

ANDRÉ HENKELMANN

IMPULS KONTROLLE?

Kein Problem!

In nur **10 Wochen**
zum stressfreien Alltag
mit Hund

Mit
praktischem
Trainingsplan –
nur 10 Minuten
täglich üben

GU



INHALT

1 THEORIE UND VORBEREITUNG 6

Dem Geheimnis der Impulskontrolle auf der Spur 8

Geduld ist eine Tugend – für Mensch und Hund 8

Impulskontrolle versus Frustrationstoleranz 9

Woran erkennt man mangelnde Impulskontrolle? 10

Welche Ursachen kommen dafür infrage? 11

Wie lässt sich die Impulskontrolle verbessern? 12

Ab wann beginnt das Training? 13

Partnerschaft im Fokus – Bindung als Basis 14

Faktoren für eine starke Partnerschaft 15

So zeigt sich eine starke Bindung 16

Drei einfache Übungen für eine stärkere Bindung 17

Kommunikation ist alles – der Weg zum Verständnis 20

Zwei Welten – so unterschiedlich kommunizieren Hund und Mensch 21

So kommunizieren Hunde untereinander 21

Warum Mensch und Hund sich oft missverstehen 22

Typische Beispiele für das Ausdrucksverhalten des Hundes und ihre Bedeutung 23

So wichtig ist eine gezielte Vorbereitung 26

So nutzt du die Übungen und Techniken am besten 26

Was du für die Übungen benötigst 27

Achtung, Ablenkung! 29

Richtig belohnen 31

Die Grundsignale »Sitz« und »Platz« 34

Lernerfolg dank Clickertraining 36

Konditionierung auf den Clicker 36

Den Hund an den Clicker gewöhnen 38

2 LOS GEHT'S MIT DEM TRAINING 40

Zehn Übungen für Anfänger – drinnen 42

Die Wartesignale »Sitz« und »Platz« 42

Die Decke als Ruhezone und Wohlfühlort 45

»Calm Down« in aufregenden Momenten 47

Entspannt bei der Fütterung 49

Eingangsetikette an der Tür 50

Grenzen respektieren 53

Der Zauber aus dem Futterbeutel 55

Gelassen vor dem Gassigang 57

Impulskontrolle durch ruhige Spielzeiten 60

Impulskontrolle beim Futterwurf 62

Zehn Übungen für Anfänger – draußen 64

Harmonische Spaziergänge an der Leine 64

Entspannte Ruheoase im Freien 66

Nur Geduld vor dem Freilauf 69

Der unerschütterliche Rückruf 71

Parkbanktraining – Ruhe und Selbstbeherrschung auf Distanz 73

Intervalltraining beim Spaziergang 75

Flexibilität durch Beutetausch 78

Spiel auf Pause – das »Stopp«-Signal 80

Souverän durch die Stadt 82

Dummy-Training – spielend zur Selbstbeherrschung	84
--	----

Der ultimative Test: Bereit für das nächste Level?	86
--	----

Zehn Übungen für Fortgeschrittene – drinnen	90
---	----

»Sitz« und »Platz« trotz Trubel	90
---------------------------------	----

Rückruf plus beim Spielen und Fressen	92
---------------------------------------	----

»Catch me if you can«	94
-----------------------	----

»Welcome home« – entspannte Begrüßung	97
---------------------------------------	----

Treppentraining mit Wartezeit	99
-------------------------------	----

Flüsterruf – Konzentration auf leise Signale	101
--	-----

Tricktraining mit Präzision und Geduld	103
--	-----

Spieglein, Spieglein an der Wand	105
----------------------------------	-----

Pflegemaßnahmen genießen lernen	108
---------------------------------	-----

Gelassen trotz Geräuschkulisse	110
--------------------------------	-----

Zehn Übungen für Fortgeschrittene – draußen	112
---	-----

Souverän an der Leine trotz Ablenkung	112
---------------------------------------	-----

Rückruf deluxe unter starker Ablenkung	114
--	-----

Gelassen im Getümmel öffentlicher Orte	115
--	-----

Wasserspiele mit klaren Regeln	117
--------------------------------	-----

Sinne schärfen in der Dämmerung	120
---------------------------------	-----

Time-out beim Spielen	124
-----------------------	-----

Proaktiv bei der Begegnung mit Wildtieren	126
---	-----

Gelassen bei Radfahrern, Joggern und Co.	128
--	-----

Impulskontrolle auf dem Land	130
------------------------------	-----

Entspannt im Café und Restaurant	132
----------------------------------	-----

3 BESCHÄFTIGUNGSGEIDEEEN FÜR DRINNEN UND DRAUSSEN 134

Zehn Beschäftigungsideen für drinnen 136

Ein Indoor-Spielplatz für den Hund	136
------------------------------------	-----

Auf Leckerlisuche im Versteck	138
-------------------------------	-----

Dummy-Ziehen als clevere Herausforderung	140
--	-----

Schnüffelspiel mit der Futterschlange	142
---------------------------------------	-----

Spielzeug für gesunde Zähne	144
-----------------------------	-----

Schnüffelspaß auf der Papprollenparty	146
---------------------------------------	-----

Die Fädhenspur	148
----------------	-----

Neue Impulse im Signaltraining	150
--------------------------------	-----

Beschäftigung durch Massage und Entspannung	152
---	-----

Intelligenzspiele und Denksportaufgaben	155
---	-----

Zehn Beschäftigungsideen für draußen 158

Gemeinsame Abenteuer in der Natur	158
-----------------------------------	-----

Apportierspaß unter freiem Himmel	160
-----------------------------------	-----

Suchspiel im Grünen	163
---------------------	-----

Agility-Parcours im Garten	164
----------------------------	-----

Spannende Fährtenarbeit	166
-------------------------	-----

Dynamisches Reizangeltraining	168
-------------------------------	-----

Lerneinheiten beim Picknick	170
-----------------------------	-----

Begleiter beim Joggen und Fahrradfahren	173
---	-----

Kreativer Hindernisparcours im Freien	175
---------------------------------------	-----

Meditatives Schnüffeln im Grünen	177
----------------------------------	-----

Nachwort 180

10x10-Erfolgsprogramm und Trainingsplan 182

Adressen und Lesetipps	188
------------------------	-----

Impressum	190
-----------	-----

Woran erkennt man mangelnde Impulskontrolle?

Ist bei einem Hund die Impulskontrolle nicht gut oder gar nicht ausgeprägt, so äußert sich dies in typischen Verhaltensweisen. Im besten Fall sind sie nur lästig, im schlechtesten Fall aber auch richtig gefährlich:

- **Anspringen von Personen:** Häufig tritt dieses Verhalten in Begrüßungssituationen auf, etwa wenn Familienmitglieder oder Besucher ins Haus kommen oder der Hund beim Spaziergang auf fremde Menschen trifft.
- **Unruhe an der Leine:** Von verlockenden Reizen überwältigt, zerrt der Hund ständig an der Leine – sei es, weil es am Wegrand etwas Spannendes zu erschnüffeln gibt, ein Artgenosse vorbeigeht oder in der Nähe Kinder mit einem Ball spielen.
- **Unkontrolliertes Bellen bei Reizen:** Es klingelt an der Haustür, der Nachbarshund läuft am Gartentor vorbei, die Müllabfuhr leert klappernd die Tonnen, der Fernseher läuft – Hunde ohne Impulskontrolle bellen fast bei jedem Anlass. Auch wenn ihre Wünsche nicht erfüllt werden, äußern manche Vierbeiner dies häufig durch anhaltendes Bellen, Jaulen oder Winseln.

- **Jagen von Joggern und Radfahrern:** Alles, was sich bewegt, wird verfolgt – das kann gefährlich werden: für den Hund, wenn er plötzlich über die Straße springt, und für Jogger oder Radfahrer, wenn sie möglicherweise sogar gebissen werden. Entspannte Spaziergänge im Park einer belebten Stadt sind so unmöglich.

Hunde mit fehlender Impulskontrolle handeln oft unüberlegt. Mit dem richtigen Training können sie jedoch lernen, gelassen und kontrolliert auf Reize zu reagieren.



Das Training zur Verbesserung der Impulskontrolle ist in diesen Fällen besonders wichtig, um solche Verhaltensweisen abzubauen und sowohl dem Hund als auch seiner Umwelt mehr Sicherheit und Ruhe zu vermitteln. Das Schöne daran ist, dass ein entsprechendes Training auf vielen Ebenen wirkt: Wer die Impulskontrolle seines Vierbeiners beispielsweise am Futternapf erfolgreich verbessert, arbeitet gleichzeitig auch an der Kontrollfähigkeit im Freien, etwa beim Spaziergang.

Welche Ursachen kommen dafür infrage?

Gründe für einen Mangel an Impulskontrolle gibt es viele – sie können sowohl auf genetischen als auch auf umweltbedingten Faktoren beruhen. Einerseits spielen die Anlagen des Hundes eine wichtige Rolle, denn bestimmte Rassen und individuelle Wesenszüge neigen eher zu einem impulsiven Verhalten. Andererseits kann auch die Erziehung und Sozialisierung Einfluss nehmen. Hunde, die nicht frühzeitig und konsequent lernen, ihre Reaktionen zu kontrollieren, haben später oft Schwierigkeiten, dies in Alltagssituationen zu meistern. Auch Stress, Angst und ein Mangel an Auslastung können das impulsive Verhalten verstärken. Um die Impulskontrolle erfolgreich zu fördern, ist daher ein ganzheitlicher Ansatz gefragt, der sowohl die Bedürfnisse als auch die individuellen Veranlagungen des Hundes berücksichtigt. Betrachten wir uns daher zunächst die Faktoren genauer, die die Fähigkeit bzw. Unfähigkeit zur Impulskontrolle beeinflussen:

Mangelndes Training: Der Hauptgrund für eine schwache Impulskontrolle ist oft fehlendes oder unzureichendes Training. Hunde brauchen regelmäßige Übungen, damit sie lernen, ihre Impulse im Zaum zu halten. Ohne gezieltes Training fehlt ihnen die nötige Erfahrung und Selbstbeherrschung, um in aufregenden oder stressigen Situationen ruhig und entspannt zu bleiben.

Alter: Junge Hunde haben oft wenig bis keine Impulskontrolle und benötigen unsere Hilfe, um diese Fähigkeit im Lauf der Zeit zu entwickeln. Ältere Hunde hingegen können durch Einschränkungen wie beispielsweise Seh- oder Hörverlust ihre Impulskontrolle ganz oder teilweise verlieren.

Anfänger
outdoor

Übung 7: Flexibilität durch Beutetausch

Mit dieser Übung wollen wir dem Hund auf eine spielerische und positive Weise beibringen, sein Spielzeug gegen ein anderes zu tauschen. So lernt er, flexibel zu sein und seinen Fang zu öffnen, um »seine Beute« loszulassen. Der Tausch zeigt ihm, dass er durch das Abgeben seines Spielzeugs sofort ein neues, ebenso spannendes bekommt. Das hilft ihm, seine Impulskontrolle und Frustrationstoleranz zu verbessern, weil er versteht, dass Loslassen etwas Positives ist.

Damit zeigst du deinem Hund, dass Veränderungen nicht nur normal, sondern auch spannend und bereichernd sind. Der Tausch fördert neue Erfahrungen und stärkt die Bindung zwischen euch.

ÜBUNGSAUFBAU

SCHRITT 1

Beginne mit einer Auswahl verschiedener Spielzeuge, die für deinen Hund attraktiv sind. Diese sollten sicher und für das Spielen geeignet sein.

SCHRITT 2

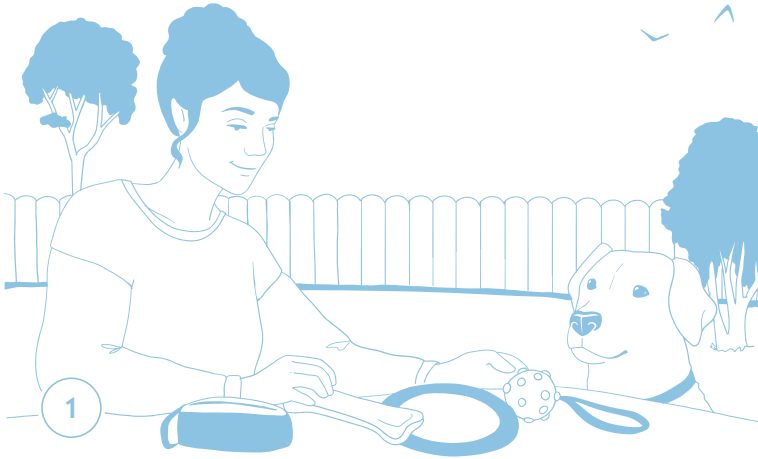
Überleg dir ein Signal für den Tausch, wie beispielsweise »Aus«, das deinem Hund signalisiert, seinen Fang zu öffnen. Dieses Wortsignal zeigt ihm an, dass er das aktuelle Spielzeug loslassen soll, er dafür aber ein neues, nicht minder attraktives Spielzeug im Tausch bekommt.

SCHRITT 3

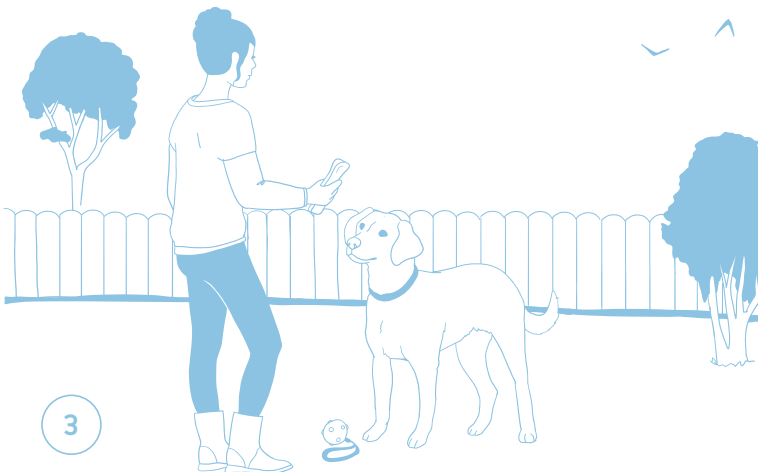
Fordere deinen Hund zu einem Spiel mit einem der Spielzeuge auf. Nach kurzer Zeit bietest du ihm direkt ein neues Spielzeug an. Sobald sich sein Fang öffnet, weil er das neue Spielzeug haben möchte, gibst du dein Tauschsignal und sagst »Aus«. So verknüpft dein Hund es mit dem gewünschten Verhalten. Belohne ihn für das Loslassen mit der Übergabe des neuen Spielzeugs.

SCHRITT 4

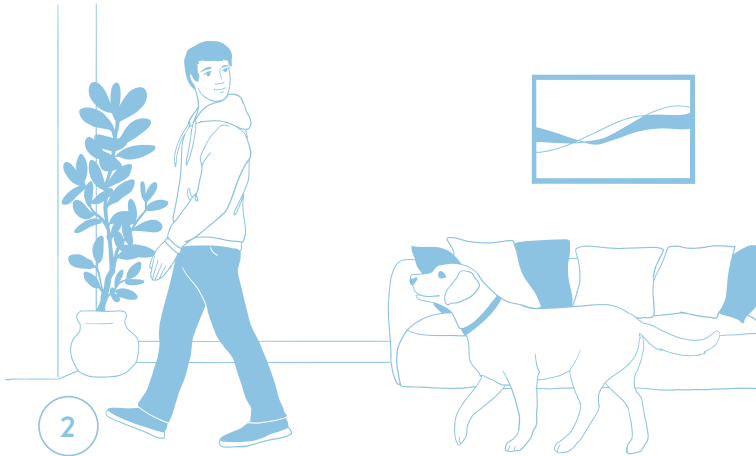
Fahre nun fort, indem du regelmäßig die Spielzeuge auf Signal wechselst, etwa drei- bis fünfmal pro Trainingseinheit. Achte darauf, das Training zu beenden, bevor dein Hund die Lust oder Konzentration verliert, damit die Übung positiv und motivierend bleibt.



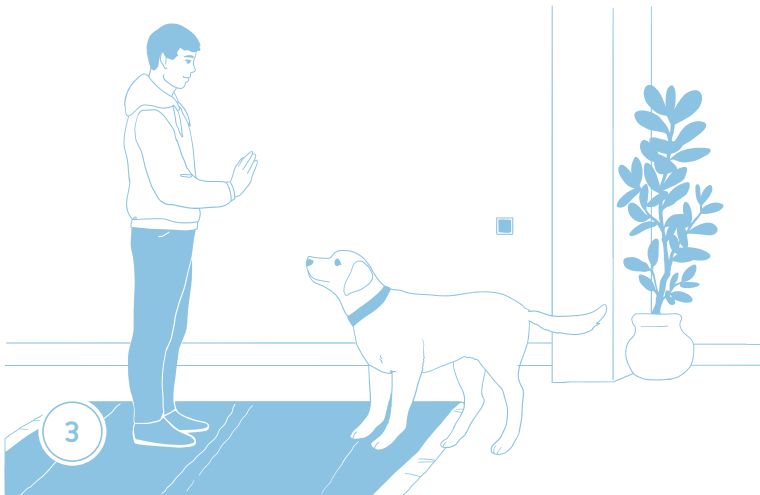
Starte mit einer Auswahl sicherer und spannender Spielzeuge, die dein Hund attraktiv findet – die ideale Basis für ein spielerisches Training.



Gib dein Tauschsignal, wenn dein Hund sein Spielzeug loslässt, und belohne ihn mit einem neuen, spannenden Gegenstand im Austausch.



Mit dem Signal »Los geht's« beginnst du das Spiel und ermunterst deinen Hund, dir aufmerksam und motiviert zu folgen.



Mit dem Signal »Stopp« lernt dein Hund, sofort innezuhalten und auf deine Freigabe zu warten – ein wichtiger Schritt zur Impulskontrolle.

dass die Aktivität abgeschlossen ist. Achte darauf, dass dein Ton freundlich bleibt, damit dein Vierbeiner das Ende des Spiels positiv verknüpft und entspannt zur Ruhe kommen kann.

ERWEITERTE VARIATIONEN

Erhöhe allmählich die Dauer der Verfolgungsjagd und die Schnelligkeit im Rahmen der Möglichkeiten, die du zu Hause hast. So wird die Übung anspruchsvoller und abwechslungsreicher. Achte aber darauf, nicht die Kontrolle zu verlieren und das Spiel nicht zu wild werden zu lassen.

Führe »Catch me if you can« in unterschiedlichen Räumen aus, damit dein Hund lernt, sich an neue Gegebenheiten anzupassen. Genauso gut kannst du die Übung natürlich auch in deinem Garten oder irgendwo draußen im Freien, z.B. im nächstgelegenen Park, trainieren. Ändere während des Spiels immer wieder mal die Laufrichtung, um die Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit deines Hundes zu verbessern.

ZUSÄTZLICHE TIPPS

Gib stets klare und gleichbleibende Signale während des gesamten Spiels und verhindere so, dass dein Hund übermäßig aufgeregt wird. Wenn es zu wild wird, legst du besser eine Pause ein, damit dein Vierbeiner sich wieder beruhigen und entspannen kann. Halte das Spiel daher stets leicht und positiv, um dir und deinem Liebling eine angenehme Erfahrung zu ermöglichen.

»Catch me if you can« ist eine unterhaltsame Übung, mit der du die Selbstkontrolle deines Hundes gut trainieren und ihm gleichzeitig ein spannendes und energiegeladenes Erlebnis bieten kannst. Dies trägt zur Förderung seiner inneren Ausgeglichenheit bei.

»Dein Vierbeiner lernt, dass durch **GEMEINSAME AKTIVITÄTEN** und das **SETZEN VON GRENZEN** ein Umfeld geschaffen wird, das sowohl Freiheit bietet als auch Aufmerksamkeit erfordert. Das Training führt zu einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Energie und Ruhe.«



Ein gemütliches Picknick auf der Wiese, ein entspannter Hund an der Seite – gemeinsam die Sonne zu genießen wird so zum perfekten Mix aus Erholung, Training und Quality Time in der Natur. Gleichzeitig ergibt sich eine wunderbare Gelegenheit, die Bindung zu stärken und unvergessliche Momente zu schaffen.

Beschäftigung
outdoor

Idee 7: Lerneinheiten beim Picknick

Die Verbindung eines entspannten Picknicks mit spielerischen Trainingseinheiten schafft eine ideale Balance zwischen Genuss und Lernen. Diese Kombination bietet die Möglichkeit, Zeit im Freien zu verbringen und gleichzeitig gezielt an unterschiedlichen Trainingsaspekten zu arbeiten. In einer entspannten Umgebung wird das Training nicht nur effektiver, sondern auch zu einem gemeinsamen Erlebnis, das die Beziehung zum Hund stärkt und Abwechslung in den Alltag bringt.

VORBEREITUNG

Wähle zunächst einen schönen und vor allem hundefreundlichen Ort für dein Picknick aus. Idealerweise bietet dieser Ort sowohl Platz zum Spielen als auch zum Entspannen. Nimm neben den benötigten Utensilien

für das Picknick auch Spielzeug und Trainingszubehör wie eine Schleppleine und ähnliche Hilfsmittel mit. Ganz besondere Leckerlis – ob selbst gemachte Hundekekse oder Kausnacks – dürfen dabei natürlich nicht fehlen, um das gemeinsame Erlebnis noch schöner zu gestalten.

IDEEN FÜR LERNEINHEITEN BEIM PICKNICK

VARIANTE 1

Integriere kurze Trainingseinheiten in das Picknickvergnügen. Übe beispielsweise Grundsignale wie die Leinenführigkeit, den Rückruf, die Wartesignale »Sitz« und »Platz« oder das Apportieren.

VARIANTE 2

Verstecke Leckerlis oder Spielzeug in der Nähe eures Picknickplatzes und lass deinen Hund danach suchen. Am besten eignen sich natürliche Verstecke wie Büsche, hohe Gräser oder Baumstämme. Das Suchen fördert die Nasenarbeit und macht deinem Hund viel Spaß. Achte aber darauf, dass die Verstecke nicht zu schwer erreichbar sind, um Frust zu vermeiden, und steigere den Schwierigkeitsgrad langsam.

VARIANTE 3

Die entspannte Stimmung eignet sich gut dazu, um deinem Hund einfache Entspannungsübungen näherzubringen, wie das Liegen auf einer Decke oder das ruhige Beobachten der Umgebung. Dabei können auch die in diesem Buch beschriebenen Entspannungstechniken (siehe Seite 152) hilfreich sein.

Gut zu wissen: Hunde riechen Erinnerungen

Ein Picknick im Freien ist nicht nur für dich ein Genuss, sondern auch ein Abenteuer für die feine Nase deines Vierbeiners. Hunde können Gerüche mit Erlebnissen verknüpfen und speichern. So erinnert sich dein Liebling beim nächsten Besuch an diesen Ort – und verbindet ihn mit positiven Erfahrungen wie Spielen, Entspannung und gemeinsamen Trainingseinheiten. Dies ist ein schöner Nebeneffekt für zukünftige Ausflüge!



10x10-ERFOLGSPROGRAMM UND TRAININGSPLAN

Der hier vorgestellte Trainingsplan bietet dir eine systematische und abwechslungsreiche Struktur, um die Impulskontrolle deines Hundes zu verbessern und ihm gleichzeitig spannende Beschäftigungsmöglichkeiten zu bieten. Mit nur 10 intensiven Minuten Training pro Tag im Verlauf von insgesamt 10 Wochen wirst du sichtbare Erfolge erzielen und die Bindung zu deinem Hund enorm stärken!

Bei einigen Übungen musst du zunächst etwas vorbereiten oder einen Ort im Freien aufsuchen. Diese Zeit zählt nicht zu den 10 Trainingsminuten. Sollten die Wetterbedingungen an einem Tag kein Outdoor-Training zulassen, kannst du die entsprechende Übung einfach gegen eine Indoor-Aktivität der gleichen Woche tauschen. Ab Woche 6 beginnen die ersten fortgeschrittenen Übungen. Überprüfe aber bitte zuvor mithilfe des ultimativen Tests (siehe Seite 86), ob dein Hund bereit dafür ist. Übrigens kannst du natürlich auch länger als 10 Minuten pro Tag trainieren, wenn du möchtest und die Motivation deines Hundes es zulässt.

Tipps für den langfristigen Trainingserfolg

Damit dein Hund die jeweilige Übung perfekt beherrscht, musst du sie regelmäßig wiederholen. Ein einmaliges Training mit 10 Minuten reicht nicht aus. Doch keine Sorge: Wenn du dich jeden Tag um eine neue Übung kümmerst, wirst du schnell merken, dass sich die Impulskontrolle deines Lieblings deutlich verbessert. Zusätzlich stärkt sich die Kommunikation und Trainingsroutine zwischen dir und deinem Hund.

Nach den 10 Wochen ist es wichtig, an den Übungen weiterzuarbeiten, die du gern vertiefen möchtest. Indem du diese gezielt wiederholst und ausbaust, kannst du sie zur Meisterschaft bringen und das Training nachhaltig erfolgreich gestalten. Ich wünsche dir viel Erfolg und Freude!

Woche 1

Tag	Übung	indoor	outdoor	Seite	✓
Mo	Die Wartesignale »Sitz« und »Platz«	●		42	
Di	Harmonische Spaziergänge an der Leine		●	64	
Mi	Die Decke als Ruhezone und Wohlfühlort	●		45	
Do	Entspannte Ruheoase im Freien		●	66	
Fr	Ein Indoor-Spielplatz für den Hund	●		136	
Sa	Gemeinsame Abenteuer in der Natur		●	158	
So	PAUSE				

Woche 2

Tag	Übung	indoor	outdoor	Seite	✓
Mo	»Calm Down« in aufregenden Momenten	●		47	
Di	Nur Geduld vor dem Freilauf		●	69	
Mi	Entspannt bei der Fütterung	●		49	
Do	Der unerschütterliche Rückruf		●	71	
Fr	Auf Leckerlisuche im Versteck	●		138	
Sa	Apportierspaß unter freiem Himmel		●	160	
So	PAUSE				

GELASSEN

statt kopflos!

Warum bellt dein Hund ständig, zerrt an der Leine oder springt Gäste an? Der Schlüssel zu einem entspannten Alltag liegt in der Impulskontrolle – also der Fähigkeit deines Hundes, auch in aufregenden Situationen ruhig zu bleiben und abzuwarten, statt spontan zu handeln.

Dieses Buch zeigt dir, wie du mit nur 10 Minuten Training am Tag die Impulskontrolle deines Hundes nachhaltig verbessern kannst. Eine Fülle von ganz einfachen Übungen und viele praktische Tipps und Tricks machen es leicht, das Training in den Alltag zu integrieren – egal ob drinnen oder draußen. Alles, was du dazu brauchst, ist etwas Geduld, ein paar Leckerlis und Spaß am gemeinsamen Lernen.

BASICS: Erfahre, warum Impulskontrolle die Grundlage für ein harmonisches Zusammenleben ist.

TRAINING: Lerne, wie du die Impulse deines Vierbeiners gezielt in die richtigen Bahnen lenken kannst.

ERFOLG: Erlebt, wie schnell ihr Fortschritte macht und als Mensch-Hund-Team immer weiter zusammenwächst.

Dieser Ratgeber gibt dir die Werkzeuge an die Hand, die du brauchst, damit aus deinem Wirbelwind ein ruhiger, verlässlicher Begleiter wird.



WG 424 Hobbytierhaltung
ISBN 978-3-8338-9668-2



www.gu.de