) ganz vom anfang an.

und davor noch gibt es die bestandsaufnahme! mit eurer ersten übung heute überprüfst du mal, was dein hund denn mitbringt fürs "bleib" und auch, was du dafür so mitbringst :-).

überprüfe heute folgendes:

1) sag deinem hund "sitz" - nur ein einziges mal.

setzt er sich sofort hin?

sag deinem hund "platz" - nur ein einziges mal.

legt er sich sofort hin?

falls nicht: dann frischt das heute bitte auf!

belohnung gibt es nur für die sofortige ausführung!

2) wie lange bleibt dein hund sitzen,
wenn du danach gar nichts mehr tust/sagst?

(du stehst einfach weiter vor ihm)

wie lange bleibt dein hund liegen,

wenn du danach gar nichts mehr tust/sagst?

anm.: falls der hund nach 5 minuten noch immer ruhig da sitzt oder liegt,
gebt ihn frei! :-)

3) nimm dich bei diesen übungen bitte auf video auf,

ein simples wackeliges video mit dem handy oder tablet tut es völlig,

aber morgen müssten wir ein bild davon haben, wie das bei euch so aussieht.

mach das also wenn irgend möglich unbedingt!

ich wünsch dir viel spaß damit!



TAG 1

los geht's

dann wollen wir heute mal starten. wieder ganz von null mit dem bleib - und mit dem ziel, die entspannung ganz gezielt ins bleib zu bringen.

dabei spielst DU eine große rolle. also erstens, wie entspannt oder unter druck du grad bist. und zweitens, wieviel von dem druck du über deine stimme und dein "kommando" womöglich weitergibst. und drittens, wie sehr deine körperhaltung dem hund entspannung signalisiert!

schau dir doch bitte mal das [trainingsvideo](#) an

und dann vergleich in sachen körpersprache und ruhe im umgang mit deinem hund dein video von gestern damit. schau dir vor allem folgende punkte an:

- ist dein oberkörper gerade oder nach vorne geneigt?
- sind die schultern locker oder siehst du aus, als würdest du ein bisschen die luft anhalten?
- ist dein kopf leicht vorgeschoben oder gerade?
- sind die arme entspannt an deiner seite oder in die hüfte gestemmt oder gar vor der brust verkreuzt?
- fixierst du deinen hund mit den augen oder bleibt dein blick weich?
- wieviel spannung ist in deinem arm, deiner hand beim "sitz" signal?
- was machen deine hände beim warten? leckerli halten? gestikulieren?
- wie reagiert dein hund auf dich? zeigt er beschwichtigungssignale?
- wie entspannt ist dein hund? sitzt er ruhig und locker, ist er im platz wirklich ganz auf dem boden und entspannt?

dann ist deine heutige **AUFGABE** die folgende

üb die richtige körperhaltung und entspannung
und vor allem das ausatmen! wie im video beschrieben.
und zwar erst mal alleine.
gib 10 mal ein gaaaaanz entspanntes "bleib" - ohne hund!

dann hol deinen hund dazu.
und mach 5 mal mit ihm genau dasselbe.
einfach vor ihm stehen,
sitzen lassen, bleib signal geben.
ausatmen.
direkt beim hund bleiben!
(also noch keinen einzigen schritt weggehen)
und nochmal ausatmen und hund belohnen.



du kannst die 5 mal entweder hintereinander oder über den tag verteilt machen.
hast du einen anfängerhund: mach sie besser 5 mal hintereinander

hast du schon einen, der das bleib kennt: mach es besser über den tag verteilt.

aber achtung: wenn du die übungen über den tag verteilst, musst du doppelt und dreifach wieder auf deine eigene entspannung achten! sammle dich also vor jeder übung und atme aus!

viel spaß und einen entspannten anfang wünsch ich euch!



TAG 2

feld 1 und dein spielplan

wir menschen neigen ja gerne dazu, vieles nicht mitzukriegen. zum beispiel verlockende gerüche, spannende bewegungen, aufmerksamkeiterregende bewegungen oder geräusche. wir glauben, dass es wenig unterschied macht, ob wir was drinnen oder draußen üben, wenn beides gewohnte umgebungen sind. wir denken, dass es egal ist, ob wir morgens oder abends was vom hund wollen. und vor allem: wir gehen davon aus, dass der hund, der eine übung mal beherrscht, sie ohne weiteres üben jedenfalls immer und überall und mit jeder ablenkung beherrscht!

das stimmt natürlich nicht und das wisst ihr auch alle. und dennoch.... manchmal sind wir nicht ganz so genau, wie unsere hunde :-).

daher machen wir uns heute einen plan! sozusagen einen spielplan für den aufbau des "bombenfesten bleib".

AUFGABE nr. 1 gilt heute dir:

erstell eine liste, welche umgebungen für deinen hund

- keine ablenkung
- geringe ablenkung
- wenig ablenkung
- mittlere ablenkung
- starke ablenkung
- sehr starke ablenkung

darstellen. benenn die orte möglichst konkret! also wohnzimmer, garten, wiese am spazierweg XY,...

dann erstell eine liste, welche ablenkungen für deinen hund

- sehr leicht
- leicht
- mittelmäßig
- anspruchsvoll
- schwierig
- sehr schwierig

sind. mach auch das möglichst konkret! also buch am boden, leine am boden, leckerli am boden, mensch geht vorbei,.....



und dann trag diese umgebungen und ablenkungen in deinen **spielplan** ein!
 (link anklicken, datei runterladen und ausdrucken).
 die felder sind unterschiedlich eingefärbt,
 von grün - ganz leicht - bis dunkelrot - ganz schwer.
 ausserdem sind die felder nummeriert.
 achte bitte auf die reihenfolge!

AUFGABE nr. 2 machst du bitte mit deinem hund.
 ja- einzahl! nur mit einem.
 (die mehrhundeleute machen's entweder nur mit einem oder nacheinander)

such dir eine aufgabestellung, die zu **spielfeld 1** passt -
 - umgebung ohne ablenkung, sehr leichte ablenkung
 also zum beispiel wohnzimmer und ein uninteressanter gegenstand von dir am boden
 (handschuh, buch,....)

nun üb mit deinem hund hier das bleib.
 1x sitz, ausatmen, 1x bleib, ausatmen.
 und dann! ganz ruhig erst 1 schritt weggehen vom hund.
 zurück, ausatmen, belohnen.
 dann 2 schritte weggehen,
 zurück, ausatmen, belohnen.
 dann 3 schritte,
 wieder zurück, ausatmen belohnen.

mach das im lauf des tages 3 mal.
 variiere die schrittfolge dabei,
 zum beispiel 2 schritte - 1 schritt - 3 schritte
 oder 3 schritte - 1 schritt - 2 schritte
 oder 2 schritte - 3 schritte - 2 schritte
 und jedes mal ganz ruhig zurück und belohnen.

die übungen dienen dazu, euer ritual des entspannten sitzens bleibens aufzubauen und zu festigen.
 unter wirklich entspannten umständen! also bitte nicht draußen üben oder schon 10 schritte weggehen oder währenddessen telefonieren :-). zügelt euren ehrgeiz und schult die entspannung!

viel spaß dabei



TAG 3

ruhig sitzen bleiben

heute bauen wir unsere erste steigerungsstufe ein. aber sachte! gaaanz langsam. eure aufmerksamkeit richtet ihr bitte darauf, dass euer hund ganz entspannt und ruhig bleibt. sollte er im zuge der übungen etwas unruhiger oder angespannter werden, dann macht die sache wieder leichter und dann eine pause.

wichtig: es geht NICHT darum, weiter weg zu gehen oder den hund länger warten zu lassen, weil er es ja im prinzip kann. es geht darum, ihm eine neue erfahrung vom bleib zu vermitteln: "das ist leicht, das ist ganz easy und ruhig". also zügelt euren übungseifer :-).

deine heutige **AUFGABE**:

such dir einen ruhigen platz in der wohnung.
lasst den hund sitzen und bleiben
(der hund darf natürlich auch platz machen).

ausatmen, 5 schritte weggehen, ausatmen.
langsam zurück gehen und belohnen.

wiederholen. diesmal
5 schritte weggehen, 3 mal ruhig ausatmen, entspannt stehen.
langsam zurück gehen und belohnen.

wiederholen. diesmal
5 schritte weggehen, 2 mal ruhig ausatmen, entspannt stehen.
langsam zurück gehen und belohnen.

und fertig für heute! grad wenn's so richtig gut geht und leicht fällt,
hören wir auf!

ich wünsch euch schönes üben!



TAG 4

die erste ablenkung

nun ist es so weit. wir bauen in die bleib-übungen heute das erste mal eine ablenkung ein - also jedenfalls das erste mal geplant :-). vielleicht ist in den letzten tagen ja das eine oder ander "passiert" und hat uns wieder vor augen geführt, was man alles noch besser planen oder vorbereiten könnte (und dass es immer wieder dinge gibt, die man einfach nicht planen kann).

wichtig ist dabei: **kommt eine neue schwierigkeitsstufe dazu, werden die anderen erst wieder leichter gemacht!** also:

- die entfernung wird wieder reduziert auf drei schritte
- die zeitdauer des "bleib" wird wieder reduziert auf erst 1 atemzug, dann 2
- die umgebung ist so ruhig und ablenkungsarm wie möglich

und so macht ihr die heutige AUFGABE

bereite dir drei verschiedene gegenstände vor:

1. etwas, das dem hund völlig gleichgültig ist (z.b. ein buch)
2. etwas, was beim hund geringes interesse erregt (z.b. ein schuh, eine decke von ihm...)
3. ein schnödes, kleines trockenkeksi (während in deinem leckerli-beutel gut duftende, viel bessere dinge als belohnung winken)

dann lass deinen hund sitzen und bleiben,

(ausatmen geht jetzt eh schon von selber, oder?)

geh 2 schritte weg vom hund.

leg gegenstand nr. 1 auf den boden,

geh noch einen schritt weg.

ausatmen. zum hund zurückgehen. belohnen.

bleib-signal wiederholen,

(das objekt liegt noch immer auf dem boden)

wieder 3 schritte weg gehen, diesmal ein kleines bisschen schräg vom hund weg.

ausatmen, zurückgehen belohnen.

genau dasselbe machst du dann bitte mit dem gegenstand nr. 2.

und dann nochmal genau dasselbe mit dem gegenstand nr. 3.

und dann noch einmal mit gegenstand nr. 1.

und dazwischen machst du mindestens 2 pausen!

wann immer dein hund sie braucht.

er soll nämlich weiterhin völlig entspannt sein!

(du übrigens auch, also nicht vor lauter konzentration auf die aufgabe luft anhalten oder zu schnell werden!).



TAG 5

bleib als "vorspiel"

mal ehrlich: das "bleib" ist meistens eine spaßbremse. da gibt es was aufregendes, spannendes, verlockendes oder gar fressbares in reichweite und man darf nicht hin und muss zusehen, wie das aufregende, spannende oder verlockende wieder verschwindet - und kriegt mit etwas glück vielleicht ein brauchbares keks, aber das war's dann schon.

warum nicht das "bleib" ganz bewusst als einstieg in etwas spannendes und schönes (nur im moment eben noch nicht allzu aufregendes) verwenden? sozusagen als "vorspiel" zum eigentlichen spiel - nämlich einem suchspiel!

genau das machen wir heute! aber achtung: verfallt nicht in eure vielleicht schon vorhandenen muster und geht plötzlich weit weg vom hund und macht es wieder möglichst aufregend. nein! auch dabei geht es heute wieder um die entspannung. also aufgabe genau lesen und nicht mehr tun!

die AUFGABE ist folgende:

bereite dir ein "päckchen" vor,
 wo du ein besonders gutes leckerchen in eine klopapier-rolle gibst
 und beide enden durch umbiegen oder zustopfen mit küchenrolle verschließt.
 dann lässt du deinen hund sitzen und bleiben.
 im wohnzimmer oder dem raum, wo ihr bisher geübt habt.
 ausatmen. 3 schritte weg gehen und die klopapier-rolle verstecken.
 (das erfordert etwas planung, damit du den hund so hinsetzt, dass du im umkreis von 3 schritten auch ein brauchbares versteck hast!)
 kleiner tipp für schnüffelnasen: unter ein handtuch oder irgendwo in der höhe verstecken.
 zurückgehen zum hund. ausatmen.
 und als belohnung statt einem keksi dein suchsignal geben.
 und der hund darf suchen!
 und finden und auspacken und fressen :-)

mach das nochmal an einer anderen stelle im raum.
 dabei gehst du nun bereits 4 schritte vom hund weg.
 alles andere wie gehabt.
 und dann alles nochmal in einem anderen raum.
 dafür wieder nur 3 schritte weg gehen.
 alles andere wie gehabt.

genug für heute. und sollte dein hund vor lauter vofreude auf die entspannung vergessen, dann machst du zwischen den einzelnen durchgängen bitte UNBEDINGT eine pause!



TAG 6

bleib noch ein bisschen länger

nach der aufregung, die es gestern vielleicht gab - schließlich gab's was zu suchen! - gehen wir es heute wieder ganz ruhig an. das könnt ihr euch übrigens zur faustregel beim üben machen: immer, wenn grad eine schwierige aufgabe bewältigt ist, wird es danach erst mal wieder leichter. bevor ihr den schwierigkeitsgrad weiter steigert.

für heute heißt das: wir gehen wieder zurück zu einem simplen bleib mit wenig abstand, dafür ein bisschen länger :-).

eure heutige AUFGABE:

im wohnzimmer oder eurem bisherigen übungsraum
sitz + bleib + ausatmen
drei schritte weggehen + ausatmen
zurückgehen und hund belohnen.

dann wieder
sitz + bleib + ausatmen
drei schritte weggehen + ausatmen
innerlich bis drei zählen,
zurückgehen und hund belohnen.

das ganze gleich nochmal,
doch diesmal zählst du innerlich bis 5,
zurückgehen und belohnen.

und einmal geht noch,
wieder genauso
und diesmal innerlich bis 4 zählen.
zurückgehen und belohnen.

wenn du magst, kannst du das irgendwann im lauf des tages nochmal in einem anderen raum machen.

hauptsache ihr seid dabei völlig entspannt, beide!

ich wünsch euch einen ruhigen tag!



TAG 7

bleib an der frischluft

es ist so weit! wir verlagern heute erstmals die bleib-übung nach draußen. an den einfachsten, ruhigsten und langweiligsten ort, den ihr draußen nur finden könnt. denn achtung: draußen ist ganz was anderes als drinnen!

draußen heißt normalerweise: action, aufregung, spaß, vollgas, ... nix da mit ruhe und entspannung. das muss daher extra sorgfältig aufgebaut werden! daher gehen wir draußen bei den ersten schritten wieder ganz behutsam vor.

das ist deine heutige AUFGABE:

such dir ein ruhiges fleckchen draußen.
am besten nach dem spaziergang mit dem hund,
damit er nicht voller freude und aufgedreht ist,
sondern schön angenehm müde und ausgelastet.

dann lass ihn sitzen und bleiben,
ausatmen, 1 schritt weg gehen, ausatmen
zurück zum hund und belohnen.

sitzt dein hund wie angegossen und ganz entspannt?
wunderbar. dann machen wir das ganze noch ein paar mal,
und zwar in folgender reihenfolge:

nochmal mit 1 schritt weggehen,
dann 3 schritte weggehen
dann 2 schritte weggehen
dann 4 schritte weggehen
dann 1 schritt weggehen.

und natürlich jedesmal ausatmen, bleiben lassen, belohnen und so...

und dann aufhören! und wenn es noch so toll geht, lass dich nicht verleiten, mehr zu machen oder weiter weg zu gehen. dafür ist morgen auch noch zeit :-). denn du übst doch sicher weiter, auch wenn das basis-modul nun mal vorbei ist, oder?



VERZEIH DIR - HO'ONOPONONO

Dieses kleine Mantra entstammt einer hawaiianischen Heilungsmethode. Sich dir aus, welche Fassung dich am meisten anspricht oder am besten passt. Dann denk an eine Situation, wo es dir, deinem Hund, jemand anderem... etwas zu verzeihen gibt und sag das Mantra ein paar mal vor dich hin (im Kopf oder laut, ganz wie du magst).

Es tut mir leid.
Verzeih mir.
Danke.
Ich liebe dich.

oder:

Es tut mir leid.
Ich verzeihe dir (mir).
Danke.
Ich liebe dich (mich).

oder

Ich liebe dich.
Es tut mir leid.
Verzeih mir.
Danke.