

JOCHEN BENDEL

DAS GEHEIMNIS DER SPIEGELUNG

So werden Mensch und Hund
echte Partner



G|U

INHALT

Gesucht – gefunden	7	ICH UND DU = WIR	45
DER GEMEINSAME WEG ZUM DREAMTEAM	11	Wer bin ich eigentlich?	47
Spieglein, Spieglein ...	13	Typ 1:	
Warum es manchmal einfach nicht klappen will	13	Der Gewohnheitsmensch	49
»Wundermittel«		Maurice und Atos oder: Zeit für Veränderung	49
Selbstreflexion	16	Die Macht der Gewohnheit	58
Extra: Die Komfortzone zu verlassen bringt uns weiter	18	Dem Trott entkommen	62
Ein Bund fürs Leben	23	Typ 2:	
Der Hund an unserer Seite	24	Der selbstlose Altruist	69
Ich bleibe mir treu	30	Marlies und Luna oder:	
Extra: Wir haben viel gemeinsam	34	Raus aus dem Schneckenhaus	69
		Lebensmotto Hilfsbereitschaft	76
		Gemeinsam an Problemen arbeiten	79



Typ 3:

Der Harmoniebedürftige	85
Mona und Rocka oder: es ist wichtig, auch Grenzen zu setzen	85
Die Kunst, Halt zu geben	94
Typische Probleme und wie man gemeinsam daran arbeiten kann	98

Typ 4:

Der Unsichere	107
Nadine und Gala oder: dem Leben vertrauen lernen	107
Klarheit, Geduld und Kraft	115
Achtsamkeit an der Leine: Verantwortung übernehmen	124
Mut schenken statt mitleiden	130

Typ 5:

Der Hektiker	135
Jochen und Gizmo oder: Auch Profis tapen mal in die Falle	135
Ständig unter Strom	140
Gelassen(heit) trainieren	144
Einen Plan haben – Schritt für Schritt	147
Beschäftigungsarten, die sich besonders für hektische Menschen und ihre Vierbeiner eignen	150

ZEIG MIR DEINEN HUND UND ICH SAG DIR, WER DU BIST 155

Wie der Herr, so das Gscherr	157
Wer spiegelt wen?	158
Extra: Du gehörst zu mir	160

Was Ihr Hund über Sie verrät 165

»Hundequartett«	166
Airedale Terrier	168
Akita Inu	170
Berner Sennenhund	172
Bolonka Zwetna	174
Boston Terrier	176
Boxer	178
Cavalier King Charles Spaniel	180
Chihuahua	182
Dackel	184
Dobermann	186
Französische Bulldogge	188
Golden Retriever	190
Hovawart	192
Irischer Wolfshund	194
Jack Russell Terrier	196
Kooikerhondje	198
Labrador	200
Magyar Vizsla	202
Mops	204
Pudel	206
Rhodesian Ridgeback	208
Rottweiler	210
Shetland Sheepdog	212
Yorkshire Terrier	214
Zwergspitz	216
Nachwort	218

Service

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	220
Danksagung	222
Impressum	224







DER GEMEINSAME WEG ZUM DREAMTEAM

*WER EIN GUTES TEAM SEIN WILL, MUSS AN SICH
ARBEITEN – GEMEINSAM. DABEI MUSS MAN AUCH
BEREIT SEIN, MAL SEINE KOMFORTZONE ZU VERLASSEN.
ZUM GLÜCK ZEIGEN UNS UNSERE FELLNASEN GANZ
GENAU, WO ES LANGGEHT. WIR MÜSSEN UNS NUR
TRAUEN, GENAU HINZUSCHAUEN.*