

KRISTINA ZIEMER-FALKE | JÖRG ZIEMER

LIFE-DOG-BALANCE

So sind die Bedürfnisse von
Mensch und Hund
täglich im Gleichgewicht



GU

KRISTINA ZIEMER-FALKE | JÖRG ZIEMER

LIFE-DOG-BALANCE

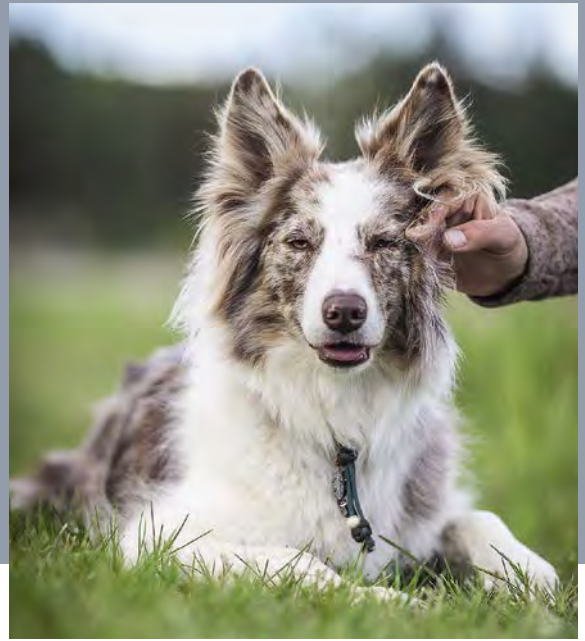
So sind die Bedürfnisse von
Mensch und Hund
täglich im Gleichgewicht



KRISTINA ZIEMER-FALKE | JÖRG ZIEMER

LIFE-DOG-BALANCE

So sind die Bedürfnisse von
Mensch und Hund
täglich im Gleichgewicht



Ein Wort zuvor	7	Kommunikation ist immer das A und O	53
Mit dem Hund in Balance leben	8	Ihr persönliches Glücksrad	54
Stress – so gehen Sie entspannt damit um ...	10	Lenken, mit »Leitplanken«	55
Werden Sie aktiv	12	Wie sag ich's meinem Hund?	72
Hundetypen unter der Lupe	18	Übung: Nimmt Ihr Hund Sie wahr?	76
Sind Beagle nicht erziehbar und Labradore immer verfressen?	20	Übung: Nachfragen und freigeben	80
Zucht hat einen Grund	21	Übung: Griff ans Geschirr	84
Von Hunde- und Menschentypen	28	Rituale in Alltag und Training	86
Frauen und Männer im Hundetraining	34	Übung: Aktive Pause für Sie beide	90
Welcher Führungsstil ist der richtige für Ihren Hund?	40	Übung: Entspannung auf Signal	92
Führung heißt Sicherheit vermitteln	41	Welcher Hundetyp braucht welches Ritual?	94
Und noch ein Wort zur Bindung	48	Wichtige Basics im Umgang mit Ihrem Hund	99
Die Bindung stärken	50	So lernen Hunde am einfachsten	100
		Motivation ist alles	101
		Hundeerziehung ist auch Einstellungssache	106



Life-Dog-Balance
Alltag werden lassen 111

Werden Sie mit Ihrem Hund aktiv 112
Die Komfortzone verlassen 113

Entspannung im Alltag durch Filtern
der »Nachrichten« 118
Falsch oder wahr? 117

Der Hund darf mit zum Arbeitsplatz 120
Übung: Auf der Decke bleiben 124

So wird das Alleinsein zur
Entspannung pur 120
Übung: Allein bleiben 128

Mit dem Hund entspannt
spazieren gehen 120
Übung: Laufen an lockerer Leine 134

Ein Reh – ich bin dann mal weg 136
Übung: Richtig markern 140

Aggressives Verhalten gegenüber
anderen Hunden 142
Übung: Gefühle verändern 144

Mit dem Hund zusammen auf
Reisen gehen 146

Übung: Sicherheit für Ihren Hund 148

Der Hund im Café oder Restaurant 150
Übung: Mit »Fuß« überall hin 152

Lebensumfeld: von Citydogs
und Landeiern 154

Hunde in der Stadt 155

Hunde auf dem Land 156

Übung: Warten lohnt sich 158

Und jetzt zurücklehnen
und entspannen 160

Balsam für Körper und Seele –
Wellness auf sechs Beinen 162

Anhang 170

Register 170

Adressen/Literatur 173

Die Autoren 174

Impressum 176

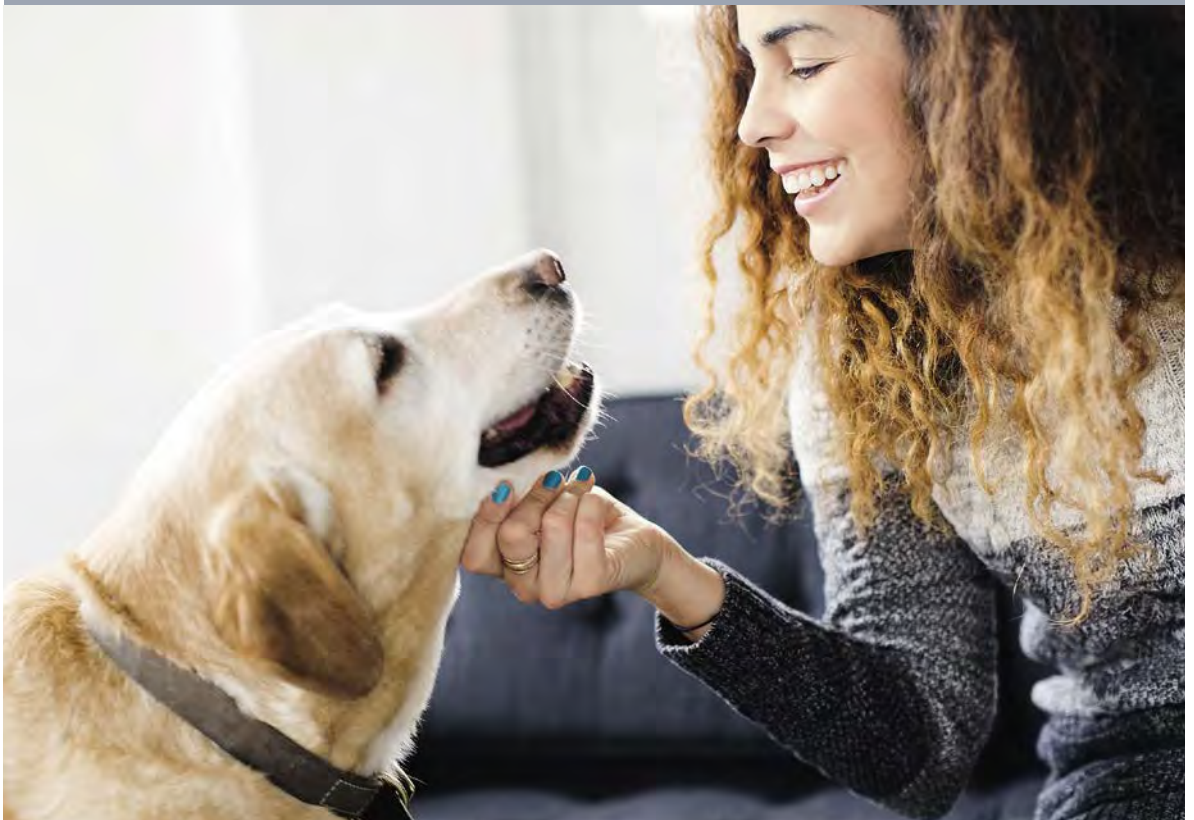


Von den verschiedenen Hunde- und Menschentypen

Es gibt einiges im Zusammenleben mit dem Vierbeiner zu beachten. Höhen und Tiefen sind vorprogrammiert. Manchmal stellt sich die Frage, ob es wirklich passt. Doch Sie können es passend machen.

Für viele Hundehalter ist ihr Vierbeiner einfach perfekt. Diese Teams scheinen sich gesucht und gefunden zu haben. Andere lieben ihren Hund über alles, sind aber bereit, Kompromisse einzugehen. Kompromisse sind Zugeständnisse, um sowohl die Bedürfnisse des anderen mit zu berücksichti-

gen, als auch seine eigenen verwirklichen zu können. Geht es Hund und Halter damit gut, ist alles in Ordnung. Wenn Sie aber überprüfen wollen, wo Sie vielleicht noch optimieren können, dann halten Sie sich an die folgende Übersicht, die Ihnen als Wegweiser dienen soll:



Ihr Hund ist ängstlich

Ängstliche Hunde benötigen einen sicheren Rahmen und einen ritualisierten Alltag, sodass sie sich darin zurechtfinden. Können sie das, werden sie im Laufe der Zeit an Sicherheit gewinnen und selbstbewusster werden. Rückzugsorte sind immer sinnvoll, sodass der Hund lernen kann, sich eigenständig zur Entspannung zurückzuziehen. Ein Hundehalter, der einen ängstlichen Hund geduldig anleiten kann, ist ein guter Partner an der Seite eines »Angsthasen«.

Was erwartet Sie im Umgang?

Ängstliche Hunde brauchen oft mehr Zeit, um sich auf neue Dinge einzulassen. Das kann das Kennenlernen anderer Menschen betreffen, aber auch neue Gegenstände. Begegnungen in der Öffentlichkeit, wie Hundeschule, Spaziergänge, Stadtbummel usw. sind nicht immer leicht für Hund und Halter. Hundehalter mit ängstlichen Hunden berichten oft davon, dass sie vermehrt von anderen Menschen angesprochen werden, die gern den einen oder anderen klugen Tipp parat haben.

So gehen Sie am besten damit um

Haben Sie Verständnis für Ihren Hund, und bleiben Sie geduldig mit ihm. Planen Sie immer mehr Zeit bei Unternehmungen ein, wie etwa, dass sich Ihr Hund entspannt akklimatisieren kann und nicht hektisch an einer Situation teilnehmen muss und keine Zeit für ein ruhiges Kennenlernen bleibt.

Unsichere Hunde brauchen Ihre Rückendeckung. Das gibt Ihrem vierbeinigen Freund den nötigen Halt.

Hilfreich ist es auch, sich ein »dickes Fell« zuzulegen. Wie bereits erwähnt, werden Sie – ob gewünscht oder nicht – Ratschläge bekommen, wie Sie die Situation besser für den Hund gestalten können. Dies kann sehr anstrengend und manchmal auch verletzend sein. Nehmen Sie sich das nicht zu Herzen. Schütteln Sie die Tipps einfach ab, wenn Sie diese nicht aktiv eingefordert haben. Vielleicht hilft Ihnen folgender frecher Spruch: »Hier ist der Hund, hier ist die Leine, mach es besser.« Natürlich geben Sie die Leine aber nicht aus der Hand.

Ihr Hund ist (zu) mutig

Mut ist biologisch betrachtet sehr sinnvoll, denn er hilft uns, die Umwelt zu erkunden,





Und jetzt zurücklehnen und entspannen

Zum entspannten Miteinander von Hund und Halter gehört selbstverständlich auch eine große Portion Wellness. Die folgenden Techniken fördern ganz gezielt Entspannung und Wohlbefinden.

Balsam für Körper und Seele – Wellness auf sechs Beinen

Relaxen heißt das Zauberwort, das für Sie und Ihren Hund gleichermaßen gilt. Tun Sie es gemeinsam, sinkt der Stresspegel auf null, und es fördert die Bindung zueinander ungemein.

Entspannungstechniken sind ideal, um Sie und Ihren vierbeinigen Liebling gemeinsam von Anspannung zu befreien. Allerdings dürfen Sie keinen sofortigen Erfolg erwarten. Die ersehnte Entspannung stellt sich in der Regel nicht gleich bei der ersten Wellnessbehandlung ein. Wichtig ist, dass Sie

die Techniken regelmäßig anwenden – am besten täglich. Machen Sie den gemeinsamen Müßiggang zu einer Art Ritual, das sich auszahlen wird. Genießen Sie Ihre »Quality time«. Geben Sie der regelmäßigen Dosis Entspannung einen ebenso festen Platz im Alltag wie Füttern und Gassigehen.





DEN ALLTAG ENTSPANNT GENIESSEN

INNERE BALANCE FÜR SIE UND IHREN VIERBEINIGEN FREUND

Ein Hund bereichert unser Leben. Doch der Alltag mit Hund ist nicht immer »easy going«. Der Vierbeiner will Gassi gehen, muss versorgt, gepflegt und beschäftigt werden. Daneben gibt es den Job, die Familie, die Wohnung, das Haus, den Garten und vieles mehr. Alles soll unter einen Hut gebracht werden. So viel vorab: Es geht! Und das ganz ohne Stress für Sie und Ihren vierbeinigen Freund. Versprochen!

- **Life-Dog-Balance für jeden Tag:** Praktische Übungen Schritt für Schritt, die den Alltag mit Hund erleichtern.
- **Innere Ausgeglichenheit finden:** Mit den wertvollen Tipps aus der Praxis können Sie sofort mit dem Entspannungsprogramm für sich und Ihren Hund loslegen.
- **Ihr persönliches Glücksrad:** Es bildet die Grundlage für ein Leben im Einklang mit Ihrem Vierbeiner. Dazu gehören etwa wichtige Rituale, wie der Hund Sie wahrnimmt, eine klare Kommunikation und das Lenken und Grenzensetzen.

WG 424 Hobbytierhaltung
ISBN 978-3-8338-7124-5



9 783833 871245



www.gu.de