



ALEXANDRA WISCHALL-WAGNER

ENTSPANNTER  
MENSCH  
ENTSPANNTER HUND

*...so glückt das Zusammen-  
leben wie von selbst*

**GU**



## INHALT

- 9 ENTSPANNUNG IST LEBENSWICHTIG**
- 10 Schuldkomplexe abbauen**
  - 12 Spannung rausnehmen
  - 14 Umweltreize verarbeiten
  - 15 Das Gehirn im Alarmmodus
  - 19 Wie bin ich heute drauf?
  - 20 Heute schon Glück gehabt?
- 23 STRESS AUFLÖSEN**
- 24 Die berühmten vier F**
  - 25 Notfallprogramme des Körpers
  - 26 Ich sehe was, was du nicht siehst
  - 29 Kennen Sie Ihre »blinden Flecken«?
- 34 Stress von außen**
  - 35 Das Glück selbst in die Hand nehmen
  - 37 Der Alltag mit Hund
  - 38 Mit unangenehmen Situationen richtig umgehen
  - 39 Seid nett zueinander
- 41 Niemand mag meinen Hund
- 44 Alle lieben meinen Vierbeiner
- 45 Mein Hund mag andere nicht
- 48 Immer das Beste daraus machen
- 50 Wie widerstandsfähig ist Ihre Seele?
- 56 Stress von innen**
  - 57 Hilfe, hochsensible Wesen
  - 60 Das Leben – wirklich ein Drama?
  - 63 Wut in den Griff bekommen
  - 66 Der dumme Hund
  - 68 Vom Glück, sich entfalten zu dürfen
  - 72 Der beleidigte Hund
  - 73 Nomen est omen
- 75 ZUGEHÖRIGKEITSGEFÜHL UND BINDUNG**
- 76 Erfolgreich mit den drei H**
  - 77 Alles beginnt im Hirn
  - 79 Das Synchronisieren von Verhalten
  - 81 Desynchronisieren hilft zu entspannen
  - 82 Vorurteile ablegen

- 84 Mit viel Herz bei der Sache
- 84 Motivation ist alles
- 89 Packen Sie's an
- 90 Ziele setzen
- 94 Ziele richtig umsetzen
- 94 Mit Rückschlägen fertig werden
- 98 Nehmen Sie es mit Humor
- 98 Belohnung und Freude an der Aufgabe

## 107 DAS MENSCH-HUND-TEAM

### 108 Welcher Hundemensch sind Sie?

- 109 Was bedeutet Ihnen Ihr Hund?
- 110 Was uns zum Tun anregt
- 111 Überlegungen vor dem Besuch einer Hundeschule
- 112 Negative Bilder übertragen sich
- 114 Teambuilding
- 115 Appell an alle Hundetrainer
- 116 Liebe aufrechterhalten
- 119 Geben und nehmen
- 125 Wie man Angst in den Griff bekommt

### 130 Das Vertrauensprinzip

- 131 Werden Sie vertrauenswürdig
- 134 Positive Emotionen nähren
- 135 Respektvoll mit der Umwelt umgehen und achtsam sein
- 136 Körper und Geist trainieren
- 137 Resilienz entwickeln und fördern
- 137 Aufmerksam sein
- 138 Erwartungen minimieren
- 138 Neues ausprobieren
- 139 Sinn geben und finden

### 141 DIE GLÜCKS-VERSTÄRKER

#### 142 Gepusht mit den drei M

- 143 Der Moment ist wichtig
- 143 Was Zufriedenheit bedeuten kann
- 144 Vierbeiner mit Handicap
- 144 Der blinde Hund
- 147 Der taube Hund
- 148 Der gehbehinderte Hund
- 152 Work-Dog-Balance
- 154 Die fünf Säulen der Identität
- 155 Nur Mut!

### 162 ANHANG

- 163 Schlusswort
- 164 Die Autorin
- 168 Register
- 172 Adressen und Literatur
- 176 Impressum



# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

in jeder Situation ruhig und gelassen zu bleiben, nachhaltig glücklich und zufrieden zu sein – wer wünscht sich das nicht? Oft bringt der Alltag jedoch, trotz vieler schöner Momente, eine Menge Stress mit sich – für Sie und Ihren Hund.

Leider neigen die meisten Hundehalter dazu, erst dann etwas zu unternehmen, wenn Probleme aus dem Ruder laufen. Hat der Hund gebissen oder weist deutliche Krankheitsanzeichen auf, werden Tierärzte und Hundetrainer konsultiert, die es dann rasch richten sollen. Doch so weit sollten Sie es nicht kommen lassen.

Heute weiß man, dass weitaus mehr zur körperlichen und geistigen Gesundheit und zum Glückseln gehört als nur das Fehlen von Krankheiten. Ein gesunder Lebensstil und die Fähigkeit, Stress gut zu bewältigen, sind die Basis für ein glückliches Leben. Die gute Nachricht: Glückseln kann man lernen.

In diesem Ratgeber erhalten Sie neben wertvollen Informationen zur Stressverarbeitung bei Mensch und Hund auch Tipps und Tricks aus den Bereichen Entspannungstraining, Mentalcoaching und Teambuilding. Sie bekommen einen prall gefüllten Werkzeugkoffer mit Entspannungsübungen für zwischendurch – oder wann immer Sie dazu bereit sind. Diese Übungen können Sie beispielsweise gemütlich nach Feierabend, während eines Spaziergangs mit dem Hund oder auch in der U-Bahn prima trainieren.

Viel Freude beim Entspannen!

Alexandra Wischall-Wagner







# ENTSPANNUNG IST LEBENS- WICHTIG

*Stress begegnet uns im Alltag überall und  
jederzeit. Das gilt für den Menschen ebenso  
wie für seinen geliebten Vierbeiner.  
Sorgen wir also gemeinsam für die größtmögliche  
Entspannung auf beiden Seiten.*

*Hunde sind heute weitaus mehr als nur Freizeitpartner. Sie übernehmen heroische Aufgaben, wie blinde Menschen zu geleiten oder totkranken Kindern ein Lächeln auf die Lippen zu zaubern. Sie werden als Helden gefeiert, solange sie gut funktionieren ...*

## SCHULD- KOMPLEXE ABBAUEN



**D**er gemeine *Canis lupus familiaris* – im Allgemeinen »Hund« genannt – ist allerdings eher ein Tier, das am Gartenzaun kläfft, friedliche Passanten anspringt und ableckt, die Wurst vom Brot klaut oder die wertvolle Einrichtung im Urlaubsdomizil zerlegt. Und wer ist schuld? Sie natürlich! Ihr Hund ist hyperaktiv? Ganz klar, es liegt an Ihrer eigenen inneren Unruhe. Ihr Hund hat Probleme mit Artgenos-



sen? Wahrscheinlich sind Sie auch nicht gerade der verträglichste Zeitgenosse. Ihr Hund ist ängstlich? Ziemlich sicher sind Sie getrieben von Zweifeln und unbewussten Traumata. Wie auch immer, Sie sollten das laut Wissenschaftlern und Hundetrainern schleunigst ändern. Die Frage ist nur, wie.

Frust und Anspannung sind häufige Begleiter von Hundehaltern. Auch wenn es Ihnen schon sehr gut gelingt, im Gleichgewicht zu bleiben, gibt es vielleicht trotzdem Situationen, in denen Sie am liebsten laut schreien wollen. Ein Blick zu Ihrem Hund lässt den Wunsch meist im Keim ersticken, denn Sie haben ja gelernt, sich zu mäßigen. Dem Tier zuliebe. Auch die bekannte These »Zeige mir deinen Hund, und ich sage dir, wer du bist« beruhigt hier nur wenig und wird eine harmonische, verständnisvolle Beziehung zum eigenen Tier nicht unbedingt fördern. Doch die Annahme, das Befinden Ihres Vierbeiners hänge mit dem Ihrigen zusammen, ist nicht aus der Luft gegriffen. Studien von Wiener Verhaltensbiologen belegen, dass Hunde in der Lage sind, emotionale Informationen ihrer Halter aufzunehmen und sich diesen anzupassen.

Auch Belege über die optische Ähnlichkeit von »Herr und Gescherr« sind hinlänglich bekannt und weit über die amerikanischen Grenzen hinaus erforscht. Gleich und Gleich gesellt sich eben gern.

Schon erstaunlich, was unsere Hunde alles auf sich nehmen, um sich an unser Leben anzugleichen. Darum haben sie es ebenso verdient, von ihren Menschen gesehen und wahrgenommen zu werden. Als Individuen mit auch der einen oder anderen Eigenschaft, die vielleicht nicht so zu Ihnen passt oder momentan in der Gesellschaft nicht als

320 Whats-App-Nachrichten senden. Das alles ist selbst gemachter Stress, den es zu überdenken gilt.

### HEUTE SCHON GLÜCK GEHABT?

Haben Sie schon einmal gründlich überlegt, was Sie alles tun, um sich selbst und Ihren Vierbeiner gesund zu halten? Sollte Ihre Antwort »einmal jährlich zum Arzt gehen« sein, ist dies entscheidend zu wenig. Die



Übung für Sie

#### LOVE-LETTERS

*Nehmen Sie einen Zettel und schreiben Sie alle lebenswürdigen Kleinigkeiten auf, die Sie an Ihrem Hund finden können. Beispielsweise den Ausdruck kompletter Hingabe kurz nachdem er bemerkt hat, wie Sie morgens die Augen öffnen, sein lachendes Gesicht, nachdem er einen Essensrest gestohlen hat, oder die nach Walnuss riechenden Pfoten, die Ihnen stolz beim Kuscheln präsentiert werden. Schreiben Sie alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt, und überlegen Sie nicht zu lange. Was mögen Sie an Ihrem Hund, wann geraten Sie so richtig ins Schwärmen? Diese Übung dient auch dazu, gut durch etwas schlechtere Zeiten zu kommen. Sollten Sie sich also wieder einmal über Ihren Vierbeiner ärgern, besinnen Sie sich all der lebenswerten Kleinigkeiten, die Sie in Zeiten großer Liebe über ihn notiert haben. Gern können Sie die kleinen Zettel auch in einem schönen Glas sammeln.*

beste Gesundheitsprophylaxe ist, subjektiv glücklich zu sein. Was ist subjektives Glücklichein? Sie werden denken, dass Glück für jeden etwas anderes ist. Genau darum geht es. Manche Menschen sind glücklich, wenn sie in einer Wohnung oder einem Haus leben, in dem sie sich wohl und ganz privat fühlen. Andere reisen für ihr Leben gern. Alles Sein hat seine Berechtigung. Sie müssen nur herausfinden, was Sie wirklich glücklich macht. Jetzt werden Sie fragen: »Toll, das weiß ich schon, aber wie werde ich glücklich?« Und die Antwort darauf ist: »Glück ist selbst gemacht und wird von jedem Individuum anders erlebt.« Während Psychologen das Glück früher als extrem starke positive Emotion und einen vollkommenen, dauerhaften Zustand tiefs-

ter Zufriedenheit definierten, wird heute mehr auf die kleinen, kürzeren Glücksmomente gesetzt. Lang anhaltendes Glück – also Lebenszufriedenheit – werden Sie nur dann finden, wenn Sie aktiv zu Ihrem Glück beitragen. Selbstverständlich ist die Vorstellung vom Lotto-6er oder einer überraschenden Erbschaft aus den USA verlockend. Waren Sie allerdings vorher nicht bei sich und Ihren Glücksauslösern, werden Sie auch damit nicht glücklich werden. Beginnen Sie mit bewussten Momenten der Entspannung, denn das bringt Sie auch nebenbei näher zu Ihrem Hund und eröffnet Ihnen neue Perspektiven der Beziehung.



»

*Sieh Deinem Hund in die  
Augen und versuche zu sagen,  
dass Tiere keine Seele haben.*

«

VICTOR HUGO

Die schlechte Nachricht ist: Kein noch so guter Hundetrainer wird ohne Ihre Mithilfe und Ihr Zutun Veränderungen herbeiführen können. Selbstverständlich können Sie Ihren Hund in die Obhut von Trainern geben und hoffen, dass er nach einem Trainingscamp so nach Hause kommt, wie Sie ihn sich wünschen. So ein Bootcamp hat nur leider nichts mit Ihrem Alltag und Ihren Lebensumständen zu tun. Der Punkt ist: Sie sollen zum Team werden, Sie sollen sich miteinander auseinander-



Übung für Sie und Ihren Hund

### SPIEGELKABINETT

*Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, in welcher Weise Sie Ihr Hund spiegelt? Notieren Sie sich alle Verhaltensweisen und Emotionen Ihres Vierbeiners, die Ihnen in den Sinn kommen. Vom Anspringen Fremder bis hin zu Problemen mit dem Alleinsein. Überlegen Sie nun, in welchen Situationen Sie ähnliche Verhaltensweisen und Emotionen zeigen. Was bringt Sie in Rage, was tun Sie dann? Welche Stresssignale zeigen Sie? Meist ist es so, dass Hund und Halter ähnliche Probleme haben. Ein Tier, das nicht allein sein kann, hat oft auch einen Halter, der sich ständig Sorgen macht, ob der Hund an seiner Einsamkeit leidet. Arbeiten Sie an Ihren Emotionen.*

*Hunde spüren unsere Unsicherheiten über weite Distanzen hinweg. Gleich, ob Sie sich im Dunkeln vor nahenden Schritten fürchten oder bei einem lauten Geräusch zusammenzucken. Versuchen Sie, die Situation emotional neu zu färben. Üben Sie den Gedanken, dass ein Geräusch lustig sein kann. Sie werden merken, auch Ihr Hund beginnt umzudenken.*

dersetzen. Das ist die Quintessenz jeder Beziehung. Niemand anderer kann den Stress mit Hund für Sie auflösen, wenn Sie nicht bereit sind, das Gespiegelte anzusehen und zu reflektieren.

Kaum ein Zeitalter war derart von Genusssucht und Materialismus geprägt wie dieses. Das Motto lautet: Alles haben und noch viel mehr wollen. Wer an 360 Tagen im Jahr beruflich wie privat Vollgas gibt, wird sich in fünf Tagen Wellness nicht glücklich fühlen. Viele Menschen geben Unmengen an Geld dafür aus, dass jemand sie entspannt. Ob Masseur, Friseur oder Hundetrainer – Hauptsache, ein anderer erledigt es, und Sie müssen nicht selbst ran. Die Quintessenz ist allerdings, dass Glück selbst gemacht ist. Kümmern Sie sich etwa nur an 20 Tagen im Jahr um Ihr Haar, wird ein einmaliger Friseurbesuch nicht zu einer gepflegten Starfrisur führen.

Treiben Sie an 300 von 365 Tagen Raubbau an Ihrem Körper, wird der Masseur zweimal jährlich auch keine Wunder bewirken. Genauso kann Ihnen ein Hundetrainer nur Input geben und Wissen vermitteln – umsetzen müssen Sie es selbst im Alltag. Und genau genommen geht es vor allem um das Selbst-Tun und Selbst-Erleben, das Sie Ihrem Tier näherbringen wird. Beginnen Sie mit dem Selbst-Tun besser heute als morgen, und Sie kommen Ihrem Glück näher und näher. Versprochen!



*Der Einzug eines Hundes bringt immer Veränderungen mit sich – auch solche, die durchaus mal stressig sein können.*

## **DER ALLTAG MIT HUND**

Alles in allem wird das Leben ab dem Moment, in dem Ihr kleiner haariger Freund einzieht, nicht mehr so sein wie zuvor. Stress in der Arbeit, Stress im Beziehungsleben – und dann auch noch Stress mit dem Hund! Wer einen angenehmen Tag im Berufsleben hatte, kann rasch wieder von Wolke sieben fallen, wenn der Hund wieder mal die Wohnung als Klo benützt oder die Couch demoliert hat. Neben allem, was Sie sonst noch so um die Ohren haben, gibt es jetzt auch noch Stress mit dem Hund. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, den Vierbeiner als Krise zu erleben, denn


- das Tier fordert Veränderungen ein.
- Sie gehen durch seine Adoption Verantwortung ein.
- der Hund führt Sie zu sich selbst (zurück).

In diesem Buch finden Sie immer wieder Übungen für zwischendurch, die Ihnen den Alltag erleichtern sollen. Wichtig ist, diverse Ärgernisse so rasch wie möglich zu verdauen und dann wieder zuversichtlich voranzuschauen.

### »Energievampire« rauben Kraft

Die Schutzfähigkeit schwankt je nach Situationen, Stimmungen, Ernährung und Umgebungen. Vielleicht können Sie ab und zu richtig spüren, wie etwas an Ihnen saugt und Ihnen dadurch Energie raubt. Häufig wird dann von Ausgelaugtsein, Keine-Energie-mehr-Verspüren oder sogar von sogenannten Energievampiren gesprochen. Diese kleinen »Draculas« finden sich überall im Leben. Sei es die Arbeitskollegin, die

schon seit Jahren genauestens über ihre Krankheiten berichtet, der Nachbar, der Sie gern anspricht, um Sie über Ihren Hund zu belehren, oder das bloße Existieren von Situationen, in denen Sie sich nicht wohlfühlen. Schuld daran sind kleine oder größere Schwachstellen, die andere Menschen bewusst oder unbewusst ausnutzen. Schützen Sie sich nicht, können solche »Krater« in Ihrer Aura leicht chronisch werden und Sie sich immer mehr in eine Opferrolle einfügen. Stehen Sie mit beiden Beinen fest im Leben, oder kann Sie schon eine Kleinigkeit völlig aus der Bahn werfen?

 Übung für Sie und Ihren Hund

#### DIE SCHUTZBLASE

*Dieses Ritual ist besonders ratsam, wenn Sie kurz davor sind, das Haus zu verlassen. Stellen Sie sich hüftbreit hin und atmen Sie ein paarmal tief ein und wieder aus. Schließen Sie nun die Augen und stellen Sie sich einen magischen, starken Schutzschild vor. Welche Qualität kann man ihm zuschreiben? Ist er wie eine starke, dichte, schillernde Seifenblase beschaffen, oder besteht er vielleicht eher aus einem seidenartigen Stoff? Welche Farbe hat er? Verströmt er irgendeinen Geruch? Haben Sie Ihren Schutzschild visualisiert, aktivieren Sie ihn nun. Strecken Sie Ihre Arme über Ihren Kopf und ziehen Sie ihn in kreisenden Bewegungen über Ihren ganzen Körper. Vom Kopf bis zu den Beinen und weiter, bis Sie ihn über Ihrem Kopf wieder schließen. Wenn Sie darin ein wenig Übung bekommen haben, können Sie gern auch Ihren Vierbeiner damit einhüllen. Sie beide sind dann bei gemeinsamen Unternehmungen gut gegen äußere Einflüsse und kleine Energieräuber geschützt. Wenden Sie das Ritual so oft an, wie Sie es brauchen.*

#### Schutzblase statt Mauer

Viele Menschen haben über die Jahre und aufgrund so mancher psychischen Verletzung durch andere Menschen Mauern aufgebaut. Der Unterschied zwischen einer Schutzblase und einer

Mauer ist, dass die Blase Sie schützen soll, um wertvoll zu leben. Die Mauer hingegen schützt Sie davor zu leben. Empathische, hochempfindliche und tierfreundliche Menschen sind in der heutigen Zeit besonders oft von negativen Einflüssen betroffen, da sie sich nicht ausreichend abgrenzen können. Angst, Wut und Frust sind häufig die Folge. Weltweite Nachrichten, wie mit Tieren umgegangen wird – sei es die ewige Suche nach einem liebevollen Zuhause oder das Dahinvegetieren in

## Übung step by step für Sie und Ihren Hund

### DAS BÄLLE-WERFEN-SPIEL

War Ihr Tag von Ärgernissen durchzogen, probieren Sie diese Entspannungsübung.

#### 1.

Reißen Sie ein paar leere Papierbögen in handgroße Stücke. Nun schreiben Sie auf jeden dieser Schnipsel den Namen einer Person, die Sie geärgert hat, oder eine Situation, die heute besonders intensiv an Ihnen genagt hat.

#### 2.

Nehmen Sie nun die Schnipsel nacheinander her und streichen Sie das Aufgeschriebene so fest und oft Sie nur können durch. Legen Sie dabei alle aufwühlenden Emotionen hinein.



#### 3.

Atmen Sie tief durch und machen Sie eine kurze Pause. Drehen Sie die beschrifteten Schnipsel um und schreiben Sie nun anstelle der Ärgernisse die Namen von Menschen, die Sie mögen, schöne Erlebnisse oder gute Gefühle auf.

#### 4.

Legen Sie jetzt ein bis zwei Leckerchen auf jeden Schnipsel. Knüllen Sie das Papier zu einem kleinen Ball zusammen.

#### 5.

Je nach Umfang Ihres heutigen Ärgers wird die Ernte nun vereinzelt auf dem Tisch oder vielleicht auch gehäuft in einer Schachtel liegen. Ihr Hund darf jetzt ein Leckerli-Bällchen nach dem anderen auspacken und die kleine Köstlichkeit naschen. Vielleicht freut er sich ja auch über das nette Wort, das Sie hineingeschrieben haben. Wer weiß.



# GLÜCKSTRAINING

*SO WERDEN SIE UND IHR HUND ZUM ECHTEN GLÜCKS-TEAM*

---

Sie müssen nur entspannt sein, dann ist auch Ihr Hund entspannt und folgt Ihnen wie von selbst! Einfacher gesagt als getan. Denn im hektischen Alltag ist es nicht immer leicht, die nötige Klarheit zu finden, damit sich der Hund orientieren kann.

- **Schluss mit Frust:** Den richtigen Umgang mit Stressfaktoren im Alltag lernen und die eigene Selbstwirksamkeit stärken.
- **Mit der richtigen Einstellung klappt's besser:** Die eigenen Bedürfnisse und die des Hundes erkennen und mit praxiserprobtem Training verständnisvoller mit dem Hund umgehen.
- **Alltagstauglich:** Mit einem Werkzeugkoffer voller Übungen alle Herausforderungen des Alltags mit Hund entspannt meistern.

Ob es nun Ihr Ziel ist, vom Welpenalter an ruhig und gelassen mit Ihrem Hund zu leben oder ob Sie momentan in einer hündischen Krise stecken – mit diesem Buch ist die Selbsthilfe garantiert.

WG 424 Hobbytierhaltung  
ISBN 978-3-8338-6838-2



9 783833 868382



[www.gu.de](http://www.gu.de)