

Mit
individuellen
Trainings-
plänen

Gelassen GASSI GEHEN

Das effektive Training für stressfreie Hundebegegnungen,
Leinenführigkeit und sicheren Freilauf

G|U

INHALT

Vorwort	5	Negativen Stress erkennen und verhindern	56
Hundespaziergänge sind nichts für Feiglinge	7	Stressreaktionen des Körpers	56
Hundespaziergänge heute – es ist, wie es ist, oder?	8	Wie reagiert der Hund auf Stress?	59
Was wir uns für Sie wünschen	8	Stress beim Hund erkennen	61
Rein in den Alltag – eine (un)typische Gassirunde	10	Trainingsplan	62
Auf ein Neues ...	10	Mit Training zum Erfolg	67
Wie konnte es nur dazu kommen?	14	Materialien und Hilfsmittel	68
Welche Bedürfnisse hat der Hund?	16	Halsband oder Geschirr?	68
So ist der Hund in Balance	17	Leinen	69
Exkurs: So teilt der Hund mit, dass er ein Bedürfnis hat	22	T-Shirts, Bandagen und Thundershirts®	71
Welche Bedürfnisse haben Sie als Hundehalter?	28	4-Wege-Coaching	72
Zeit, Ihre Bedürfnisse wahrzunehmen	29	Alltag	73
Interview: Der Amtstierarzt wird häufig bei Bissverletzungen durch Hunde konsultiert	30	Training	73
Zeit für ein Update: der Spaziergang 2.0	34	Management	73
Das Comeback von Susi und Bommel	35	Notfallmaßnahmen	74
Trainingsplan	40	Neue Verhaltensweisen etablieren	76
Die Planung Ihres Spaziergangs 2.0	45	Die Stimmungsübertragung fest im Blick	77
Glücklich unterwegs	46	Lernen durch Verknüpfungen	78
Legen Sie Ihr Ziel fest	47	Das Auflösesignal im Grundtraining	79
Erfolge sichtbar machen und Ihre Selbstwirksamkeit stärken	50	Das Aufbautraining	83
Kurz und knackig – so sieht Ihr Spaziergang 2.0 aus	53	Aus Wiederholungen werden Rituale	85
Exkurs: Wo drückt denn der Schuh?	54	Markertraining – Training auf den Punkt	86
		Die Vorteile eines Markers	87
		Leinenführigkeit mit Orientierungstraining	90
		Ein positiver Blick	91
		Voraussetzung für eine gute Leinenführigkeit	93
		Was schiefgehen könnte	95
		Was tun, wenn er doch mal zieht?	96
		»Fuß« im Alltag	98
		Vor dem Training bitte bedenken	99

Was schiefgehen könnte 101

Das Handtarget 102

Was schiefgehen könnte 104

Alternativen zum Handtarget 105

Sitz – das oft unterschätzte Signal 106

Was schiefgehen könnte 107

Click für Blick 108

Die Zielvorgabe 109

Vorbereitende Übungen 110

Der sichere Rückruf 112

Was schiefgehen könnte 115

Selbst gewähltes Verhalten verstärken 116

Was schiefgehen könnte 119

Neues Verhalten in den Alltag einführen 120

Unsere hilfreiche Checkliste 121

Auf das Bauchgefühl hören 123

Das Drumherum nicht vergessen 124

Genügend Auslastung 124

Soziale Kontakte 125

Immer wieder Ruhephasen 125

Gesundheit hat immer Vorfahrt 125

Trainingsplan 126

Feinschliff für das Teambuilding 131

Leinenreaktivität – Loops an der Leine 132

Auf dem Spaziergang selbst 133

Sie sind nur für sich und Ihren Hund verantwortlich! 134

Impulskontrolle 135

Jagdverhalten 138

Mehrhundehaltung 140

Der Hund im Freilauf 142

Ab wann beginnt der Freilauf? 143

Respekt gegenüber allen 144

Der Freilauf ist kein Boxring! 146

Spielverhalten 146

So fühlt sich ihr Hund in der Stadt wohl 148

Den Stadtbummel planen 149

Trainingsplan 150

Notfalllösungen und Management 155

Was ist eine Notfalllösungen? 156

Werden Sie zum »Troubleshooter« 156

Troubleshooting an der Leine 158

Anfassen üben – »Ab jetzt wird es besser« 160

Mit der »Ach so«-Übung leichter durchs Leben 162

Sinnvoll einwirken 162

Sitz aus der Bewegung und auf Distanz 164

Kleine Übung – große Wirkung 165

Das Umkehrsignal 168

Nichts wie weg hier! 168

Trainingsplan 170

Adressen und Literatur 174

Über die Autoren 175

Impressum 176



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

bestimmt sind wir uns einig, wenn wir sagen: »Hunde sind großartig. Sie bereichern unser Leben und unseren Alltag auf vielfältige Art und Weise. Ohne sie wären unsere Spaziergänge nur halb so schön und erfüllend.«

Wenn Sie uns bei Letzterem, dem Teil mit dem Spaziergehen, nun nicht mehr ganz so überzeugt zustimmen oder aber meinen, dass auf Ihren Gassigängen der Wunsch nach Verbesserung vorliegt, dann ist dieses Buch genau richtig.

Durch unsere tägliche Arbeit mit vielen Menschen und Hunden wissen wir, dass gerade das Thema Spaziergehen für Hund und Halter zu einer (starken) Belastung geworden ist. Ein inniger Herzenswunsch besteht darin, Abhilfe zu schaffen und den Hund locker in allen Bereichen auf dem Spaziergang zu lenken, vor allem eine gemeinsame Quality Time zu genießen, sodass Sie und Ihr Vierbeiner möglichst gut gelaunt zu Hause wieder ankommen.

Mit diesem praxisnahen Ratgeber zeigen wir verschiedene Wege und Möglichkeiten auf, wie Sie Ihren Hund so lenken können, dass Sie beide glücklich und zufrieden sind. Machen Sie einfach mit. Erstellen Sie aktiv Pläne, trainieren Sie die Übungen, hören Sie in sich hinein und lernen Sie Ihren Hund noch besser kennen. Sie werden anderen Hunden, Menschen und ablenkenden Reizen zukünftig gelassen begegnen

können und bisher ungewünschte Situationen souverän und stressfrei meistern. Dabei erfahren Sie nicht nur sehr viel über Ihren Hund, sondern auch über sich selbst.

Wir freuen uns sehr darüber, Sie auf Ihrem Weg begleiten und unterstützen zu dürfen, und verraten Ihnen noch ein kleines Geheimnis: Dieses Buchprojekt zählt mit zu unseren liebsten, da es unmittelbar unterstützen, den Leidensdruck nehmen und das Zusammenleben zwischen Mensch und Hund enorm verbessern kann. Nutzen Sie also dieses Buch als einen Weggefährten, den Sie vielleicht nicht nur einmal lesen, sondern der Sie über Ihre Trainingszeit als auch darüber hinaus begleiten darf – als Coach, Nachschlagewerk und Freund.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Ihnen und all den Mensch-Hund-Teams, mit denen wir bisher vertrauensvoll zusammenarbeiten durften, die uns immer wieder inspirieren und uns anspornen, neue, kreative Wege zu gehen. Sie können alle sehr stolz auf sich sein.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und bei der Umsetzung, aber vor allem wünschen wir Ihnen, dass Sie und Ihr Hund wunderbare Spaziergänge miteinander erleben werden. ☺

Herzliche Grüße und alles Liebe
Ihre Kristina Ziemer-Falke und Ihr Jörg Ziemer





Hundespaziergänge sind nichts für Feiglinge

Schön haben Sie es sich vorgestellt,
wie Sie entspannt mit Ihrem Hund durch
Wald und Flur laufen. Er ist glücklich,
Sie sind es. Er hört auf Sie und orientiert sich
von allein an Ihnen – bei jeglicher Ablenkung.
Sie bummeln gemeinsam durch die Natur
und nichts kann Ihre gute Laune trüben ...
bis das Universum liefert.

HUNDESPAZIERGÄNGE HEUTE – ES IST, WIE ES IST, ODER?

Höchste Zeit also, die Sache selbst in die Hand zu nehmen und dem Universum Verbesserungsvorschläge für seine Lieferung mitzuteilen.

S paziergänge verlaufen nicht immer so, wie wir sie uns erhoffen. Vermutlich kann jeder Hundehalter (und Hundetrainer) ein Lied davon singen. Wir sitzen alle in einem Boot, egal ob Hundehalteranfänger oder kynologischer Superheld. Wir wünschen uns einen Hundespaziergang nach Blümchen-Manier, auf dem jeder wirklich jeden lieb hat, doch was wir zwischendurch immer wieder bekommen, ist ein Spießrutenlauf und die pure Erleichterung, wenn wir dann zu Hause sind. Vorab kurz gesagt: Das geht jedem so. Wir arbeiten mit Lebewesen – folglich sind die Chancen auf Special Effects höher als beim Einsatz von Maschinen. Da wir aber lieber mit unserem Hund statt mit dem Rasenmäher spazieren gehen, ist es wunderbar, dass Sie sich entschieden haben, Ihren Gassigang entspannt, stressfrei und attraktiv zu gestalten.

Was wir uns für Sie wünschen

Hundespaziergänge betreffen uns alle, immerhin gehen wir täglich drei- bis viermal mit dem Vierbeiner vor die Tür. Wir wünschen Ihnen,

dass Ihnen all diese Spaziergänge von Herzen Spaß machen, Sie erfüllen und entspannen – und ebenso natürlich den Hund. Es soll echte Quality Time für Sie und Ihren Liebling sein, eine schöne Auszeit vom hektischen Alltag.

Aus diesem Grund haben wir uns entschieden, dass wir das Thema Spaziergang etwas breiter aufstellen. Es dreht sich um entspannte Hundebegegnungen und darum, dass Sie Lösungen finden, wenn Ihr Hund hin und wieder Passanten anspringt. Doch es geht nicht nur darum, die Flausen, die sich Ihr Hund in den Kopf setzt, im Vorfeld zu erkennen, sondern den Fokus auf eine gemeinsame Zeit zu legen, die Sie unter allen Ablenkungen und Reizen führen und lenken können – am besten mit einem strahlenden Lächeln im Gesicht.

Lesen und arbeiten Sie mit diesem Buch. Wir haben viele kleine Aufgaben für Sie bereitgestellt, die Sie umsetzen können – immer wieder zwischendurch. Wir hoffen, dass Sie dieses Buch als Weggefährte begleitet und Ihre zukünftigen Spaziergänge zu unvergesslichen Erlebnissen werden lässt. Sie und Ihr Hund stehen im Mittelpunkt.

Wie sieht so ein Spaziergang aus?

Im Lauf des Buches stellen wir Ihnen immer wieder Klassiker rund um das Spazierengehen vor. Vielleicht stimmen Sie nicht mit allen Ereignissen auf unseren beschriebenen Gassirunden überein (»Das hat er noch nie gemacht!«), aber vielleicht erkennen Sie sich an der einen oder anderen Stelle wieder (»Jaaaa, das macht meiner auch!«). Beachten Sie: Übertreibungen verdeutlichen.

Was wir uns für Sie wünschen: Freuen Sie sich darüber, wenn Sie sich selbst ertappen, und ja, Sie dürfen das mit Humor nehmen! Das Tolle ist doch, dass Sie etwas verbessern wollen in Ihrer Mensch-Hund-Beziehung. Außerdem ste-

hen Sie nicht allein da mit dem Thema, sondern viele Hundehalter kennen die Problematik. Doch noch immer ertappt man sich mit einem Gefühl von Scham und Hilflosigkeit. Vielleicht wird man auch das eine oder andere Mal wütend, wenn es auf dem Spaziergang nicht so rund läuft, doch mit negativen Gedanken ist keinem geholfen. Weder Ihnen noch dem Hund!

Lassen Sie uns motiviert in das Buch starten und uns alle gemeinsam anschauen, was den typischen Hundehalter auf dem Spaziergang erwartet. Alles, was Sie anschließend verbessern möchten, werden wir in diesem Buch gemeinsam angehen. Sie werden stolz auf sich und Ihren Hund sein!



Auf einen Blick

- **Betrachten wir Spaziergänge mal ein wenig genauer**, so erkennen wir, dass viele Hundehalter sehr leidensfähig sind. Aus unserer Hundeschule wissen wir, dass nicht wenige Kunden nach Zeiten für den Gassigang suchen, an denen sie möglichst keine anderen Hunde mit ihren Haltern treffen, sondern am besten allein unterwegs sind. Folglich geht dem eigentlichen Spaziergang nicht nur ein mulmiges Gefühl voraus, sondern auch ein ausgeklügeltes Zeitmanagement, das in den Alltag integriert werden muss.
- **Stress ist auf diese Weise schon programmiert**. Führen Sie sich doch bitte einmal Folgendes vor Augen: Im Schnitt gehen Sie dreimal täglich mit Ihrem Hund spazieren. Sie konfrontieren sich selbst also ungefähr alle vier Stunden mit diesem Thema. Täglich. 365 Tage im Jahr. Hoffentlich 16 Jahre lang. Das sind 23.360 Stunden an Spaziergangzeit insgesamt!
- **Sie und Ihr Hund sind es wert**, dass Sie diese Zeit genießen und sich dabei auch noch erholen können. Sie haben es sich verdient!



Halten Sie
sich Ihr Ziel
vor Augen.
Mit Geduld,
Liebe und
Klarheit
werden Sie
es bald
erreichen.

ZEIT FÜR EIN UPDATE: DER SPAZIERGANG 2.0

*Kreieren Sie Ihre eigene Quality Time
mit Ihrem Hund und genießen Sie tagtäglich
Ihre gemeinsame Zeit.*

Aus den vorangegangenen Beschreibungen erkennen Sie, dass es nicht mehr damit getan ist, den Hund anzuleinen, die übliche Runde zu laufen und darauf zu hoffen, halbwegs entspannt nach Hause zurückzukehren. Statt-

dessen wird es Zeit, dass jeder Hundehalter das bekommt, was er auch verdient, und seinen und den Bedürfnissen des Hundes nachkommt. Wir präsentieren Ihnen nun, wie Ihre Gassirunden zukünftig aussehen können.

Das Comeback von Susi und Bommel

Wie jeden Wochentag kommt Susi von der Arbeit nach Hause, mal mehr und mal weniger gut gelaunt – auch das gehört zu ihrem Alltag. Doch Susi kann sich selbst gut einschätzen. Heute ist ein Tag, an dem sie erst ein wenig pausiert. Sie weiß, dass Bommel auf die Spazierrunde wartet, aber die Pause tut beiden gut – Susi kann sich in Gedanken von der Arbeit lösen. Sobald sie Kraft getankt hat, geht es auch schon mit einem Lächeln los. Susi freut sich auf die gemeinsame Runde, zieht sich in Ruhe die Jacke an, packt ihre Schlüssel ein und leint Bommel im Flur am Geschirr an.

Bommel ist zwar nach wie vor sehr aufgeregt und voller Tatendrang, aber er wartet nun geduldig im »Sitz« neben seinem Frauchen. Susi öffnet die Haustür und entlässt Bommel aus dem Signal. Jetzt darf er laufen, doch die Leine bleibt dabei entspannt.

Professionelle Hilfe war nötig

Susi hat sich einen Hundetrainer zu Hilfe genommen und schon viel mit Bommel trainiert. Das Fass war übergelaufen, als sich Bommel eines Tages im Park von der Leine riss, um dem Ball eines anderen Hundes hinterherzulaufen. Er war richtig schnell und in Bestform, aber weder Susi noch das Pärchen, dessen Picknickdecke er überrannte, wollten seine Spitzenleistung gebührend würdigen. Stattdessen gab es großes Theater, denn Frauchen ging nach Hause und weinte. Seitdem ist vieles anders und vor allem besser geworden. Nicht nur, dass Bommel jetzt abwarten kann, er macht es sogar

gern. Er freut sich, dass Frauchen dieses Warten anerkennt und dies durch nette Worte bekräftigt. Er spürt die Anerkennung und auch, dass Frauchen nun viel entspannter ist.

Die neue Art des Spazierengehens

Nun verlassen sie als Team die Wohnung. Dabei achten beide darauf, dass Bommel den gewählten vorderen Leinenradius zur Verfügung hat.



Geben Sie Ihrem Hund eine kleine verbale Anerkennung, wenn er sich an Ihnen orientiert.

HUNDESPAZIERGÄNGE SIND NICHTS FÜR FEIGLINGE



1. Ein Spaziergang 2.0 bedeutet, dass Sie und Ihr Hund gemeinsam neue Wege erkunden.



2. Sie schützen Ihren Hund vor Dingen, Lebewesen oder Situationen, in denen er sich unsicher fühlt.



3. Sie sorgen dafür, dass Ihr Hund ausreichend Sozialkontakte und Bewegungsmöglichkeiten erhält.



4. Planen Sie für Ihren Hund das Rundumpaket mit kleinen Übungseinheiten auf dem Spaziergang.

und gesunder Körperspannung lenken kann. Natürlich hat das nicht von heute auf morgen geklappt, sondern ein paar Wochen gedauert. Doch was Susi gut tut, ist die Tatsache, dass das Training inzwischen zu ihrem Alltag geworden und kein künstlicher Bereich geblieben ist.

Kommunikationsphasen einbauen

Susi hat noch ein tolles Goody für Bommel mitgebracht. Sie kommunizieren mehr miteinander und gestalten kleine Einheiten auf dem Spaziergang zusammen. Dabei lässt sich Susi immer etwas Neues einfallen. Mal gibt es eine Runde Nasenarbeit, mal toben sie gemeinsam auf der Wiese und manchmal stehen kleine Lernphasen auf der Tagesordnung. Bommel liebt die gemeinsame Zeit und lässt alternative ablenkende Reize dafür gern links liegen. Susi ist der Meinung, dass sich gerade diese Phasen gut auf die Bindung der beiden auswirken.

Begegnungen meistern

Tja, wenn Susi und Bommel nun anderen Hunden oder Menschen begegnen, so meistern sie auch diese Begegnungen gemeinsam. Bommel ist sogar richtig stolz auf dieses Team. Dennoch lässt er nicht den dicken Max heraushängen, sondern orientiert sich immer an Susi. Sie gibt den Takt an. Dabei entscheidet sie situativ, ob Kontakte, Spiel oder ein kurzer Smalltalk gewünscht sind.

Susi hat dafür genaue Regeln eingeführt, das heißt, Bommel weiß nun genau, dass er sich, wenn Susi nur Smalltalk mit anderen Leuten halten möchte, neben ihr hinlegen und erholen kann. Treffen sie aber den Lieblingskumpel von Bommel, so geht es ein gemeinsames Stück-

UNSER TIPP: Affirmationen sind positive, bejahende Zustimmungen – oft als Ich-Botschaft formuliert –, die man sich immer wieder vorspricht, etwa um neue Glaubenssätze zu manifestieren. Susi könnte die Affirmation »Ich gehe ruhig und entspannt weiter« genutzt haben.

chen an der Leine zur nächsten Auslaufmöglichkeit und ab da ist dann freies Toben mit Bodycheck erlaubt.

Kommt der Erzfeind um die Ecke gebogen, so hat Bommel einen Plan an die Hand bekommen. Im wahrsten Sinne des Wortes orientiert er sich an Susis Hand(target) und geht auf der anderen Hund abgewandten Seite neben ihr her. Es scheint, dass Frauchen nun für alles einen Plan hat. Bommel spürt natürlich auch, dass Susi viel gelassener und die Stimmung gleichbleibend entspannt und fröhlich ist. Die Qualität der Gassirunden hat sich für Susi und Bommel stark verbessert. Susi weiß nun, wie sie in Zukunft die Spaziergänge meistern wird.

Bald sind nun Sie an der Reihe

Doch auch Sie werden bald wissen, wie Sie schöne Spaziergänge für sich und Ihren Vierbeiner gestalten können. Im nächsten Kapitel werden Sie Ihren Spaziergang 2.0 zunächst planen und im übernächsten Kapitel finden Sie einen Werkzeugkasten mit Techniken, die Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Planung in die Tat umsetzen und in Ihren Alltag einbauen können.

Trainingsplan



Montag

Nun geht es los. Planen Sie Ihre erste Woche. Im ersten Kapitel haben wir uns bisher mit Istzuständen auseinandergesetzt, wie sie die meisten Hundehalter kennen. Nun können Sie aber persönlicher werden und Ihren ganz individuellen Istzustand festlegen.

Wir haben Ihnen einige Aufgaben für diese Woche aufgeschrieben, die Sie schriftlich erledigen sollten. Planen Sie diese in Ihre kommende Woche ein und freuen Sie sich auf den ersten Schritt zum perfekten Spaziergang.

Meine Motivation:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Morgens:

Mittags:

Nachmittags:

Abends:

Aufgaben aus Kapitel 1:

1. Machen Sie eine Bestandsaufnahme und schreiben Sie auf, was Sie auf Ihren Spazierwegen stört.
2. Überlegen Sie, woran es liegt, dass es sich manchmal so anfühlt, als würden Sie und Ihr Hund auf dem Spaziergang getrennte Wege gehen.
3. Welche Bedürfnisse hat Ihr Hund?
4. Welche Bedürfnisse haben Sie?
5. Notieren Sie auf einer Skala von 0 bis 10, wie motiviert Sie sind. (0 bedeutet: gar nicht, 10 bedeutet: lass mich endlich anfangen!)
6. Legen Sie sich in den nächsten Tagen ein Erfolgsjournal zu, um Ihre Erfolge sichtbar werden zu lassen. Ab Kapitel 2 können Sie das gut gebrauchen.

TRAININGSPLAN

Dienstag



Mittwoch

Meine Motivation:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Morgens:

Mittags:

nachmittags:

abends:

Meine Motivation:

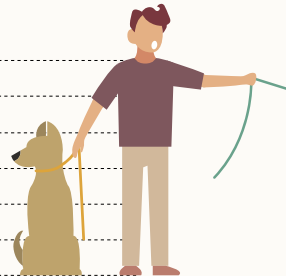
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Morgens:

Mittags:

nachmittags:

abends:





Nie mehr Stress beim HUNDESPAZIERGANG!

Bei der täglichen Gassirunde treffen Hundebesitzer auf viele Herausforderungen und manche Hunde, die zu Hause problemlos folgen, sind draußen plötzlich wie ausgewechselt.

Das erfahrene Hundetrainer-Duo Jörg Ziemer und Kristina Ziemer-Falke zeigt, wie es gelingt, all diese Herausforderungen im Alltag zu meistern.

Durch individuelle und gezielte Übungen werden Alltagssituationen, wie das Verlassen des Hauses oder die Begegnung mit anderen Hunden und Menschen, Schritt für Schritt entspannter. Mit dem nachhaltigen, wochenweisen Trainingskonzept erzielen Sie schnell Fortschritte, lernen Missverständnisse mit Ihren Hunden zu vermeiden und brenzlige Situationen zu entschärfen. Machen Sie mit diesem Buch Ihren Hundespaziergang zu einem Erlebnis, auf das Sie und Ihr Hund sich täglich freuen.



PEFC zertifiziert

Dieses Buch stammt
aus nachhaltig
bewirtschafteten Wäldern
und kontrollierten Quellen

www.pefc.de

WG 424 Hobbytierhaltung
ISBN 978-3-8338-8840-3



www.gu.de