

E-BOOK

# Entspannt durch den Alltag: Freundschaft statt Frolic

IN 5  
EINFACHEN  
SCHRITTEN

BONUS:  
WIE DU  
KOOPERATION  
FÖRDERST



## Schön, dass du da bist.

Viel Frust, Tränen, Herzblut und zahlreiche recht erfolgreiche TrainerInnen bringen meine ersten Jahre mit Hund(en) ziemlich gut auf den Punkt. Bis ich dann selbst eine Ausbildung gemacht habe, die nicht nur an der Oberfläche gekratzt, sondern die Ursachen an der Wurzel gepackt hat. Seitdem weiß ich, was alles möglich ist und dafür musst du NICHT erst TrainerIn wie ich werden. Meine Vision ist ein entspannter Alltag mit deinem Hund, ohne, dass du meine jahrelangen Umwege gehen musst.

Meine Formel für ein entspanntes Miteinander:

**Beziehung + Erziehung = wunderbare Freundschaft**

In diesem E-Book geht es um die ersten Schritte hin zu eurer wunderbaren Freundschaft.

Auf uns und unsere Hunde.

*Marina*

## Ohne Persönlichkeitseinschätzung, keine angemessene Erziehung und Beziehung.

Dein Hund ist super outgoing, steht gerne im Mittelpunkt und nimmt gerne viel Zeit und Raum ein? Oder ist eher in sich gekehrt, nimmt sich selbst viel zurück und traut sich wenig zu?

Ist dein Hund sehr auf Kooperation bedacht oder mehr der selbstständige Typ? Ist er jemand, der Routinen liebt oder jemand, der lieber jeden Tag etwas Neues erlebt? Das sind alles Fragen, deren Antworten bei der Erziehung goldwert sind. Je besser du deinen Hund (und dich ;) ) kennst und einschätzen kannst, desto eher kannst du an Stärken und Schwächen arbeiten.

Wenn du dein Gegenüber kennst und weißt, was für ein Typ er oder sie ist, dann weißt du auch, welche Stärken und Schwächen da sind und was du fördern solltest oder eben auch nicht. Wenn du dich mindestens genauso gut kennst, dann weißt du, welche Schwierigkeiten es möglicherweise gibt, wenn ihr zusammen unterwegs seid.

Zur Persönlichkeitseinschätzung ist das Modell der Big Five mittlerweile nicht nur für Menschen, sondern auch für Hunde anerkannt. Du kannst dir die Punkte als Skala von 1-10 vorstellen.

### 1. Neurotizismus

Je mehr jemand dazu neigt, desto häufiger fühlt er sich unsicher und nervös. Je ausgeprägter der Gegenpol, die emotionale Stabilität ist, desto stärker ruht jemand in sich und bleibt auch in stressigen Situationen entspannt.

Alles hat Vor- und Nachteile, wobei Extreme ungünstig für einen entspannten Alltag sind. Wenn ich mir nur Sorgen mache und Ängste habe, kann ich nicht entspannt durch den Alltag spazieren. Wenn ich mich nie gemeint fühle, könnte es schwierig werden, wenn mich jemand direkt anspricht, jemand etwas von mir möchte oder mir mitteilt, dass etwas unerwünscht ist.



**In kleinen Alltagssituationen kannst du die Persönlichkeit deines Hundes erkennen.**

---

# Wer ist dein Hund, wer bist Du eigentlich für deinen Hund und wer seid ihr zusammen?

## 2. Extraversion

Extrovertierte gehen mehr aus sich heraus, zeigen ihre Gefühle viel mehr als Introvertierte und sind geselliger. Introvertierte tragen ihre Gefühle dagegen eher in einer ganz kleinen Schachtel ganz tief in ihrem Inneren versteckt und es ist gar nicht so einfach, diese zu erkennen.

Studien haben gezeigt, dass es glücklich macht, Nähe und allgemein das Leben zu genießen. Zu viel Outgoing kann schwierig für die Umwelt werden, während zu wenig schwierig für das Individuum sein. Alles herunterzuschlucken ist eben auch nicht gesund. Hunde, die sehr extrovertiert sind, dürfen für einen entspannten Alltag gerne lernen, sich mehr zurück zu nehmen, wohingegen es für introvertierte Hunde gesünder ist, mehr aus sich herauszukommen.

## 3. Verträglichkeit

Verträglichkeit bestimmt darüber, ob ich anderen vertraue, kooperativ und zugewandt bin, anderen helfe und auch verzeihen kann. Je weniger verträglich ich bin, desto misstrauischer, zynischer und reizbarer bin ich.

Für einen entspannten Alltag wünschen wir uns einen Hund, der sich vor wichtigen Entscheidungen (jagen, ja oder nein) mit uns abstimmt. Zu viel Kooperation bedeutet aber auch, nicht für sich alleine stehen zu können und sehr abhängig zu sein. Dagegen ergibt es Sinn, einen Hund darin zu fördern, zu kooperieren statt selbstständig und misstrauisch durch die Welt zu laufen.



**Ein Miteinander ist nur möglich,  
wenn ich den anderen in seinem  
Sein sehe.**

## Wer ist dein Hund, wer bist Du eigentlich für deinen Hund und wer seid ihr zusammen?

### 4. Offenheit für Neues

Es gibt diejenigen, die Routinen lieben und zum Beispiel immer am selben Platz liegen und es gibt diejenigen, die Neues und die Abwechslung lieben. Die Dauercamper und die Wildcamper quasi. :) Beide Erkenntnisse sind für das Training und die Erziehung sehr wichtig. Bei dem einen ist es sinnvoll, auf Routinen, viel Altbekanntes und wenig Neues zu setzen, bei dem anderen ist es genau andersherum.

### 5. Gewissenhaftigkeit

Diesen letzten Punkt der Big Five könnte man auch mit Pflichtbewusstsein, Genauigkeit oder auch Korinthenkackerei übersetzen. ;) Es gibt diese Hunde, die sehr penibel und detailgetreu durchs Leben spazieren, möglichst ohne irgendwelche Regeln zu brechen. Wie es so ist (auch bei uns Menschen): diese Hunde haben viel mehr Verständnis für ein Gegenüber, das genauso tickt. Und dann gibt es Laissez-faire-Typen, die gerne Fünfe gerade sein lassen. Die werden wenig bis gar kein Verständnis für Perfektionismus und ein zentimetergenaues Sitz haben.

### Die Big Five als Startpunkt

Ohne sein Gegenüber zu (er)kennen, ist es kaum möglich, sich gemeinsam zu entwickeln. Dieser kurze Einblick in die Persönlichkeitseinschätzung hat dir hoffentlich eine Idee dazu gegeben, wie wichtig diese für die Beziehung und Erziehung zwischen dir und deinem Hund ist. Wenn wir dann noch dich als Menschen und deine Persönlichkeit mit ins Boot holen, wird es nicht unbedingt einfacher. By the way, wie steht ´s um deine Persönlichkeit? Wo gibt es Überschneidungen und wo gleicht ihr euch aus?



**Hunde sind individuell, genau wie wir Menschen auch.**

## Führt ihr eine achtsame Beziehung? Wer ist dein Hund und wer bist Du eigentlich für deinen Hund?

Draußen bist du für deinen Hund wichtig, vielleicht folgt er dir sogar auf Schritt und Tritt, aber drinnen bist du abgeschrieben? Alles andere ist wichtiger für ihn? Oder du hast den Eindruck, dass er oft überlegt, ob sich ein Verhalten für ihn lohnt? Oder dein Hund reagiert nur auf dich, wenn du Kekse dabei hast? Dann habt ihr erst mal ein Beziehungsproblem, das es gilt, unter die Lupe zu nehmen und zu transformieren.

Grundsätzlich kann dir ein Blick auf die Mensch-Mensch-Interaktion und darauf, wie Hunde sich untereinander so verhalten, bei Beziehungs- und Erziehungsfragen weiterhelfen. Menschen und Hunde sind hochsoziale Wesen! Dabei unterscheiden Hunde (und Menschen ;) ) sehr genau, wer ihr Gegenüber ist und bei wem sie sich wie verhalten.

Erziehung hat auch immer etwas mit Beziehung zu tun... Aufeinander achten, sich gegenseitig respektieren und einander zuhören, das sollte zu jeder guten Beziehung dazu gehören. Auch ohne Schokokuchen, Blumen oder Frol\*c. ;) Und: Wenn dein Hund dich nicht respektiert, wird es schwierig mit der Erziehung. Dann wird er sich im Zweifel für etwas Spannenderes entscheiden. **Du kannst nicht spannender, aber du kannst wichtiger für deinen Hund werden.**

Nachdem du einen Einblick in die Basis eurer Beziehung bekommen hast, habe ich jetzt 5 wertvolle Tipps für dich und vor allem für eine wunderbare Beziehung zwischen dir und deinem Hund! Dabei gilt: Alles steht miteinander in Verbindung und je mehr du davon umsetzt, desto größere Erfolge wirst du haben.



**Ohne eine passende Beziehung  
kann keine nachhaltige  
Erziehung stattfinden.**

---



**Die Summe aus den vielen  
kleinen Momenten im Alltag  
definiert eure Beziehung.**

*- Marina Utthoff -*



SCHRITT

# Wer bewegt hier eigentlich wen?

**Hunde leben in sozialen Hierarchien - das sorgt für Struktur und Sicherheit der Gruppe. Konkret heißt das, dass einzelne Hunde wichtige Entscheidungen treffen. Wie viele Entscheidungen triffst du und wie viele trifft dein Hund in eurem Alltag?**

## Wer bewegt hier eigentlich wen? Beginne damit, deinem Hund Entscheidungen und damit auch Verantwortung abzunehmen.

Wenn du ein Problem mit deinem Hund hast, zum Beispiel, dass er bei Hundebegegnungen pöbelt, dann fühlt er sich in dieser Situation verantwortlich und meint regeln zu müssen. Er führt in dem Moment.

Da wir aber die meiste Zeit nicht auf dem Spaziergang zusammenleben, sondern im Haus, wird dein Hund auch in anderen Situationen führen – vermutlich ohne, dass du das mitbekommst.

Das ist also ein grundsätzliches Problem, quasi ein Beziehungsproblem. :) **Wie man zueinander steht und was man für eine Beziehung führt, ergibt sich aus den vielen kleinen Momenten im Alltag.** Bei Hunden geht es ganz ganz viel darum, wer eigentlich wen bewegt! Diejenigen Hunde, die in einer Hundegruppe einen hohen Status haben und wichtige Entscheidungen treffen, die bewegen die anderen Hunde.

Oft allein durch Ausstrahlung und einen Blick in Richtung eines herannahenden Hundes, der dann umdreht und zum Beispiel lieber in die andere Richtung geht. Ein anderes Beispiel ist die berühmte T-Stellung.

Natürlich kommunizieren Hunde Verantwortlichkeiten auch mit uns über die Frage "Wer bewegt wen?" Dein Hund bewegt dich, wenn er im Weg liegt und du ihm ausweichst. Ebenso bewegt er dich, wenn er dich zum Streicheln auffordert und du darauf eingehst. Er bewegt dich auch, wenn er an der Leine in einer Richtung zieht und du hinterhergehst. Dein Hund bewegt dich auch, wenn er zur Fütterungszeit auffordernd vor dir steht und du dich dann bewegst, um zu füttern.

Durch unsere Gewohnheiten passiert es oft unbewusst, dass wir ziemlich häufig auf unsere Hunde eingehen, uns oft bewegen lassen und unsere Hunde sich dadurch verantwortlich und wichtig fühlen.

Jetzt zu deiner heutigen Aufgabe: **Beobachte ganz bewusst den Alltag mit deinem Hund und nimm wahr, wann dein Hund dich eigentlich bewegt.**

Wie oft gehst du auf seine Ideen ein und wie oft bewegst du deinen Hund? Wer initiiert was und wer bewegt den Anderen zu bestimmten Verhaltensweisen? Beobachte und überlege dir auch, in welchen Situationen dein Hund aufgeregt oder gestresst ist und wann du aufgeregt oder gestresst bist im Umgang mit deinem Hund. Beobachte all das erst mal ganz wertfrei!

Im nächsten Schritt geht es darum, dass du anfängst dich nicht mehr so viel bewegen zu lassen. Sei lieber du diejenige, die Verhalten initiiert und somit Entscheidungen trifft. Zum Beispiel, in dem du ihn streichelst, wenn du das möchtest und nicht, wenn er dich dazu auffordert. Schau genau hin, in welchen Situationen dein Hund dich bewegt hat und kehre das größtenteils um.

**ACHTUNG: WENN DEIN HUND DIR GEGENÜBER SCHON MAL AGGRESSIONSVERHALTEN GEZEIGT HAT ODER DU DIR DAHINGEHEND UNSICHER BIST, DANN EMPFEHLE ICH DIR ENTWEDER DEINEN HUND MIT EINEM MAULKORB IN DEN SITUATIONEN ABZUSICHERN ODER VOR DER UMSETZUNG DER TIPPS EIN COACHING BEI MIR ODER EINEM ANDEREN TRAINER\*IN, DEM DU VERTRAUST.**

# 02

SCHRITT

## Distanz schafft Nähe

**Je mehr Aufmerksamkeit du deinem Hund schenkst,  
desto wichtiger machst du ihn und  
desto unwichtiger machst du dich.**

Früher waren Hunde "da", sie hatten in der Regel eine Funktion - zum Beispiel als Hof- und Wachhund - und viel mehr ist mit ihnen auch gar nicht passiert. Sie lebten meistens draußen und wurden nicht groß beachtet, außer sie haben Mist gemacht.

Heute ist das andere Extrem recht verbreitet: Der Hund ist nicht nur Familienmitglied (was ich sehr gut finde), sondern er hat 30 verschiedene Halsbänder, das teuerste Liegekissen und Futter, der Alltag wird nach dem Hund ausgerichtet und man sieht "Familienfotos" von jungen Pärchen mit Hund...

## Hundehaltung vor 50 Jahren vs. heute: Zwei Extreme

# Die goldene Mitte

Früher haben Hunde quasi nur existiert und heute steht der Hund oft sehr im Mittelpunkt des Menschen. Dieses immer sehr im Mittelpunkt stehen, macht natürlich etwas mit einem Individuum. **Es macht das Individuum sehr wichtig.** Und genau damit sind viele Hunde heute überfordert, zu mal Hunde im sozialen Bereich sehr intelligent sind und sich genau aussuchen und einschätzen, wen sie für kompetent halten und wer ein zuverlässiger Sozialpartner\*in für sie ist.

Stell dir vor, du hast einen Partner\*in, der oder die zu allem „Ja“ sagt. Ohne eigene Meinung und wie eine Fahne im Wind. Jemand, der dir immer zustimmt. Du würdest sehr schnell den Respekt vor der Person verlieren und keinen Wert mehr auf seine/ihre Meinung legen. Würdest dich vermutlich bald abwenden oder den Kontakt nur suchen, wenn gerade niemand interessanteres da ist.

Bei Hunden verhält es sich ganz ähnlich. :)

Viele Hundebesitzer gehen sehr häufig auf ihre Hunde ein und schenken ihnen viel zu viel Aufmerksamkeit – zum Beispiel in Form von netten Worten, lieben Blicken oder Streicheleinheiten. Das führt dazu, dass dein Hund sich sehr wichtig nimmt und dich eher als der oder die Ja-Sager\*in sieht.

Zu jeder gesunden Beziehung gehört neben genug Nähe und Quality Time AUCH Distanz, deswegen mein Tipp: Halt auch mal Abstand von deinem Hund und geh ganz bewusst nicht auf seine Aufforderungen ein. Bleib bei dir und tu **ab und zu** mal so, als hättest du gar keinen Hund. Jeder braucht mal Zeit für sich allein, das gehört dazu. Abgrenzung ist hier das Zauberwort.

**So wirst du wichtiger für deinen Hund.**

Die goldene Mitte bedeutet: Bleib auch bei dir, grenze dich ab und mach deinen Hund im Alltag nicht so wichtig in dem du ständig auf ihn eingehst.

**Verbringe unbedingt Qualitätszeit mit deinem Hund, aber mach das lieber in einem bestimmten Zeitrahmen - nicht den ganzen Tag über.**

# 03

## SCHRITT

### **Lass deinen Hund nur in einer ruhigen Stimmung zum Erfolg kommen.**

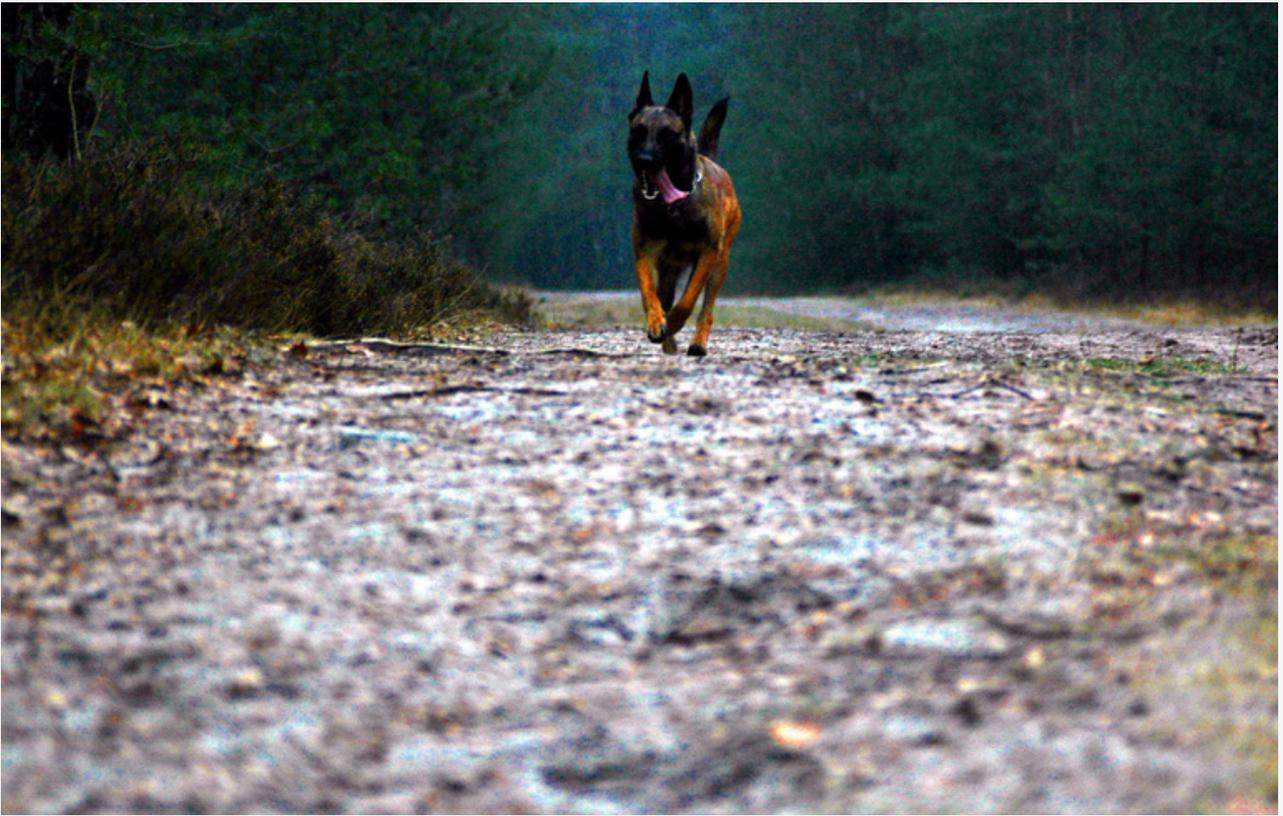


Wenn dein Hund aufgeregt ist, weil du gerade Besuch bekommst und du ihn in der Stimmung zu seinem Ziel lässt - dem Besuch - dann verstärkst du dieses Verhalten, weil du seine Stimmung belohnt hast. Wenn auf ein Verhalten (und die Stimmung) eine angenehme Konsequenz folgt, dann wird das Verhalten häufiger gezeigt.

**Hunde lernen immer.**

Auch, wenn du spazieren gehst und dein Hund aufgeregt an der Leine zieht und du dann die Leine löst, kommt er mit seinem Verhalten zum Erfolg.

Beobachte mal, in welchen Situationen dein Hund bis jetzt in einer aufgeregten Stimmung zu seinem Ziel gekommen ist und übertrage das Prinzip „Nur durch Ruhe zum Erfolg kommen“ dann auf möglichst viele verschiedene Situationen in eurem Alltag. Dadurch übst du zeitgleich Frustrationstoleranz und Impulskontrolle mit deinem Hund und das sind **super wichtige Kompetenzen, von denen kein Hund im Alltag genug haben kann.**



**Wie sich Dein Hund draußen verhält, ist  
größtenteils die Konsequenz daraus, wie du  
zu Hause mit ihm umgehst.**

---

## SCHRITT

---

# Lass deinen Hund nur durch kooperatives Verhalten zum Ziel kommen

Ohne Kooperation, kein Überleben.

Kooperation liegt unseren Hunden im Blut. Wieso?

Weil es hochsoziale Tiere sind und nur so ein Überleben gesichert ist. Wenn dein Hund gerne eigene Wege geht und selbstständig entscheidet, dann bring ihm so oft es geht bei, dass er nur durch Kooperation mit dir zu seinem Ziel kommt.



## Kooperation im Alltag

Ein Beispiel: Sobald du die Leine in die Hand nimmst, ist dein Hund sehr aufgeregt und möchte, wenn die Tür aufgeht, sofort losstürmen. Lass das nicht zu, sondern warte und sperre ihn über die Leine solange, bis er dich anschaut. Wenn du dann erst die Tür öffnest, lernt er, dass sich das Nachfragen bei dir für ihn lohnt und er dadurch zu seinem Ziel kommt.

Dieses Beispiel kannst du auf ganz viele andere Situationen übertragen. Sei gerne kreativ! :)



## Extra Kooperationsübung:

Nimm in einer ruhigen Situation Futter in beide Hände und stell oder setze dich vor deinen Hund. Deine Hände sind geschlossen, sodass er nicht einfach an das Futter herankommt.

**Du sagst nichts**, sondern wartest einfach darauf, dass dein Hund von alleine auf die Idee kommt, dich anzuschauen. Für einen Blick bekommt er sofort ein Stück Futter. Variiere jeweils, aus welcher Hand du fütterst.

Wenn dein Hund die Übung verstanden hat (er schenkt dir sofort einen Blick), dann kommt Step 2: Variiere deine Position, zeige ihm verschiedene Bilder und halte deinen Hund z.B. neben dir, lege das Futter vor euch auf den Boden und warte auf einen Blick.

---

# 05

SCHRITT

---

## Sei verbindlich

**Wenn du Verbindlichkeit von deinem Hund möchtest,  
dann sei verbindlich!**

Wie häufig sagst du erst "Nein", aber dann doch "Ja"? Wie oft rufst du deinen Hund und er kommt erst beim 5. Mal? Wie oft sagst du ihm "Sitz" und er steht dann doch von allein wieder auf? Das sind alles Beispiele für Unverbindlichkeit. Es gibt natürlich noch viel mehr davon...achte darauf, verbindlich für deinen Hund zu sein. Wenn dein Hund nicht sofort auf deinen Rückruf reagiert, dann leine ihn nicht ab oder gehe sofort hin, um ihn einzusammeln. Wenn du weißt, dass er gerade sowieso nicht kommt, dann rufe ihn erst gar nicht.

# 05

## SCHRITT

### Verbindlichkeit

**Verbindlich wirst du, in dem du  
verbindlich handelst.**



Auch hier gilt: **Hunde lernen immer.** Wenn du möchtest, dass dein Hund verbindlich beim ersten oder spätestens zweiten Mal Ansprache auf dich reagiert, dann solltest du auch eine Konsequenz folgen lassen. Sei gerne achtsam für das, was du von deinem Hund möchtest und frage dich immer vorab, ob du dein Ziel sofort durchsetzen kannst.

Dabei gilt: **Weniger reden und mehr machen.**

Entspannt durch den Alltag

# Das war erst der Anfang...

WHAT'S NEXT?



Das sind die ersten Schritte. Du möchtest weiter gehen und den bestmöglichen Alltag mit deinem Hund erleben? Ohne extra Ausbildung und jahrelange Umwege? Ab sofort kannst du dich unverbindlich und kostenlos auf die

**Warteliste für meinen nächsten Onlinekurs** im Herbst setzen zu lassen.

Du bekommst auch einen Wartelistenbonus. :)

Ich freu mich auf dich!

Bis ganz bald,  
Marina

