

KOSTENLOSES E-BOOK

Empower your team

HOLE DAS BESTE AUS EUREM
MENSCH-HUND-TEAM RAUS



HEY,

ich bin Vanessa, zertifizierter Pawsitive Life® Coach, Gründerin von Arising paws & Human Design Coach.

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, u.a. Menschen mit ihren Hunden dabei zu unterstützen und zu bestärken, endlich aus dem Hamsterrad rauszukommen und in ihre persönliche Zone of Genius zu finden. Dabei gebe ich auch meine Erfahrungen weiter und kann ihnen dadurch eine Abkürzung ermöglichen.

Vanessa Reinke

FÜR EUCH...

Für ein entspanntes Zusammenleben und ein erfülltes Hundeleben, bedarf es einer sicheren und stabilen Mensch-Hund-Bindung. Nur wenn sich dein Hund sicher fühlt, er eine liebevolle Führung durch Routinen, Regeln und Grenzen erfährt und ein ausgeglichener Grad an Zuneigung zwischen dir und ihm stattfindet, kann darauf aufgebaut werden. Zudem haben deine Gedanken, Gefühle und Emotionen, durch die Stimmungsübertragung auch Einfluss auf deinen Hund. Aus den nachfolgenden Seiten erhältst du einen ersten kleinen Überblick, welche Aspekte für euch als Mensch-Hund-Team und für eure Bindung wichtig sind.

Questions?

info@arisingpaws-coaching.de
www.arisingpaws-coaching.de
@vanessaundyumi

KAPITEL 1

3 SÄULEN DER BINDUNG



SICHERHEIT & VERTRAUEN

Dies ist die wichtigste Säule - und das nicht nur für unsichere Hunde. Für deinen Hund ist es wichtig, sich darauf verlassen zu können, dass du ihn verstehst und ihm die nötige Sicherheit gibst.

Erfahrungen, die dein Hund machen sollte ist, dass du ihm als sein Bindungspartner überall Sicherheit gibst, wo er Sicherheit braucht. Ein Gefühl von Sicherheit ist auch eine notwendige Voraussetzung für den Lerneffekt. In schwierigen Situationen solltest du deinem Hund Lösungen zur Konfliktbewältigung anbieten.

Durch positive Erfahrungen wird eure Bindung gestärkt. Finde die Balance zwischen Sicherheit und Selbstständigkeit. Ohne eine gesunde Balance zwischen diesen Beiden, kann es auch zu einem ungesunden Abhängigkeitsverhältnis kommen.

Selbstreflexion:

Woran erkenne ich, ob mein Hund gerade Sicherheit benötigt?

In welchen Situationen biete ich Sicherheit oder Selbstständigkeit?

STRUKTUREN, GRENZEN & RITUALE

Gewohnheiten schaffen Sicherheit. Wir brauchen im Zusammenleben mit unserem Hund Regeln und Grenzen als Anker der Vertrautheit und Verlässlichkeit. Sie erleichtern uns den Alltag und bieten Orientierung, sowie Kontrolle. Zum Beispiel stärkt ein Begrüßungsritual die Bindung zu unserem Hund.

Selbstreflexion:

Welche Rituale habt ihr im Alltag?

Habt ihr ein Begrüßungsritual oder ein Ritual vor dem Spaziergang?

ZUNEIGUNG

Körperliche Nähe ist essentiell wichtig für deinen Hund. Sie trägt zum Wohlbefinden bei und ist bindungsstärkend, da durch Körperkontakt das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet wird, welches wiederum den Stresslevel senkt. Nicht alle Hunde drücken Zuneigung auf dieselbe Art und Weise und Intensität aus. Es gibt verschiedene Formen der Zuneigung: Blickkontakt, Kontaktliegen, Kontaktaufnahme auf Distanz, Kuschneln und Lächeln.

Selbstreflexion:

Wusstest du, dass auf einem Spaziergang die Zurückorientierung zum Halter durch Blickkontakt einen Kontaktaufnahme darstellt? Schau beim nächsten Spaziergang gerne einmal, wie oft dein Hund sich tatsächlich zu dir zurückorientiert.

KAPITEL 2

STIMMUNGS- ÜBERTRAGUNG



HUNDE EMPFINDEN EMPHATIE!

Hunde haben Gefühle und können Emotionen bei anderen Hunden und uns Menschen erkennen, auf sie reagieren und sie dadurch beeinflussen. Durch die sogenannten Spiegelneuronen können sie sich durch bloßes Beobachten in Gefühle und Handlungen anderer hineinversetzen.

Die Stimmungsübertragung zwischen uns und unserem Hund ist daher ein wichtiger Aspekt, wenn es um das Zusammenleben oder dem Hundetraining geht. Sie läuft zum größten Teil unbewusst ab.

Bewusst gemacht, kann die Stimmungsübertragung auch genutzt werden, um deinen Hund zum Beispiel in die Entspannung zu führen oder diesem Sicherheit zu geben.

Gebe dir selbst das, was dein Hund braucht.

Besonders im Hundealltag und Hundetraining ist es wichtig diese Aspekte zu berücksichtigen, denn die Wirkung unserer Emotionen auf unsere Hunde ist nicht zu unterschätzen.

KAPITEL 3

MINDSET



GLAUBE NICHT ALLES, WAS DU DENKST

Aus deinen Gedanken entstehen deine Gefühle und diese bestimmen wiederum dein Handeln. Negative Gedanken beeinflussen nicht nur dein Zusammenleben mit deinem Hund, sondern können auch eurem Trainingserfolg im Wege stehen.

Hast du schon einmal deine Gedanken beobachtet? Oder weißt du, was du über dich selber oder deinen Hund denkst? Was erzählst du über deinen Hund? Deine Erwartungen beeinflussen auch immer dein Verhalten und dies wirkt sich letztlich auf das Ergebnis aus.

Benutzt du Sätze wie:

"Er bellt immer an der Leine."

"Was sollen die anderen denken?"

"Das brauche ich nicht erst versuchen, das ist typisch für die Rasse."

"Ich bin nicht gut genug."

Die Arbeit am eigenen Mindset ist daher super wichtig, denn wie wir bereits gelernt haben, wirkt es sich durch die Stimmungsübertragung wiederum auf unseren Hund aus. Wie würde sich euer Zusammenleben verändern, wenn du bewusster denken würdest?

Selbstreflexion:

Wie ist meine Einstellung mir gegenüber?

Wie ist meine Einstellung meinem Hund gegenüber?

Was denke ich über mich?

Was denke ich über meinen Hund?

KAPITEL 4

FÜHREN ODER FOLGEN



WER FÜHREN WILL, MUSS AUCH FOLGEN KÖNNEN

Meist sind wir bei unseren Hunden so darauf programmiert, als Hundehalter oder „Rudelführer“ immer zu nur führen zu müssen. Der Status des Führers bedeutet Macht. Doch ist das wirklich so? Wie viel „Macht“ hat eigentlich der, der folgt und der, der sich entscheidet in einem Moment einfach nicht zu folgen. Wer hat jetzt die „Macht“? Wer muss jetzt handeln? Wer geht jetzt auf wen ein und wer folgt jetzt wem?

Führen hat nichts mit einer stumpfen Durchsetzung zu tun. Wie bei einem Tanz achtet der Führer immer darauf, wie seine Signale vom Partner umgesetzt werden. Geht ggfs. darauf ein. Wer rücksichtsvoll führt, folgt auch immer in einem gewissen Maße. Wie bei einem harmonischen Tanzpaar, sieht man das Führen und Folgen kaum noch. Das Führen sollte kein Machtkampf sein. Es darf vielmehr um Respekt, Achtsamkeit, Wahrnehmung und Kommunikation gehen.

Selbstreflexion:

Welche Gedanken kommen dir dabei, wenn du diesen Satz liest?

Ist es eine Frage der Perspektive?

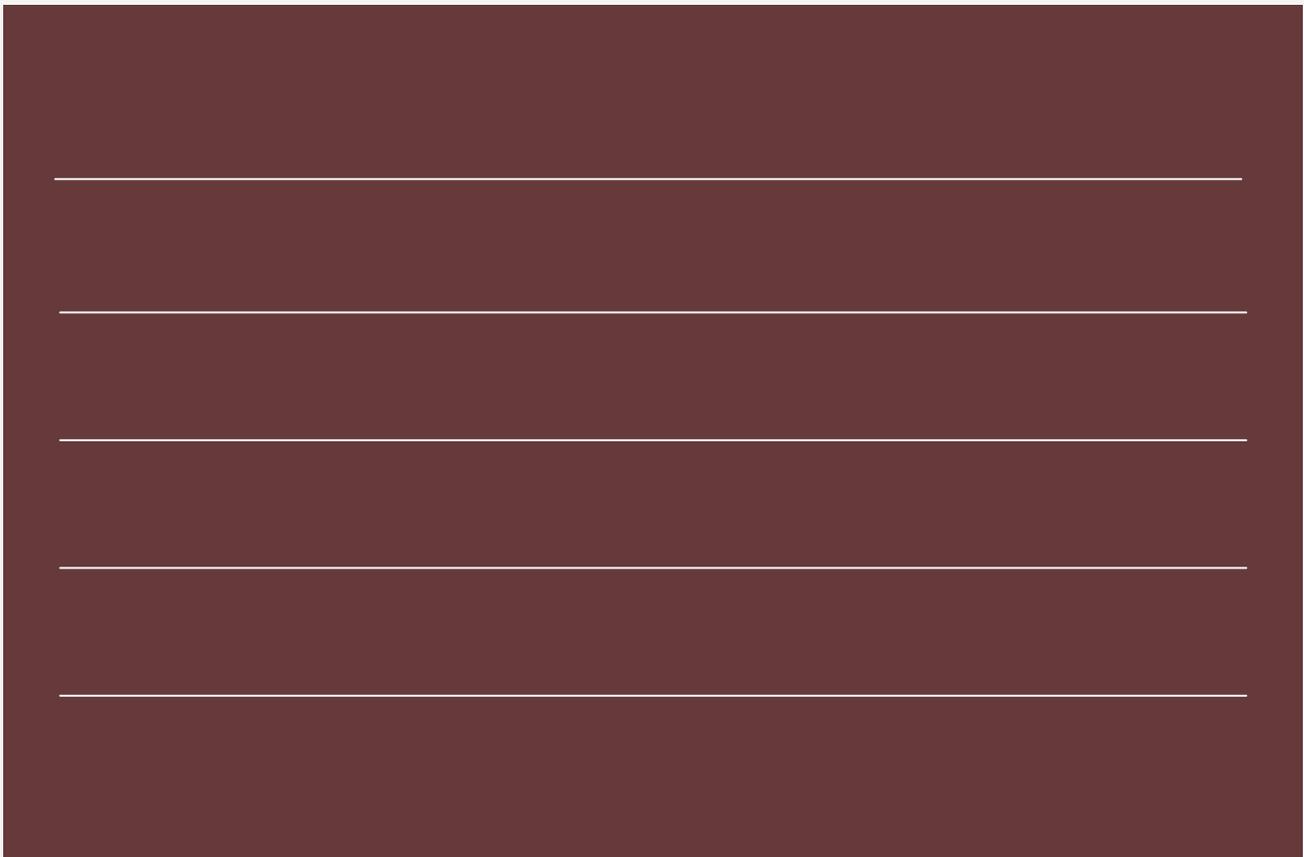
Ist ein Status mehr wert wie der andere?

DEINE NOTIZEN

Du hast einen ersten Einblick darin erhalten, was die drei Säulen der Bindung sind, wie sich die Stimmungsübertragung auf euer Zusammenleben auswirkt und was das alles auch mit deinem Mindset zu tun hat.

Halte hier gerne einmal deine wichtigsten Erkenntnisse fest.

*Was konntest du für dich und euer Mensch-Hund-Team mitnehmen?
Worauf möchtest du künftig mehr achten?
Was setzt du bereits schon um?*



A large dark red rectangular area containing six horizontal white lines for writing notes.



WÜNSCHT DU DIR UNTERSTÜTZUNG?

ARISING PAWS COACHING

Dir als Hundehalter:in ver helfe ich zu mehr Selbstbewusstsein, Gelassenheit, Verständnis und Leichtigkeit im Alltag, besonders im Umgang mit eigenwilligen und charakterstarken Hunden. Für eine vertrauensvolle, stabile Mensch-Hund-Bindung und einem entspannten Zusammenleben arbeite ich mit verschiedenen effektiven Coaching-Tools und Ansätzen der #bindungfirst Philosophie. Vereinbare gerne ein kostenloses Kennlerngespräch mit mir und wir schauen, wie und mit welchem Angebot ich euch am Besten unterstützen kann. Ich freue mich auf Euch!

[UNVERBINDLICHES KENNLERNGESPRÄCH](#)