

## TRAININGSPLAN: ANONYMISIERT

Sehr geehrte Frau *ANONYMISIERT*,

vielen Dank für Ihre detaillierte Beschreibung der Herausforderungen, die Sie mit Ihrem Hund erleben. Aus Ihren Angaben geht hervor, dass Ihr Hund insbesondere nach den Operationen und der daraus resultierenden Isolation Angst und reaktives Verhalten gegenüber Menschen, Fahrrädern und anderen Hunden entwickelt hat. Dies ist eine ziemlich häufige Reaktion bei Hunden, die aufgrund von Trauma, Isolation oder mangelnder Sozialisierung ängstliche Verhaltensweisen entwickeln.

In dem folgenden Plan haben wir eine Reihe von Übungen zusammengestellt, die speziell darauf ausgelegt sind, XXs natürliche Instinkte zu fördern und gleichzeitig das Vertrauen und die Kommunikation zwischen Ihnen beiden zu stärken. Diese Aktivitäten sind so gewählt, dass sie XXs Interessen und Fähigkeiten entsprechen und gleichzeitig für Sie als Halterin umsetzbar und bereichernd sind.

### Schrittweise Analyse und Ansatz

- 1. Desensibilisierung und Gegenkonditionierung:** Es scheint, als ob Ihr Hund negative Assoziationen mit diesen Reizen (Menschen, Fahrrädern) entwickelt hat. Ein schrittweiser Ansatz zur Desensibilisierung und Gegenkonditionierung könnte hier sehr hilfreich sein. Dabei wird Ihr Hund langsam und kontrolliert den angstausslösenden Reizen ausgesetzt, während gleichzeitig sichergestellt wird, dass diese Erfahrungen positiv verlaufen. Zum Beispiel könnten Sie beginnen, indem Sie Ihren Hund aus sicherer Entfernung belohnen, wenn er ruhig bleibt, während ein Fahrrad vorbeifährt.
- 2. Aufmerksamkeitsumlenkungs-Training:** Trainieren Sie Ihren Hund, auf ein Signal hin seine Aufmerksamkeit von einem stressigen Reiz weg und zu Ihnen hin zu lenken. Das kann ein einfaches "Schau" Kommando sein, gefolgt von einer Belohnung, wenn der Hund Sie anschaut, statt auf den Reiz zu reagieren.
- 3. Belohnung für ruhiges Verhalten:** Positive Verstärkung ist entscheidend. Belohnen Sie Ihren Hund jedes Mal, wenn er in Gegenwart eines normalerweise problematischen Reizes ruhig bleibt. Dies kann mit Leckerlis, Lob oder Spielzeug erfolgen.
- 4. Management der Umgebung:** Es ist wichtig, Situationen zu vermeiden, die Ihr Hund noch nicht bewältigen kann. Weiterhin Abstand zu halten, wie Sie es bereits tun, ist klug. Nutzen Sie körperliche Barrieren wie Zäune oder Autos, um den Anblick von Fahrrädern oder fremden Menschen zu blockieren, wenn Sie bemerken, dass Ihr Hund zu stressen beginnt.
- 5. Impulskontrolle und Entspannungstraining:** Übungen zur Impulskontrolle wie "Sitz" und "Bleib" unter Ablenkung können Ihrem Hund helfen, besser mit seinen Impulsen umzugehen. Entspannungstraining, bei dem Ihr Hund lernt, auf einer Matte zu liegen und sich zu beruhigen, auch wenn Ablenkungen vorhanden sind, kann ebenfalls hilfreich sein.
- 6. Training mit einem Fachmann:** Da Ihr Hund auch Aggressionen zeigt, ist es ratsam, mit einem qualifizierten Verhaltenstherapeuten oder Trainer zusammenzuarbeiten, der Erfahrung mit reaktiven Hunden hat. Dies stellt sicher, dass Ihr Training sicher und effektiv durchgeführt wird.

## Trainingsplan: Umgang mit Angst und Aufbau einer starken Beziehung

### 1. Strukturierte tägliche Routine

- **Ziel:** Sicherheit und Vorhersehbarkeit für Ihren Hund schaffen.
- **Umsetzung:** Feste Zeiten für Spaziergänge, Fütterung und Training. Eine klare Struktur hilft Ihrem Hund, sich sicher zu fühlen.

### 2. Desensibilisierung und Gegenkonditionierung

- **Ziel:** Negative Reize in positive umwandeln.
- **Umsetzung:**
  - Beginnen Sie mit einer großen Distanz zu den Angst auslösenden Objekten (Menschen, Fahrrädern, Hunden).
  - Belohnen Sie jeden ruhigen Moment mit Leckerlis oder Spiel.
  - Verringern Sie allmählich die Distanz, achten Sie dabei stets darauf, dass Ihr Hund nicht überfordert wird.

### 3. Aufmerksamkeitsumlenkungstraining

- **Ziel:** Lehren Sie Ihren Hund, bei Konfrontation mit einem Angst-Reiz zu Ihnen zu schauen.
- **Umsetzung:**
  - Üben Sie zu Hause in einer reizarmen Umgebung.
  - Führen Sie das Kommando „Schau“ ein und belohnen Sie Ihren Hund, wenn er Ihnen in die Augen schaut.
  - Steigern Sie langsam die Ablenkungen während des Trainings.

### 4. Positive Verstärkung und Belohnungssystem

- **Ziel:** Bestärken Sie erwünschtes Verhalten konsequent.
- **Umsetzung:**
  - Verwenden Sie hochwertige Leckerlis, Spielzeug oder Lob, um ruhiges Verhalten zu belohnen.
  - Seien Sie konsequent und vorhersehbar mit Belohnungen, damit Ihr Hund versteht, was erwartet wird.

### 5. Gemeinsame positive Erlebnisse

- **Ziel:** Stärkung der Bindung durch positive gemeinsame Aktivitäten.
- **Umsetzung:**
  - Nehmen Sie sich täglich Zeit für Spiel und Spaß, die Ihr Hund besonders genießt.
  - Versuchen Sie neue Aktivitäten wie Nasenarbeit oder Tricktraining, um das geistige Wohlbefinden Ihres Hundes zu fördern.

## 6. Entspannungstraining

- **Ziel:** Ihrem Hund beibringen, sich auf Kommando zu entspannen.
- **Umsetzung:**
  - Trainieren Sie Ihren Hund, sich auf eine Matte zu legen und dort zu bleiben, beginnend in einer ruhigen Umgebung und dann mit allmählichen Steigerungen der Ablenkung.
  - Verwenden Sie ein Entspannungssignal wie „Ruhig“ oder „Entspann“, das vorher mit entspannenden Aktivitäten wie ruhigen Streicheleinheiten verknüpft wurde.

## 7. Kommunikation und Körpersprache

- **Ziel:** Verbesserung Ihrer eigenen Fähigkeit, die Signale Ihres Hundes zu lesen und angemessen darauf zu reagieren.
- **Umsetzung:**
  - Achten Sie auf Anzeichen von Stress oder Unbehagen bei Ihrem Hund und reagieren Sie sofort, um ihm zu helfen, sich sicherer zu fühlen.
  - Vermeiden Sie körperliche Bestrafung und harsche Korrekturen, da diese die Angst Ihres Hundes verstärken können.

**Mit diesem Plan legen Sie einen soliden Grundstein für die weitere Entwicklung und das Wohlbefinden Ihres Hundes. Es ist wichtig, geduldig zu sein und realistische Erwartungen zu haben. Verhaltensänderungen benötigen Zeit und Konsistenz.**

Das Aufbauen einer starken Beziehung zwischen Hund und Halter ist essentiell für ein erfolgreiches Training und eine harmonische Interaktion. Hier sind einige spezielle Übungen, die darauf abzielen, das Vertrauen und die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Hund zu stärken:

### 1. Gemeinsames Lernen von Tricks

- **Ziel:** Spaß haben und gleichzeitig neue Fähigkeiten erlernen.
- **Umsetzung:**
  - Wählen Sie einfache Tricks, die Ihrem Hund leicht fallen, wie „Pfote geben“, „Rolle“ oder „Diener machen“.
  - Nutzen Sie positive Verstärkung, um jeden kleinen Fortschritt zu belohnen.
  - Die gemeinsame Freude am Erfolg baut Vertrauen und Verständnis auf.

### 2. Tägliche interaktive Spaziergänge

- **Ziel:** Vertiefen der Beziehung durch gemeinsame Aktivitäten in einer entspannten Umgebung.
- **Umsetzung:**
  - Lassen Sie Ihren Hund entscheiden, welche Route Sie manchmal nehmen, sofern es sicher ist. Dies gibt ihm ein Gefühl von Kontrolle und Beteiligung.

- Nutzen Sie die Spaziergänge, um Trainingsübungen spielerisch einzubauen, z.B. Sitz oder Bleib an verschiedenen Orten.

### 3. Suchspiele und Nasenarbeit

- **Ziel:** Die natürlichen Instinkte des Hundes nutzen und geistige Anregung bieten.
- **Umsetzung:**
  - Verstecken Sie Leckerlis oder Lieblingsspielzeuge Ihres Hundes in Ihrem Haus oder Garten und lassen Sie ihn danach suchen.
  - Beginnen Sie mit einfachen Verstecken und erhöhen Sie allmählich den Schwierigkeitsgrad.

### 4. Ruhe und Entspannungsübungen

- **Ziel:** Lehren Sie Ihren Hund, bei Ihnen zu entspannen.
- **Umsetzung:**
  - Schaffen Sie eine ruhige Umgebung, setzen oder legen Sie sich hin und laden Sie Ihren Hund ein, sich neben Sie zu legen.
  - Streicheln Sie ihn sanft in langen, ruhigen Zügen, sprechen Sie leise und beruhigend.

### 5. Regelmäßige Trainingszeiten

- **Ziel:** Routine und Struktur schaffen, die dem Hund Sicherheit geben.
- **Umsetzung:**
  - Planen Sie täglich zur gleichen Zeit eine Trainingseinheit ein, die nicht länger als 5-10 Minuten dauern muss.
  - Diese Regelmäßigkeit stärkt das Vertrauen und die Vorhersehbarkeit.

### 6. Fütterungsrituale

- **Ziel:** Die Bindung über das Füttern stärken.
- **Umsetzung:**
  - Nutzen Sie die Fütterungszeiten, um durch Handfütterung Nähe zu schaffen.
  - Geben Sie Ihrem Hund Kommandos vor der Fütterung und belohnen Sie ihn mit dem Futter für seine Gehorsamkeit.

### 7. Geduldige und konsistente Kommunikation

- **Ziel:** Eine klare und verständliche Kommunikation aufbauen.
- **Umsetzung:**
  - Achten Sie darauf, immer die gleichen Kommandos und Signale zu verwenden.
  - Seien Sie geduldig und geben Sie Ihrem Hund Zeit zu verstehen, was von ihm

erwartet wird.

Diese Übungen sollten regelmäßig und mit positiver Verstärkung durchgeführt werden, um die besten Ergebnisse zu erzielen und die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Hund zu festigen.

**Sportarten und Aktivitäten, die es einem Hund ermöglichen, seine natürlichen Instinkte auszuleben**, können nicht nur zur körperlichen Fitness beitragen, sondern auch zur geistigen Stimulation und zur Stärkung der Bindung zwischen Hund und Halter. Hier sind einige hundespportliche Aktivitäten, die besonders geeignet sind, die Instinkte eines Hundes auf positive und kontrollierte Weise zu fördern:

### 1. Mantrailing

- **Beschreibung:** Mantrailing ist eine Form der Nasenarbeit, bei der der Hund lernt, Menschen anhand ihres individuellen Geruchs zu verfolgen.
- **Vorteile:** Dies fördert die Fähigkeit des Hundes zur Konzentration und nutzt seinen ausgeprägten Geruchssinn. Es ist auch für schüchterne oder ängstliche Hunde geeignet, da es sie geistig fordert und gleichzeitig das Selbstvertrauen stärkt.

### 2. Agility

- **Beschreibung:** Agility ist ein Hindernislauf, der Schnelligkeit und Präzision erfordert, bei dem der Hund durch einen Parcours mit verschiedenen Hindernissen geleitet wird.
- **Vorteile:** Diese Aktivität fördert die körperliche Fitness, verbessert die Kommunikation zwischen Hund und Halter und stärkt die kognitive Flexibilität des Hundes.

### 3. Flyball

- **Beschreibung:** Flyball ist ein Teamsport, bei dem Hunde über Hürden zu einer Box laufen, die Tennisbälle auswirft, die sie fangen und zu ihren Führern zurückbringen müssen.
- **Vorteile:** Es fördert die Teamarbeit, schnelle Reaktionen und ist ein guter Weg, überschüssige Energie abzubauen.

### 4. Disc Dogging (Frisbee)

- **Beschreibung:** Beim Disc Dogging wirft der Halter eine Frisbee, die der Hund fangen soll.
- **Vorteile:** Diese Sportart unterstützt die Sprungkraft, Agilität und das Timing des Hundes. Sie ist besonders für energiegeladene Hunde geeignet.

### 5. Zughundesport

- **Beschreibung:** Bei Zughundesportarten wie Bikejöring, Canicross oder Skijöring zieht der Hund den Halter, der auf Fahrrädern, Skiern oder zu Fuß unterwegs ist.

- **Vorteile:** Diese Aktivitäten stärken die Ausdauer und die Bindung und sind ideal für kräftige Hunde, die gerne laufen und ziehen.

## 6. Nosework

- **Beschreibung:** Nosework ähnelt dem Mantrailing, konzentriert sich jedoch auf das Suchen nach spezifischen Düften in einer Vielzahl von Umgebungen.
- **Vorteile:** Diese Suchspiele fördern die geistige Auslastung und nutzen den natürlichen Geruchssinn des Hundes in einer stressfreien Umgebung, was besonders für ältere oder eingeschränkte Hunde geeignet ist.

## 7. Tracking

- **Beschreibung:** Beim Tracking folgt der Hund einer Geruchsspur über verschiedene Geländearten, um ein bestimmtes Ziel zu finden.
- **Vorteile:** Diese Aktivität nutzt den natürlichen Trieb des Hundes zu schnüffeln und zu verfolgen und ist eine hervorragende geistige Übung.

Diese Sportarten bieten nicht nur Spaß und Abwechslung, sondern auch eine sinnvolle Beschäftigung, die dabei hilft, die natürlichen Anlagen und Instinkte Ihres Hundes auf positive Weise zu nutzen. Jede dieser Aktivitäten kann dazu beitragen, die Bindung zu Ihrem Hund zu stärken und ihm ein erfülltes Leben zu ermöglichen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung dieser Übungen. Sollten Sie (Rück)Fragen haben oder weitere Anleitungen benötigen, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Hendrik Groth