



ENTSPANNUNGSSIGNAL FÜR DEINEN HUND

DER SCHLÜSSEL FÜR MEHR ENTSPANNUNG
ÜBERALL DORT WO DU MIT DEINEM HUND BIST



*Hi - ich bin
Felicitas.
Hundetrainerin
und Coach für
Menschen mit
Hund.*



*Ich unterstütze dich dabei dein **entspanntes Traumleben mit Hund** zu erreichen. Mit einem **bedürfnisorientierten Hundetraining, Coaching für den Hundehalter** und der **Aromaöltherapie** begleite ich dich **ganzheitlich und nachhaltig**. Ursachenforschung statt Symptombekämpfung ist hier meine Divise!*

DAS ENTSPANNUNGSSIGNAL

Mit Hilfe eines Entspannungssignals kannst du deinen Hund überall unterstützen entspannter zu sein. Für deinen Hund ist es unheimlich wichtig auch schwierige Situationen mit einer großen Portion Entspannung meistern zu können. Zu viel Stress und zu wenig Entspannung ist nämlich einer der Hauptgründe für unerwünschtes Verhalten bei unserem Hund.

“Je entspannter ich bin, desto erfolgreicher bin ich”

--> Und dies gilt für uns Menschen und auch für unsere Hunde :)

WAS DU DAFÜR BRAUCHST:

Such dir zuerst dein Entspannungssignal aus. Dies kann zum Beispiel sein:

- Wortsignal (z.B. "easy", "alles gut")
- Geruch (z.B. ätherisches Öl)
- Gegenstand (z.B. Tuch, Decke)



DER AUFBAU

Ziel ist es, dass das **Gefühl Entspannung bei deinem Hund mit einem Signal verknüpft** wird. Dies ist keine Übung, die in zwei Tagen erledigt ist - eine Verknüpfung mit einem Gefühl kann ein paar Wochen dauern.

Hierfür bringst du deinen Hund erstmal in eine entspannte Haltung (zum Beispiel bei eurem täglichen Kuscheln auf dem Sofa oder mit einer Massage). Ist dein Hund entspannt, kannst du dein Wortsignal immer wieder ruhig wiederholen. Nutzt du einen Gegenstand (gern auch in Verbindung mit einem Geruch), kannst du ihn jetzt neben dein Hund legen.

Wichtig ist, dass du die Übung auch wieder aktiv beendest. Den Gegenstand also zum Beispiel aktiv wieder wegnimmst, bevor dein Hund aufsteht. Mit der Zeit kannst du die Entspannungszeiten immer weiter verlängern.

Nach ca. zwei bis drei Wochen hat dein Hund das Signal nun mit Entspannung verknüpft. Damit du deinen Hund in einer aufregenden Situation mit dem Entspannungssignal auch in die Entspannung bringen kannst, bedarf es nun Zeit, Geduld und Wiederholungen. :)

Hierbei steigert du beim Üben den Grad der Aufregung:

Anfangs nutzt du das Entspannungssignal zu Hause, wenn ihr zum Beispiel von eurem Spaziergang nach Hause kommt und dein Hund nun entspannen darf. Klappt dies gut, nutzt du das Signal in gewohnter Umgebung bei einer Pause auf eurem Spaziergang u.s.w.!

Du darfst hierbei genau beobachten in welcher Situation dein Hund das Signal ausführen kann und wann noch nicht. Hiernach gestaltest du dann eure Übungssituationen.

Ich wünsche dir nun ganz viel Spaß beim Üben eures Entspannungssignals! Bei Fragen dazu melde dich gern!

Und wenn du noch mehr über das Thema **Stressmanagement und Entspannung** für dich und deinen Hund erfahren möchtest, empfehle ich dir meinen **Onlinekurs: Stress adé - der Weg zu mehr Entspannung für dich und deinen Hund**

Klick hier, um direkt zum Kurs zu kommen



**Alles Liebe,
deine Felicitas**