

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

7 Schritte zum entspannten Hund





INHALTSVERZEICHNIS

01

Stress verstehen - Warum sind wir als Hundebesitzer oft angespannt

02

Stresssignale beim Hund erkennen

03

Entspannungstechniken für Hundebesitzer

04

Alltagssituationen gelassener meistern

05

Notfall - Strategie für akute Stressmomente

06

Langfristige Strategien für mehr Gelassenheit

07

Fazit & Bonus-Tipps

COPYRIGHT & URHEBERRECHT

© 2025 Steffi Mertz Photography. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses E-Book, einschließlich aller Texte, Bilder und Grafiken, ist urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung, Bearbeitung oder öffentliche Wiedergabe – sei es ganz oder in Teilen – ist ohne meine ausdrückliche, schriftliche Genehmigung nicht gestattet.

Du darfst dieses E-Book gerne für deinen persönlichen Gebrauch nutzen, aber bitte respektiere meine Arbeit und teile es nicht unerlaubt weiter. Falls du Inhalte daraus verwenden möchtest, kontaktiere mich gerne unter www.steffi-mertz.de.

Vielen Dank, dass du meine Arbeit wertschätzt!

STEFFI MERTZ



Willkommen zu meinem Ebook

HALLO

und **herzlich Willkommen** zu deinem Ebook

“In der Ruhe liegt die Kraft - 7 Schritte zum entspannten Hund”

Schön, dass du hier bist – und noch schöner, dass du mit deinem Hund ein **entspannteres Leben** führen möchtest. Denn mal ehrlich: Wer träumt nicht von einem Hund, der gelassen bleibt, anstatt in jeder Situation wie ein Flummi durch die Gegend zu hüpfen?

Ich habe dieses E-Book geschrieben, weil ich aus meiner **Erfahrung als Fotografin** weiß, wie wichtig innere Ruhe für Hunde (und ihre Menschen!) ist. Ein entspannter Hund bedeutet weniger Stress, mehr Vertrauen und – wenn wir mal an meine Fotowelt denken – viel schönere Momente, die sich in Bildern einfangen lassen.

Dieses Buch gibt dir **einfache, alltagstaugliche Schritte** an die Hand, mit denen du deinem Hund (und dir selbst) zu mehr Gelassenheit verhilfst.

Also schnapp dir einen Tee, lehn dich zurück – und los geht's!

Viel Freude beim Lesen und Umsetzen!

Deine Steffi

ABOUT ME

Hey, ich bin Steffi – Fotografin mit Herz, Tierliebhaberin und Ruhe-Fan. Seit über 18 Jahren halte ich die besondere Verbindung zwischen Mensch und Tier in Bildern fest.

KONTAKT

Tel.: 0172-9340083

Email: steffi-mertz@web.de

Webseite: www.steffi-mertz.de

Hey, ich bin Steffi – Fotografin mit Herz, Tierliebhaberin und Ruhe-Fan. Seit über 18 Jahren halte ich die besondere Verbindung zwischen Mensch und Tier in Bildern fest. Dabei habe ich unzählige Hunde erlebt – von tiefenentspannt bis Energiebündel.

Weil ich weiß, wie wichtig innere Ruhe für Hund und Halter ist, habe ich dieses E-Book geschrieben. Mein Ziel? Dir einfache Wege zu mehr Gelassenheit zu zeigen – für ein harmonisches Miteinander und unvergessliche Momente.

Mehr über mich und meine Fotografie findest du auf www.steffi-mertz.de



Steffi Mertz

- mehr als 18 Jahre Erfahrung in der Hundefotografie
- Hundenarr, Pferdenarr
- Fotografin seit 2006
- mehr als 450 Shootings gehalten
- 100% zufriedene Kunden

4 TIPPS FÜR DEINEN ERFOLG - KURZ UND KNACKIG!

01

GEDULD IST DEIN BESTER FREUND

Dein Hund braucht Zeit, um zu lernen – genau wie wir Menschen. Bleib ruhig, auch wenn es mal nicht sofort klappt!

02

KLEINE SCHRITTE FÜHREN ZUM ZIEL

Erwarte keine Wunder über Nacht. Feiere jeden Mini-Erfolg, denn sie summieren sich!

03

BLEIB KONSEQUENT, ABER FAIR

Klare Regeln geben deinem Hund Sicherheit. Aber vergiss nicht – Freundlichkeit siegt immer über Strenge!

04

HAB SPASS DABEI

Dein Hund spürt, wenn du entspannt bist. Macht euch das Leben leichter und genießt eure gemeinsame Zeit.



01 MODUL EINS

STRESS VERSTEHEN - WARUM SIND WIR
ALS HUNDEBESITZER OFT ANGESPANNT

Stress verstehen - Warum sind wir als Hundebesitzer oft angespannt

1.1 Erwartungen vs. Realität beim Hundetraining

Du scrollst durch Instagram und siehst diesen einen Hund: Perfekt abrufbar, bleibt entspannt liegen, selbst wenn eine Armee Eichhörnchen an ihm vorbeimarschiert. Und dein Hund? Sieht eine Katze und verwandelt sich in eine Mischung aus Rennpferd und Tornado.

Aber hier kommt die Wahrheit: Hunde sind Lebewesen mit eigener Persönlichkeit – keine Roboter, die nach einer Trainingseinheit sofort "funktionieren". Dein Hund hat gute und schlechte Tage, genauso wie du. Perfektion? Gibt's nicht. Aber Fortschritt? Den schon!

💡 Tipp: Statt dich mit Social-Media-Hunden zu vergleichen, setze realistische Ziele für deinen Hund. Ein kleiner Fortschritt (z. B. „Heute ist er nur EINMAL in die Leine gesprungen“) ist immer ein Erfolg!

1.2 Der Einfluss unserer eigenen Emotionen auf den Hund

Kennst du das? Du bist gestresst, dein Hund ist gestresst. Du bist entspannt, dein Hund ist... naja, sagen wir, zumindest weniger drüber.

Hunde sind wahre Meister darin, unsere Emotionen zu spiegeln. Wenn du angespannt durch den Park marschierst, weil du schon erwartest, dass dein Hund gleich wieder ausflippt, dann – Überraschung! – tut er genau das.

💡 Übung:

- Check-in mit dir selbst: Bevor du mit deinem Hund losgehst, atme tief durch. Lass die Schultern locker.
- Bewusste Körpersprache: Aufrechter, entspannter Gang signalisiert Sicherheit – dein Hund orientiert sich daran.
- Atmen nicht vergessen! Wenn du merkst, dass du unbewusst die Luft anhältst, ist es Zeit, bewusst tief ein- und auszuatmen.

👉 Bonus-Tipp: Ein ruhiger Hund fängt bei dir an. Arbeite an deiner eigenen Gelassenheit – Meditation, Atemübungen oder einfach mal bewusst tief durchatmen helfen dir UND deinem Vierbeiner.

1.3 Typische Stressauslöser im Alltag (und was du tun kannst!)

✦ 1. Begegnungen mit anderen Hunden oder Menschen

Problem: Dein Hund freut sich so sehr, dass er aussieht, als hätte er Red Bull getrunken? Oder ist er eher von der „Ich-bin-der-King“-Fraktion und pöbelt alles an?

◆ Lösung:

- Richtig dosieren: Dein Hund muss nicht jeden Hund begrüßen. Es ist okay, Abstand zu halten!
- Ruhiges Verhalten belohnen: Zeigt dein Hund ruhiges Verhalten? Loben und Leckerli geben!
- Alternativverhalten aufbauen: Statt in die Leine zu springen, lernt dein Hund, dich anzusehen oder entspannt neben dir zu laufen.

✦ 2. Leinenziehen und unruhige Spaziergänge

Problem: Dein Hund zieht an der Leine, als würde er dich zum Marathon-Training anmelden?

◆ Lösung:

- Tempo ändern: Mal langsam, mal schnell gehen – dein Hund muss auf dich achten.
- Richtungswechsel: Statt sich in die Leine zu hängen, soll dein Hund auf dich achten, weil du „unberechenbar“ bist.

Leinenführung üben – aber mit Geduld: Es ist kein Sprint, sondern ein Marathon (nur ohne Ziehen)

Stress verstehen - Warum sind wir als Hundebesitzer oft angespannt

📌 3. Tierarztbesuche

Problem: Dein Hund verwandelt sich in ein zitterndes Häufchen Elend oder will sich unter den Stuhl teleportieren?

◆ Lösung:

- Positive Verknüpfung schaffen: Geh mal einfach so zum Tierarzt, nur für Leckerli und Streicheleinheiten.
- Ruhiges Verhalten belohnen: Jedes entspannte Verhalten wird mit Lob und Leckerli verstärkt.
- Bleib selbst cool: Wenn du schon mit Nervosität reingehst, überträgt sich das. Also: Tief durchatmen, freundlich plaudern – auch wenn dein Hund sich gerade in einen Flummi verwandelt.

📌 4. Lärm, plötzliche Bewegungen oder neue Umgebungen

Problem: Dein Hund erschreckt sich bei jedem Knall oder fühlt sich in neuen Orten unwohl?

◆ Lösung:

- Desensibilisierung: Spiele zuhause leise Geräusche ab und steigere langsam die Lautstärke.
- Sicherheit vermitteln: Bleib ruhig, signalisiere mit Körpersprache und Stimme, dass alles okay ist.
- Routine hilft: Verlässliche Abläufe geben deinem Hund Sicherheit.

✨ Fazit:

Hunde sind keine Maschinen, aber mit Geduld, der richtigen Einstellung und kleinen Tricks kannst du aus einem Chaos-Spaziergang einen entspannten Ausflug machen. Fang klein an, bleib konsequent – und vergiss nie: Dein Hund liebt dich so, wie du bist!



02 MODUL ZWEI

STRESSSIGNALE BEIM HUND VERSTEHEN

2.1 Körpersprache richtig deuten - Was dein Hund dir wirklich sagen will

Dein Hund kann leider nicht auf WhatsApp tippen: „Hey, ich bin gerade echt gestresst!“ – wäre manchmal aber praktisch, oder? Stattdessen zeigt er es dir durch seine Körpersprache. Damit du nicht ratlos danebenstehst, wenn dein Vierbeiner plötzlich merkwürdige Dinge tut, schauen wir uns die häufigsten Stresssignale an.

💡 Achtung: Diese Signale bedeuten nicht automatisch, dass dein Hund panisch ist! Oft sind es kleine Hinweise darauf, dass er sich unwohl fühlt – sozusagen seine Art, nervös mit dem Kugelschreiber zu klicken.

2.2 Typische Stresssignale deines Hundes

🐶 Gähnen – aber nicht, weil er müde ist.

Gähnen ist ein Beruhigungssignal. Dein Hund nutzt es, um sich selbst runterzufahren – oder um dir zu sagen: „Das hier ist mir gerade zu viel!“

🐶 Ohren nach hinten legen.

Wenn die Ohren nicht in ihrer gewohnten Stellung sind und eher nach hinten geklappt werden, ist das ein Zeichen für Unsicherheit oder Unwohlsein.

🐶 Rute eingezogen.

Wenn der Schwanz tief zwischen den Beinen hängt oder der Hund ihn eng am Körper hält, fühlt er sich unsicher oder hat sogar Angst.

🐶 Hecheln ohne Hitze oder Anstrengung.

Klar, im Sommer ist Hecheln normal. Aber wenn dein Hund bei kühlem Wetter plötzlich die Zunge raushängen lässt wie nach einem Marathonlauf, kann das Stress sein.

 Blick abwenden.

Wenn dein Hund bewusst nicht hinschaut, kann das bedeuten: „Ich möchte hier gerade nicht sein.“ Dieses Signal wird oft übersehen, ist aber ein wichtiger Hinweis, dass dein Hund gestresst ist.

 Angespannter Körper.

Starre Haltung, steife Bewegungen oder aufgeplusterte Muskeln? Dein Hund ist bereit zu reagieren – entweder mit Flucht, Verteidigung oder innerem Drama.

2.3 Wann ist es nur Anspannung – und wann echte Überforderung?

Ein bisschen Aufregung ist okay! Dein Hund kann kurz angespannt sein, weil etwas Neues passiert – das ist normal. Die Herausforderung beginnt, wenn dein Hund nicht mehr „runterkommt“ und sich gar nicht mehr beruhigt.

 Kritisch wird es, wenn dein Hund:

- ◆ dauerhaft unruhig ist und nicht entspannen kann.
- ◆ oft hechelt, auch ohne körperliche Anstrengung.
- ◆ übermäßig reagiert – z. B. auf jedes Geräusch oder jede Bewegung.
- ◆ sich zurückzieht oder plötzlich aggressiv wird.

! Lösung:

👉 Gib deinem Hund eine Pause! Manchmal braucht es nur einen Moment der Ruhe, um den Stresslevel zu senken.

👉 Vermeide Überforderung: Wenn dein Hund sichtbar gestresst ist, entferne ihn aus der Situation.

👉 Baue Ruhephasen in den Alltag ein – auch Hunde brauchen „Me-Time“.

2.4 Erste Anzeichen von Stress – Darauf solltest du achten

Du bist draußen unterwegs, dein Hund wedelt noch fröhlich – und plötzlich wirkt er nervös, hört nicht mehr auf Kommandos oder zieht an der Leine? Dann solltest du ihm eine kurze Auszeit gönnen.

- ✓ Ruhig stehenbleiben. Keine Hektik, keine Panik – einfach mal durchatmen.
- ✓ Tief durchatmen (ja, auch du!). Dein Hund orientiert sich an deiner Ruhe.
- ✓ Ihm Zeit geben, sich zu beruhigen. Er muss nicht sofort funktionieren – das ist ein Prozess.

✨ Merke: Ein entspannter Hund beginnt mit einem entspannten Menschen!



03 MODUL DREI

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN FÜR
HUNDEBESITZER

3.1 Weil dein Hund nur so entspannt sein kann wie du!

Seien wir mal ehrlich: Wie oft hast du dich schon gefragt, warum dein Hund immer so hibbelig ist? Die Antwort könnte ein Blick in den Spiegel sein. 🪞 Hunde sind nämlich wahre Meister im Spiegeln unserer Emotionen. Wenn du angespannt bist, merkt dein Hund das sofort – und zack, ist die Unruhe perfekt.

Die gute Nachricht: Mit ein paar einfachen Techniken kannst du lernen, ruhiger zu werden – und dein Hund gleich mit dir.

3.2 Atemübungen und kleine Achtsamkeitsrituale

Atmen? Das machen wir doch sowieso! Ja, aber bewusstes Atmen ist die Geheimwaffe gegen Stress – für dich und deinen Hund.

Übung: Die entspannte Atmung (Dauer: 2 Minuten)

- ✓ Setze dich aufrecht hin oder stehe bequem.
- ✓ Lege eine Hand auf deinen Bauch.
- ✓ Atme tief durch die Nase ein (bis du merkst, dass sich dein Bauch hebt).
- ✓ Halte kurz die Luft an (ca. 3 Sekunden).
- ✓ Atme langsam durch den Mund aus, als würdest du eine Kerze ausblasen.
- ✓ Wiederhole das 5–10 Mal.

✨ Effekt: Diese Übung senkt deinen Puls und dein Hund wird deine Ruhe spüren – Hunde sind sehr feinfühlig! Probier's mal aus: Wenn du in stressigen Momenten ruhiger atmest, wird dein Hund nach und nach ebenfalls gelassener.

💡 Mini-Achtsamkeitsrituale für den Alltag

Kleine Gewohnheiten, große Wirkung! Hier ein paar super einfache Tricks:

👉 Bewusste Berührung: Streiche sanft mit den Fingern über deinen Hund, konzentriere dich nur auf das Gefühl – das entspannt euch beide.

🐾 Langsame Bewegungen: Schnell, hektisch, zackig? Stop! Bewusst langsame Bewegungen zeigen deinem Hund, dass alles in Ordnung ist.

🚶 Ruhe in den Spaziergang bringen: Statt nebenbei am Handy zu daddeln – versuche, den Spaziergang wirklich wahrzunehmen. Achte auf den Wind, die Geräusche, den Boden unter deinen Füßen. Dein Hund wird merken, dass du bei der Sache bist!

3.3 Die richtige innere Haltung beim Spaziergang

Schon mal bemerkt? Dein Hund merkt vor dir, wenn du innerlich unruhig bist! Also: Wie wäre es, wenn du beim Spaziergang eine "Ich-bin-ein-Baum"-Haltung einnimmst? 🌳

Übung: Sei ein Baum!

🌳 Stelle dir vor, du bist ein stabiler, ruhiger Baum – fest verwurzelt im Boden.

🐾 Atme bewusst ein und aus.

🚶 Gehe langsam los, ohne Hektik.

🔄 Falls dein Hund zieht, bleib locker, ändere einfach die Richtung oder bleibe ruhig stehen, anstatt hektisch gegenzuziehen.

✨ Warum das funktioniert:

Dein Hund orientiert sich an deiner Energie. Wenn du sicher und stabil bleibst, wird er sich daran anpassen – nach und nach.

3.4 Wie du innere Ruhe auf deinen Hund überträgst

Die Regel ist einfach: Sei so entspannt, wie du deinen Hund haben möchtest.

🗣️ Sprich mit sanfter Stimme. Keine schrillen „NEIIIN!“-Rufe – stattdessen ruhige, tiefe Kommandos.

🐕 Souverän bleiben. Wenn dein Hund aufgeregt ist, hilft es nichts, noch aufgeregter zu werden. Bleib cool!

🎉 Entspannung belohnen. Dein Hund ist ruhig? Super! Dann lobe ihn genau in diesem Moment.

💡 Kleiner Geheimtipp: Wenn dein Hund sich hinlegt und tief ausatmet („Seufzen“), ist das ein Zeichen von Entspannung – dann weißt du: Mission erfüllt!

Mit diesen Techniken kannst du nicht nur selbst gelassener werden, sondern auch dafür sorgen, dass dein Hund sich sicher und entspannt fühlt. Und das Beste? Je öfter du das übst, desto natürlicher wird es – für euch beide!



04 MODUL VIER

ALLTAGSSITUATIONEN GELASSENER
MEISTERN

4.1 Weil dein Hund ein Entspannungsprofi werden kann – und du gleich mit!

Hunde haben ein feines Gespür für unsere Stimmungen. Wenn du also schon angespannt denkst: "Oh nein, da kommt ein anderer Hund!", dann weiß dein Vierbeiner das noch bevor du es selbst realisierst. Zack – Leine straff, Ohren gespitzt, Körperspannung steigt... und das Drama nimmt seinen Lauf.

Aber keine Sorge! Mit ein paar einfachen Tricks wirst du und dein Hund zu einem coolen, entspannten Dreamteam im Alltag.

4.2 Begegnungen mit anderen Hunden entspannt gestalten

Stell dir vor, du bist in einem Café und jemand läuft direkt auf dich zu, starrt dich an und bleibt nur 30 cm vor dir stehen. Unangenehm, oder? Genau so geht's unsicheren Hunden, wenn ein anderer Hund frontal auf sie zu stapft. Was du tun kannst:

✓ Abstand ist dein Freund!

Wenn dein Hund sich bei Begegnungen mit Artgenossen unsicher fühlt, gib ihm genug Raum. Ein Bogen um den anderen Hund oder ein Seitenwechsel kann Wunder wirken!

✓ Ruhig und locker weitergehen!

Dein Hund schaut, wie du reagierst. Also bitte kein plötzliches „Oh Gott, da kommt ein Hund!“ (inklusive Klammern an der Leine). Stattdessen: Schultern lockern, ruhig atmen und einfach weiterlaufen.

✓ Lob für entspanntes Verhalten!

Wenn dein Hund ruhig bleibt oder sich gar nicht erst für den anderen interessiert, belohne ihn sofort mit deiner Stimme oder einem Leckerli. Das zeigt ihm: Entspannt sein lohnt sich!

💡 Extra-Tipp: Falls dein Hund doch mal aufgereggt reagiert – bloß nicht hektisch loszerren. Lieber die Situation auflösen: Blick abwenden, weitergehen, Umlenkung durch eine Übung (z. B. „Sitz“) schaffen.

4.3 Stressfrei an der Leine gehen – Tipps & Tricks

Kennst du das Gefühl, wenn du mit deinem Hund an der Leine unterwegs bist und es sich anfühlt, als würde eine Dampflokomotive an deinem Arm ziehen? Gute Nachrichten: Das muss nicht sein!

✨ Merke: Spannung erzeugt Spannung!

Wenn du die Leine stramm hältst, weil du erwartest, dass dein Hund gleich zieht, wird er auch ziehen. Also: Lass die Leine so locker wie möglich!

3 Tricks für entspannteres Laufen:

✓ Richtungswechsel ist King!

Wenn dein Hund zieht – statt einfach stehenzubleiben, drehe dich kommentarlos um und gehe in die andere Richtung. Dein Hund lernt so: „Aha, ich muss mich mehr an meinem Menschen orientieren.“

✓ Belohne ruhiges Verhalten!

Läuft dein Hund locker neben dir? Zack – Leckerli oder Lob rein! Hunde lernen am besten, wenn sie sofort merken, was sie richtig gemacht haben.

✓ Gleichmäßiges Tempo hilft!

Viele Hunde ziehen, weil wir selbst zu unruhig laufen – mal schneller, mal langsamer. Versuch, in einem ruhigen, gleichmäßigen Rhythmus zu gehen.

💡 Extra-Tipp: Falls dein Hund sehr zieht, hilft ein Geschirr statt Halsband, um Druck auf den Hals zu vermeiden.

4.4 Entspannt bleiben beim Tierarztbesuch

Für viele Hunde (und ehrlich gesagt auch für viele Halter) ist der Tierarztbesuch purer Stress. Aber hey – es gibt Möglichkeiten, deinem Hund die Angst zu nehmen!

Vorbereitung zuhause:

✓ Untersuchungen spielerisch üben

Nimm dir abends auf der Couch mal Zeit und checke die Pfoten, die Ohren oder die Zähne deines Hundes – immer mit viel Lob und Leckerli. So lernt er: „Hey, das ist gar nicht schlimm!“

✓ Positive Assoziationen schaffen

Du kannst auch einfach mal mit deinem Hund zum Tierarzt gehen, ohne dass er behandelt wird. Einfach rein, ein paar Leckerlis abstauben und wieder raus – das nimmt den Schrecken.

Während des Tierarztbesuchs:

✓ Ruhe bewahren – dein Hund spürt alles!

Klar, du bist vielleicht nervös – aber dein Hund erst recht, wenn du unsicher bist. Also: Tief durchatmen, langsam bewegen, mit ruhiger Stimme sprechen.

✓ Lieblingsleckerli nicht vergessen!

Wenn dein Hund brav ist (und auch danach), gönn ihm sein absolutes Lieblingsleckerli. Das hilft, den Besuch positiver abzuspeichern.

Fazit: Du hast es in der Hand!

Mit diesen einfachen Tricks wird dein Hund Schritt für Schritt gelassener – und du auch!. Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern bewusst kleine Dinge zu verändern, die im Alltag einen großen Unterschied machen.



05 MODUL FÜNF

NOTFALL-STRATEGIEN FÜR AKUTE
STRESSMOMENTE

5.1 Bleib cool – Dein Hund braucht einen Fels in der Brandung!

Hunde sind echte Stimmungsdetektoren. Wenn dein Hund plötzlich panisch wird und du hektisch hinterherrufst:

"Oh Gott, oh Gott, was ist denn los? Bleib doch mal ruhig!!!", dann kannst du dir sicher sein: Ruhig bleibt hier erstmal keiner.

Doch keine Sorge – du hast es in der Hand! Hier sind konkrete Sofort-Strategien, die dir helfen, ruhig zu bleiben und deinen Hund zu beruhigen.

5.2 Was tun, wenn dein Hund plötzlich panisch wird?

Stell dir vor, ihr seid gemütlich unterwegs und plötzlich – BAM! – ein lauter Knall, ein fremder Hund rennt auf euch zu oder dein Hund erschreckt sich aus heiterem Himmel. Was jetzt?

 Die No-Gos:

-  Hektisch an der Leine zerren. Dein Hund wird noch mehr verunsichert.
-  Wild auf ihn einreden. Zu viele Worte stressen zusätzlich.
-  Selbst Panik schieben. Dein Hund spürt das sofort!

 Die richtige Reaktion:

 Ruhe bewahren!

Selbst wenn dein Herz schneller schlägt – atme tief durch und bleib äußerlich ruhig. Dein Hund orientiert sich an dir!

 Leise und beruhigend sprechen.

Ein ruhiges „Alles gut, mein Schatz.“ mit sanfter Stimme wirkt Wunder.

✓ Aus der Situation herausgehen.

Falls möglich, entferne euch langsam und ohne Hektik aus der Stressquelle. Finde einen Ort, an dem dein Hund durchatmen kann.

✓ Alternativen bieten!

Ablenkung ist ein super Trick! Lass ihn sitzen, gib ihm eine kleine Aufgabe oder steck ihm ein Leckerli zu. Das hilft, den Fokus auf etwas Positives zu lenken.

💡 Extra-Tipp: Falls dein Hund sich extrem erschreckt hat, bleib einfach mal stehen und tu so, als wäre nichts passiert. Hunde spiegeln oft unser Verhalten – wenn du entspannt bleibst, beruhigt sich dein Hund schneller.

5.3 Techniken zur schnellen Beruhigung

Wenn dein Hund gestresst ist, kannst du ihm aktiv helfen, wieder runterzukommen. Diese Sofort-Techniken helfen deinem Hund – und dir gleich mit!

1. Streicheleinheiten gezielt einsetzen

Berührungen haben eine magische Wirkung auf Hunde – aber nur, wenn sie richtig angewendet werden!

✓ Sanfte Streichbewegungen an Brust und Ohren sind besonders beruhigend.

✓ Langsame, kreisende Bewegungen am Brustkorb helfen, den Puls zu senken.

✓ Hände weg vom Rücken und der Rute! Das kann sich für den Hund unangenehm anfühlen.

💡 Extra-Tipp: Jeder Hund hat eine „Lieblings-Kuschelzone“ – finde heraus, wo dein Hund es am liebsten mag, wenn er gestreichelt wird!

2. Deine eigene Atmung nutzen

Dein Hund spürt jede deiner Emotionen – wenn du tief und ruhig atmest, beruhigt sich auch dein Hund!

- ✓ Atme langsam tief ein und aus.
- ✓ Stell dir vor, du atmest die Anspannung aus.
- ✓ Setze dich hin, entspanne bewusst deine Schultern – dein Hund wird deine Ruhe merken.

💡 Extra-Tipp: Falls dein Hund stark hechelt oder unruhig ist, atme laut und tief hörbar ein und aus – viele Hunde nehmen das als Signal, ebenfalls ruhiger zu werden!

3. Kauen baut Stress ab!

Kauen ist für Hunde der ultimative Stresskiller – es aktiviert das Nervensystem und hilft, sich zu beruhigen.

- ✓ Gib ihm etwas zum Kauen! Ein Kauknochen, ein gefüllter Kong oder einfach ein hartes Leckerli kann helfen.
- ✓ Falls nichts zur Hand ist: Ein kurzes Kau-Spiel mit einem Spielzeug kann auch helfen!

💡 Extra-Tipp: Wenn dein Hund oft gestresst ist, gewöhne ihn daran, in solchen Momenten eine kleine Kaugelegenheit zu bekommen – so kann er sich selbst runterfahren.

5.4 Eigene Emotionen in den Griff bekommen

Du bist der Leuchtturm für deinen Hund. Wenn du Ruhe ausstrahlst, hilft das ihm am meisten!

So bleibst DU entspannt:

✓ Tief durchatmen – bevor du reagierst.

Das hilft dir, klar zu denken.

✓ Erwinnere dich: Es ist nur ein Moment!

Dein Hund ist nicht "schwierig" oder "ungehorsam" – er ist einfach gerade überfordert.

✓ Den Fokus verschieben:

Statt in den Stress zu verfallen, überlege: „Wie kann ich ihm jetzt am besten Sicherheit geben?“

💡 Extra-Tipp: Falls du merkst, dass du selbst oft angespannt bist, integriere kleine Entspannungsrituale in euren Alltag – zum Beispiel bewusstes Atmen oder ein paar Minuten Stille mit deinem Hund.

Fazit: Entspannt bleiben – auch wenn's stressig wird!

Stressige Situationen gehören zum Hundealltag dazu – aber wie du darauf reagierst, macht den Unterschied!

✓ Ruhe bewahren und souverän bleiben

✓ Beruhigende Techniken einsetzen (Streicheln, Atmen, Kauen)

✓ Den Fokus von Panik auf Sicherheit lenken

Mit diesen Notfall-Strategien wirst du zu einem Fels in der Brandung für deinen Hund – und bald merkt ihr beide: Die meisten Stressmomente sind schnell vorbei, wenn man ruhig bleibt!



06 MODUL SECHS

LANGFRISTIGE STRATEGIEN FÜR MEHR
GELASSENHEIT

6.1 Entspannt bleiben – leichter gesagt als getan?

Kennst du das? Du stehst mit deinem Hund an der Ampel, alles ist ruhig – und plötzlich dreht dein Vierbeiner völlig auf, weil ein Blatt (ja, ein Blatt!) vor ihm auf dem Boden raschelt. Oder du willst einen entspannten Spaziergang machen, aber dein Hund findet, dass JETZT genau der richtige Moment ist, um einen Sprint hinzulegen.

Keine Sorge – du bist nicht allein!

Gelassenheit ist nicht angeboren, sondern trainierbar – für deinen Hund und für dich. Der Schlüssel liegt in langfristigen Routinen, der richtigen Einstellung und einer guten Balance aus Entspannung, Training und Spaß. Hier erfährst du, wie du Schritt für Schritt mehr Ruhe, Geduld und Harmonie in euren Alltag bringst.

6.2 Entspannte Routinen für dich und deinen Hund

Hunde lieben Struktur und Vorhersehbarkeit. Ein chaotischer Alltag kann dazu führen, dass dein Hund (und du!) unruhig, nervös oder gestresst ist. Die gute Nachricht: Mit festen Routinen bringst du mehr Gelassenheit in euer Leben!

✓ Feste Zeiten für Spaziergänge und Ruhepausen

Ein geregelter Tagesablauf gibt deinem Hund Sicherheit – denn er weiß, was ihn erwartet.

So sieht ein entspannter Hundetag aus:

🐾 Morgens: Ein ruhiger Spaziergang, kein hektisches „Los, wir müssen schnell raus!“

🐾 Tagsüber: Eine Mischung aus Bewegung, Kuscheln und Ruhephasen.

🐾 Abends: Ein entspannter Ausklang mit einer letzten kleinen Gassirunde und gemütlicher Zeit zuhause.

💡 Tipp: Achte darauf, dass Ruhepausen genauso fest eingeplant sind wie Bewegung! Hunde brauchen bis zu 18 Stunden Schlaf am Tag – das hilft ihnen, Erlebtes zu verarbeiten.

6.3 Jeden Tag bewusste, ruhige Kuschelzeit einplanen

Hunde sind soziale Wesen – und genau wie wir Menschen genießen sie Nähe und Zuwendung. Eine kleine Kuschelzeit am Tag stärkt nicht nur eure Bindung, sondern hilft auch beim Stressabbau.

💡 So geht's:

- ✓ Finde heraus, wo dein Hund am liebsten gestreichelt wird.
- ✓ Kuschelt bewusst in einem ruhigen Moment – nicht nur nebenbei beim Fernsehen.
- ✓ Falls dein Hund nicht so der Kuscheltyp ist: Sanftes Bürsten oder gemeinsames Entspannen nebeneinander wirkt ebenfalls beruhigend!

6.3 Genügend Auslastung – aber ohne Druck!

Viele Hundebesitzer denken: „Mein Hund braucht stundenlang Action, sonst ist er nicht glücklich!“

Falsch! ● Qualität ist wichtiger als Quantität.

Ein Hund, der täglich stundenlang durch den Wald hetzt, aber keine geistige Herausforderung bekommt, kann trotzdem unausgeglichen sein. Genauso kann ein Hund, der viel Ruhe hat, aber regelmäßig kleine Suchspiele macht, völlig zufrieden sein!

💡 Die goldene Regel:

- ✓ Körperliche UND geistige Auslastung kombinieren!
- ✓ Kein Leistungsdruck! Spaziergänge sind keine „To-Do-Liste“, sondern gemeinsame Zeit.
- ✓ Manchmal reicht ein entspannter Waldspaziergang oder ein gemütliches Beobachten auf der Parkbank!

6.4 Wie du dein Mindset langfristig positiv veränderst

Deine Einstellung macht den Unterschied. Gelassenheit beginnt im Kopf – und sie überträgt sich auf deinen Hund!

1 Sei geduldig mit dir und deinem Hund

Es ist völlig okay, wenn nicht alles sofort klappt! Hunde lernen in ihrem eigenen Tempo, und auch wir Menschen sind nicht jeden Tag auf Hochleistung.

Statt zu denken: „Warum klappt das immer noch nicht?“

👉 Denk lieber: „Cool, wir machen Fortschritte – auch wenn’s kleine sind!“

💡 Tipp: Feiere auch kleine Erfolge! Hat dein Hund sich heute nur einmal statt fünfmal aufgeregert? Super! Hat er einen Moment länger ruhig gewartet? Mega! Fortschritt ist Fortschritt – egal, wie klein er scheint.

2 Fehler sind Lernmomente – niemand ist perfekt!

Sei ehrlich: Hast du dich schon mal über deinen Hund geärgert, weil er nicht gemacht hat, was du wolltest?

Das passiert jedem Hundebesitzer – und es ist total normal!

Aber anstatt dich zu stressen, sieh Fehler als das, was sie sind: Lernmöglichkeiten!

🐾 Statt zu denken: „Er macht immer denselben Blödsinn!“

👉 Denk lieber: „Was kann ich ändern, damit er es besser versteht?“

💡 Tipp: Hunde leben im Hier und Jetzt – sie grübeln nicht über gestern nach. Also lass auch du alte Fehler los und fokussiere dich auf das, was du ab jetzt besser machen kannst!

3 Freue dich über kleine Fortschritte und genieße die gemeinsame Zeit

Am Ende zählt nicht, wie „perfekt“ dein Hund ist – sondern wie schön eure gemeinsame Zeit ist!

🐾 Ein entspannter Spaziergang ohne Ziehen ist ein Erfolg.

🐾 Eine ruhige Minute ohne Stress ist ein Fortschritt.

🐾 Jedes Lächeln, das dein Hund dir schenkt, ist der wahre Lohn.

💡 Tipp: Schreibe dir abends drei Dinge auf, die an dem Tag gut gelaufen sind – das hilft, die Fortschritte bewusst wahrzunehmen!

6.5 Die richtige Balance zwischen Training, Spaß und Ruhe

Hunde sind wie wir Menschen: Nur Training stresst, nur Spaß macht faul – eine gute Mischung ist ideal!

✓ Jeder Hund braucht mal eine Pause

Genauso wie wir nach einem anstrengenden Tag eine Auszeit brauchen, müssen auch Hunde nicht ständig beschäftigt werden.

💡 Tipp: Ein Hund, der lernt, auch mal NICHTS zu tun, ist oft viel ausgeglichener als einer, der ständig Action hat.

✓ Spiel- und Kuscheleinheiten bewusst einbauen

🐾 Spielzeit = Bindung stärken! Lass deinen Hund mal wieder so richtig albern sein – das lockert alles auf!

🐾 Kuscheleinheiten = Entspannung pur! Auch Hunde brauchen Körperkontakt, um sich sicher zu fühlen.

✓ Genug Schlaf für deinen Hund – er verarbeitet dabei Erlebnisse

Hunde müssen genauso wie wir Erlebnisse verarbeiten – und das tun sie im Schlaf!

💡 Wusstest du?

🐶 Ein erwachsener Hund braucht 12-18 Stunden Schlaf pro Tag.

🐶 Zu wenig Schlaf kann ihn nervös und gestresst machen!

Fazit: Gelassenheit ist Übungssache!

🐾 Struktur und feste Routinen helfen deinem Hund, sich sicher zu fühlen.

🐾 Dein Mindset beeinflusst auch deinen Hund – bleib geduldig!

🐾 Die richtige Mischung aus Training, Spaß und Ruhe macht euch beide glücklich.

💡 Und denk dran:

Perfektion ist langweilig – es geht darum, gemeinsam zu wachsen und jeden Tag ein bisschen entspannter zu werden!



07 MODUL SIEBEN

FAZIT & BONUS-TIPPS

Jetzt mal ehrlich – wenn du es bis hierhin geschafft hast, dann bist du schon auf einem richtig guten Weg! 🎉

Du möchtest mehr Gelassenheit in den Alltag mit deinem Hund bringen, und genau darum geht es. Kein Stress, keine Hektik, sondern echte Verbindung und entspanntes Miteinander. Hier bekommst du noch ein paar wertvolle Alltagsrituale und Geheimtipps, die deine Bindung zu deinem Vierbeiner stärken – ganz ohne Hokusfokus.

7.1 Kleine Alltagsrituale für eine tiefere Bindung

🦴 **Morgenroutine:** Der Tag startet mit einem positiven Ritual! Begrüße deinen Hund bewusst – nicht nur ein flüchtiges „Morgen, Wuff!“, sondern ein richtig schönes „Guten Morgen, du haariges Wunder!“ mit Streicheleinheiten oder einer kleinen Spielrunde. Dann geht’s entspannt zum ersten Spaziergang.

🦴 **Abendritual:** Nach einem aufregenden Tag braucht dein Hund einen ruhigen Ausklang. Ein Kauknochen oder eine entspannte Massage wirken wahre Wunder. Vielleicht ein bisschen sanftes Ohrenkraulen oder ein paar beruhigende Worte? Dein Hund wird’s lieben – und du wahrscheinlich auch.

🦴 **Gemeinsame "Chill-Zeit":** Einfach mal zusammen sein, ohne großes Tamtam. Kein Training, kein wildes Toben – nur ihr beide, Seite an Seite. Vielleicht auf dem Sofa, vielleicht im Garten, vielleicht mit einem tiefen Seufzen, das sagt: „Ja, genau das ist es.“

7.2 Ein kleiner Reminder: Perfektion ist nicht das Ziel!

Wir Menschen haben oft den Drang, alles perfekt machen zu wollen. Aber weißt du was? Dein Hund interessiert sich nicht für Perfektion. Ihm ist es egal, ob du den besten Trainingsplan hast oder ob deine Leckerli immer aus Bio-Fleisch sind. Er liebt dich einfach – so, wie du bist. Und genau das solltest du auch tun:

- ♥ Locker bleiben.
- ♥ Fehler zulassen.
- ♥ Fortschritte feiern – und sei es nur, dass dein Hund heute nicht wieder die Mülltonne geplündert hat.

Genieße die Zeit mit deinem Hund. Denn am Ende des Tages zählt nicht, ob du alles „richtig“ gemacht hast, sondern ob ihr zusammen glücklich seid. Und ich wette, dein Hund würde dir genau jetzt zustimmend mit dem Schwanz wedeln. 🐕♥

P.S.: Falls du diesen Text gerade liest, während dein Hund neben dir liegt – gib ihm doch mal eine extra Streicheleinheit von mir!

ZUM ABSCHLUSS DU ROCKST DAS!

Jetzt mal Hand aufs Herz: Der Weg zu einem entspannten, gelassenen Hund ist kein Sprint – es ist eher ein gemütlicher Spaziergang mit ein paar Umwegen (und wahrscheinlich einer kurzen Pause, weil dein Hund irgendwo schnuppern muss).

Aber du bist auf dem richtigen Weg! Mit Geduld, Konsequenz und einer großen Portion Humor wirst du nach und nach die Veränderungen sehen. Und glaub mir, selbst die besten Hundemenschen haben Tage, an denen ihr Vierbeiner sich aufführt, als hätte er noch nie eine Regel in seinem Leben gehört. Das ist völlig normal!

Meine Tipps basieren auf meiner langjährigen Erfahrung mit Hunden – ich habe schon viele verschiedene Charaktere kennengelernt und weiß, dass es nicht DIE eine Lösung für alle gibt. Jeder Hund ist einzigartig, und manchmal braucht es etwas Feintuning, um die beste Strategie zu finden.

Falls du trotz aller Bemühungen merkst, dass du nicht weiterkommst oder dein Hund in bestimmten Situationen dauerhaft gestresst bleibt – scheue dich nicht, eine gute Hundeschule oder einen erfahrenen Hundetrainer hinzuzuziehen.

Sie können viel individueller auf dein Mensch-Hund-Team eingehen und helfen, gezielt an den Herausforderungen zu arbeiten.

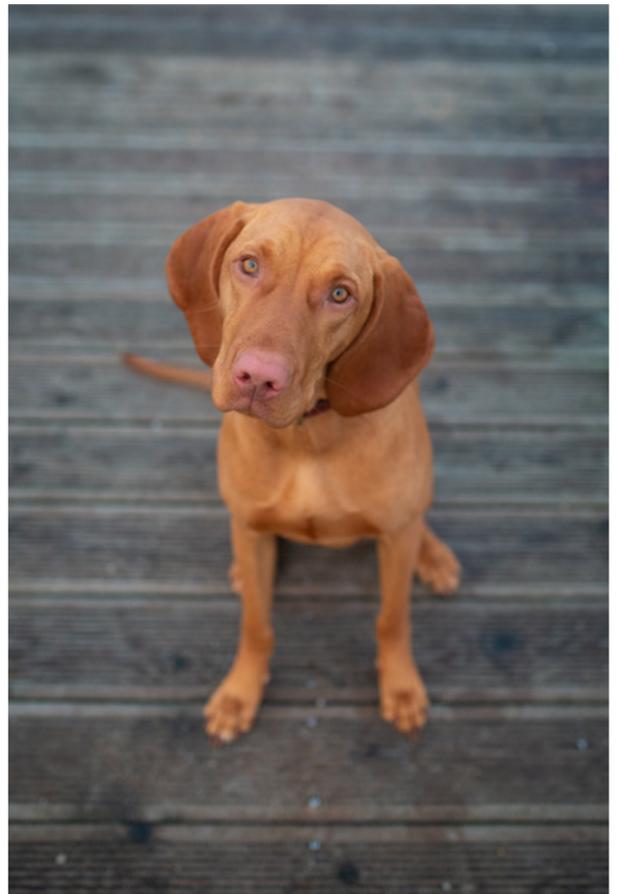
Das Wichtigste ist: Bleib dran, hab Geduld und feiere jeden kleinen Fortschritt! Dein Hund wird es dir danken – und irgendwann wirst du dich wundern, wie entspannt ihr gemeinsam durchs Leben geht. 🐾❤️

**In diesem Sinne: Viel Erfolg, viel Freude und immer eine Handvoll
Leckerlis parat!**

DEIN HUND IST ENSPANNT - JETZT IST DER PERFEKTE MOMENT FÜR UNVERGESSLICHE FOTOS!

Herzlichen Glückwunsch! 🎉 Du hast es geschafft, deinem Hund mehr Ruhe und Gelassenheit zu schenken. Mit den richtigen Techniken und ein wenig Geduld ist dein Vierbeiner jetzt entspannter, aufmerksamer und fühlt sich in deiner Nähe sicher.

Und weißt du, was das bedeutet? Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, diese entspannte, wunderschöne Verbindung zwischen dir und deinem Hund für immer festzuhalten!





Stell dir vor...

- Dein Hund sitzt ganz entspannt im weichen Abendlicht, die Ohren leicht aufgestellt, der Blick voller Vertrauen.
- Ihr beide zusammen – ein liebevoller Moment, eingefangen für die Ewigkeit.
- Kein Stress, keine Hektik – nur echte, natürliche Erinnerungen.

Lass uns diese besonderen Momente gemeinsam festhalten! Ich habe mich darauf spezialisiert, Hunde so zu fotografieren, wie sie wirklich sind – voller Charakter, Freude und Emotionen.

[Infos zum Shooting](#)

 Lass uns dein persönliches Hundeshooting planen! Schreib mir einfach eine Nachricht :

[Kontakt](#)

Ich freue mich darauf, dich und deinen Hund kennenzulernen!

