

10-TAGE-CHALLENGE

BEZIEHUNGS- BOOSTER

In nur 10 Tagen die Beziehung zu
deinem Hund pushen.

JETZT
MITMACHEN



10-TAGE-CHALLENGE BEZIEHUNGSBOOSTER

VORWORT

Du möchtest die Beziehung zu deinem Hund auf eine neue Stufe heben?

Das ist eine gute Entscheidung! Denn umso gefestigter eure Beziehung ist, desto mehr Leichtigkeit findet sich auch in eurem gemeinsamen Alltag wieder. Und desto einfacher meistert ihr gemeinsam auch herausfordernde Situationen.

Und weil ich dich bei deinem Vorhaben unterstützen möchte, habe ich speziell für dich und deinen Hund eine 10-Tages-Challenge "Beziehungsbooster" ausgearbeitet.

Was brauchen du und dein Hund für die Challenge?

- Motivation
- Zeit
- Freude beim Miteinander



10-TAGE-CHALLENGE BEZIEHUNGSBOOSTER

Und so geht's:

In den nächsten 10 Tagen solltest du dir Zeit mit deinem Hund zur Umsetzung der Challenge nehmen. Keine Sorge! Die Challenge ist so aufgebaut, dass sie problemlos in euren Alltag einfließen kann.

Die Aufgaben müssen nicht in meiner vorgegebenen Reihenfolge umgesetzt werden. Daher seid ganz flexibel und wählt die jeweilige Aufgabe, die für dich und deinen Hund an dem jeweiligen Tag passend ist.

Wenn euch eine Aufgabe gar nicht zusagt, dann dürft ihr natürlich stattdessen eine andere Aufgabe doppelt machen. Also ganz nach dem Motto ALLES KANN, NICHTS MUSS.

**Nun wünsche ich dir und deinem Hund
viel Spaß bei eurer Beziehungsbooster-Challenge!**

Barbara



10-TAGE-CHALLENGE BEZIEHUNGSBOOSTER

TAG 1

Schon gefunden?



Die Nase deines Hundes ist ein unglaublich tolles Werkzeug, welches wir auch für unsere Challenge nutzen möchten. Und zufälligerweise weiß ich, dass dein Hund auch unglaublich gerne seine Nase einsetzt. Deswegen solltest du dich heute ganz der Nase deines Hundes widmen:

Schnapp dir gleich viele verschiedene Leckereien und streue ein paar Stück großflächig in die Wiese. Nun darf dein Hund auf dein Signal seiner Nase nachgehen. Das kannst du natürlich über den Tag verteilt öfters machen.

Ungeübte Schnüffelnasen brauchen anfangs vielleicht ein bisschen Unterstützung. Ist dein Hund jedoch schon ein geübter Schnüffler, dann verstecke die Leckereien auch einzeln an verschiedenen Plätzen im Garten, beim Spaziergang oder bei Schlechtwetter drinnen. Freue dich dann auch mit deinem Hund, wenn er erfolgreich war.



Welche Leckereien du verwendest, ist abhängig von den Vorlieben deines Hundes.



10-TAGE-CHALLENGE BEZIEHUNGSBOOSTER

TAG 2

Schau doch 'mal!



Ein weiteres nützliches Werkzeug bei der Beziehungsarbeit mit deinem Hund ist der Blickkontakt. Denn dabei wird das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet. Und zwar nicht nur bei dir, sondern ebenso bei deinem Hund. Und deswegen darf diese einfache Aufgabe während dieser Challenge auf keinen Fall fehlen:

Schnapp dir wieder einige verschiedene Leckereien. Nun sind deine Aufmerksamkeit und Schnelligkeit gefragt. Denn jedes Mal, wenn dein Hund in deine Richtung schaut bekommt er von dir ein freundliches Lob, im besten Fall sogar ab und zu eine leckere Kleinigkeit.



Mit einem speziellen Geräusch (zB einem Zungenschmalzer) kannst du deinen Hund etwas unterstützen.



10-TAGE-CHALLENGE BEZIEHUNGSBOOSTER

TAG 3

Auf Augenhöhe



Bei jeder Beziehungsarbeit gibt es immer einen kommunikativen Aspekt. So ist es natürlich auch bei der Beziehungsarbeit zwischen dir und deinem Hund. Wer die Sprache seines Hundes spricht, der kann auch auf seine Bedürfnisse eingehen. So wird dich die heutige Aufgabe nun vermutlich kaum verwundern:

Beobachte deinen Hund. Immer wenn du mit deinem Hund interagierst, beobachtest du seine Körpersprache. Aber tappe nicht in die Falle der Interpretation. Versuche anschließend Parallelen, zwischen dem was du tust und dem was dein Hund zeigt, zu ziehen. Denn Hunde setzen beschwichtigende Gesten ein, wenn sie sich nicht wohlfühlen, ihnen eine Situation nicht geheuer ist oder sogar Angst macht. Daher versuche die jeweilige Situation so zu verändern, dass dein Hund sich wohlfühlt oder beende diese.



Beschwichtigungssignale haben den Zweck Konflikte zu vermeiden. Daher sollte auf diese stets reagiert werden.



10-TAGE-CHALLENGE BEZIEHUNGSBOOSTER

TAG 4

Heute wird gefeiert

Wer gerne in Feierlaune ist, wird die heutige Aufgabe lieben. Denn nicht nur wir Menschen können durch das Feiern von Erfolgen positive Emotionen aufrecht erhalten. Das klappt auch bei unseren Hunden. Und das geht tatsächlich auch richtig einfach im Alltag mit deinem Hund:

Freue dich heute vor allem auch über die kleinen Erfolge, die du mit deinem Hund erleben darfst. Das kann schon die Freude darüber sein, dass heute die Sonne scheint, du einen freien Tag hast oder dein Hund sich beim Spaziergang heute viel Zeit zum Schnüffeln nimmt. Freue dich darüber, lächle, tanze. Was auch immer dir und deinem Hund beim Feiern dieser Erfolge hilft, hilft auch dabei, diese positiven Emotionen weiter zu fördern.



Das gemeinsame Erleben von positive Emotionen ist die perfekte Methode an der Beziehung zu seinem Hund zu arbeiten.



10-TAGE-CHALLENGE BEZIEHUNGSBOOSTER

TAG 5

Kuscheln verbindet

Heute machst du dir wieder das Wohlfühl- und Bindungshormon Oxytocin zu nutze. Denn heute steht Kuscheln auf eurem Tagesplan. Unter der Voraussetzung, dass dein Hund Körperkontakt toll findet. Denn das ist natürlich abhängig von der Persönlichkeit und der Erfahrung deines Hundes. Also auf die Decke fertig los:

Sucht euch einen gemütlichen Platz drinnen oder draußen und genießt es einfach auch 'mal nichts zu tun. Direkter Kontaktliegen ist dafür auch nicht zwingend nötig und ist (wie schon erwähnt) abhängig von deinem Hund. Und wenn du deinem Hund zusätzlich noch etwas Gutes tun möchtest, kannst du mit sanften Massagen deinen Hund zusätzlich noch verwöhnen.



10-TAGE-CHALLENGE BEZIEHUNGSBOOSTER

TAG 6

Gemeinsam genießen

Du hast die Erfahrung sicherlich schon oft gemacht - in Gesellschaft zu essen ist einfach viel schöner. Essen macht dadurch viel mehr Spaß und verbindet. So wird es dich nun wohl kaum wundern, dass es deinem Hund als soziales Lebewesen genauso geht. Deswegen gibt es heute eine Aufgabe, die dir und deinem Hund sicherlich gleich viel Spaß machen wird:

Snacke gemeinsam mit deinem Hund. Bereite einen gemischten Obst/Gemüseteller zu. Es darf alles drauf was dein Hund essen darf und was euch beiden schmeckt. Dann sucht euch ein gemütliches Plätzchen im Garten und genießt gemeinsam Stück für Stück eure erfrischende Jause.



Bananen fördern positive Emotionen im Gehirn und werden von den meisten Hunden auch gerne gegessen.



10-TAGE-CHALLENGE BEZIEHUNGSBOOSTER

TAG 7

Einfach weil's Spaß macht

Dass du deinen Hund belohnst, wenn er was richtig toll gemacht hat, davon bin ich überzeugt. Aber belohnst du deinen Hund auch ab und zu völlig grundlos? Nein? Dann ist es höchste Zeit, das heute zu tun:

Egal ob drinnen, im Garten oder beim Spaziergang. Immer wenn du Lust dazu hast und dein Hund natürlich auch gerade nichts Doofes macht, aber eben auch nichts Bestimmtes, kannst du ihn mit einer leckeren Kleinigkeit belohnen oder auf ein gemeinsames Spiel einladen.



10-TAGE-CHALLENGE BEZIEHUNGSBOOSTER

TAG 8

Abwechslung schaffen



Abwechselnde Umgebungsreize fördern Körper und Geist und sind zugleich Beziehungsarbeit mit dem Hund. Diese Benefits machst du dir deshalb gleich heute in Form eines abwechslungsreichen Spaziergangs mit deinem Hund zu nutze:

Rein ins Brustgeschirr. Schleppeleine, Wasser und ein paar kleine Snacks eingepackt und rein in die Abwechslung. Denn heute ist der Spaziergang mit deinem Hund unbekanntes Terrain. Weit weg von Stadtlärm, Siedlungsstraßen und Co, rein in die Natur. Egal ob Feldweg, Wald und Wiesen oder am Wasser entlang. Such dir ein natürliches Fleckchen und erkundet gemeinsam die neue Umgebung.



10-TAGE-CHALLENGE BEZIEHUNGSBOOSTER

TAG 9

Stille genießen

Arbeitest du mit Menschen, dann bist du vermutlich auch 'mal froh, einfach die Stille genießen zu können, den Kopf freizumachen und die eigenen Gedanken zu sortieren. Deinem Hund geht's da ähnlich. Deswegen gibt's heute einen Spaziergang der Stille für dich und deinen Hund:

Such dir dafür wieder eine Spazierstrecke im Grünen, fernab vom Alltagsstress. Dann geht's mit Brustgeschirr und Schleppleine auch schon los. Was sollt ihr tun? Einfach schlendern ohne zu reden. Lasst eure Körpersprache das Reden übernehmen. Dein Hund darf sich richtig Zeit nehmen, zum Schnüffeln, zum Schauen, zum Stehen oder Sitzen, ohne von dir angetrieben zu werden. Heute gehts im Tempo deines Hundes und seiner Nase nach.



Darf dein Hund seine Interessen verfolgen und auch Hundsein, dann gibst du ihm Entscheidungsfreiheit.



10-TAGE-CHALLENGE BEZIEHUNGSBOOSTER

TAG 10

Herausforderungen meistern

Gibt es Situationen, die mit deinem Hund manchmal richtig herausfordernd sein können? Dann ist es jetzt an der Zeit, deinem Hund zu zeigen, dass seine Schwäche völlig ok ist und er sich auf dich verlassen kann:

Verzichte beim Umgang mit deinem Hund auf drohende Verhaltensweisen, Leine ziehen und alles andere, was durch Druck Verhalten erzwingen oder verhindern soll. So veränderst du nachhaltig kein Verhalten, es schadest nur der Beziehung, die du zu deinem Hund aufgebaut hast. Deswegen nimm dir ein Blatt Papier und einen Stift und notiere ein "Thema", das dein Hund hat. Welches Verhalten zeigt er dabei, ohne zu interpretieren. Wie soll er sich denn am besten verhalten? Und wie kannst du ihm dabei helfen, dass ihm das gelingen kann?



ZUM SCHLUSS

Zeit für ein Resümee!

Blicke auf die letzten 10 Tage zurück.

Wie waren die Tage für dich und deinen Hund?

Wie war der Alltag vorher und wie ist er jetzt?

Ein paar Kleinigkeiten hier und da, kannst du sicherlich feststellen. Und jetzt stell dir vor was du bewirken kannst, wenn du mit deinem Hund weiterhin die ein oder andere Challenge-Aufgabe in deinen Alltag integrierst. So einfach kann Beziehungsarbeit sein. Und es lohnt sich auf alle Fälle für dich und für deinen Hund und für einen entspannten Alltag miteinander.



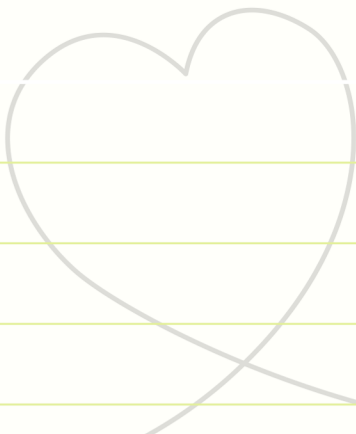
10-TAGE-CHALLENGE BEZIEHUNGSBOOSTER

GEDANKENZONE

Halte fest, was euch gut gefallen hat. Welche Aufgaben ihr unbedingt wiederholen möchtet. Oder welche Aha-Momente es gegeben hat.

Gab es auch Negatives? Dann darf auch das Platz haben. Überlege dir dazu auch, wie es anders für dich und deinen Hund vielleicht besser gewesen wäre.

Meine Notizen



A series of horizontal green lines providing a space for writing notes, extending across the width of the page.



10-TAGE-CHALLENGE BEZIEHUNGSBOOSTER



HALLO,
ICH BIN
BARBARA
ORTH

Ich unterstütze Menschen und ihre Hunde dabei,
wieder mehr Freiraum im Alltag zu erleben. Im
Besonderen liegt mein Fokus auf verhaltens kreativen
Hunden, die aufgrund ihrer Vergangenheit mit Angst-
und Stressthemen zu kämpfen haben.

WAS KUNDEN ÜBER MICH SAGEN...

"Sehr engagiert und ein gutes
Einfühlungsvermögen."

- Peter -

"Nett, kompetent, aufschlussreich
& sympathisch."

- Nadja -

WEITERE INFORMATIONEN FINDEST DU AUF
www.freiraum-mensch-hund.com

