

## MUTMACHTIPPS FÜR ANGSTHÄSCHEN

Die folgenden Tipps erleichtern Ihrem Hund das Überleben im Alltag ... und machen ihn stark für die Herausforderungen des Lebens!

### Das Wichtigste in Kürze

1. **My home is my castle:** zuhause eine sichere Umgebung schaffen, mit Rückzugsort und möglichst viel Entspannung
2. **Meine Menschen sind mein Fels in der Brandung:** von ihnen kommt möglichst nur Positives, man muss sich niemals vor ihnen fürchten; sie nehmen die Angst des Hundes ernst (und wenn sie noch so banal erscheint) und sorgen dafür, dass der Hund möglichst wenig angsterregenden Situationen ausgesetzt wird.
3. **Was ich kenne, muss ich nicht fürchten:** den Hund im Alltag möglichst viel erkunden lassen und ihn ermutigen und dafür loben, sich Neues (sei es unterwegs, z.B. ein Plastiksack am Wegesrand, oder zuhause, z.B. Einkaufstasche oder Postpaket) anzuschauen.
4. **„Yes, I can“:** spielerische Herausforderungen schaffen, die der Hund bewältigt; jedes kleine Erfolgserlebnis macht ihn ein Stück fitter für den Ernst des Lebens (Beispiel: Futter unter Becher oder Kartons verstecken, die der Hund umschubsen muss; dabei immer mit so einem geringem Schwierigkeitsgrad anfangen, dass der Erfolg vorprogrammiert ist!)
5. **Notfallkoffer für den Ernstfall:** Komisches macht Partylaune (d.h. der Mensch freut sich demonstrativ, wenn etwas „Merkwürdiges“ / „Neues“ passiert, lässt ein paar Leckerchen springen und lädt den Hund ggf. zur Erkundung ein); Beunruhigendes wird „schöngefüttert“; Denken schützt vor Panik (wenn in potenziellen Angstsituationen ein einfacher Lieblingstrick des Hundes, z.B. Anstupsen des Daumens oder Pfötchengeben, abgerufen werden kann, dann kann dies Panikattacken vermeiden; dieser „Anti-Angst-Trick“ muss zwischendurch aber immer wieder in entspannten Situationen positiv aufgeladen werden); Weggehen ist keine Schande (manchmal muss man etwas mehr Distanz schaffen, damit der Hund wieder Mut fassen kann) ... und: Trösten ist erlaubt (es verstärkt die Angst des Hundes nicht, wenn sein - ruhiger und gelassener - Mensch sich ihm zuwendet und ihm Schutz bietet!)



### Lesetipps

- **Nicole Wilde: Der ängstliche Hund:** Stress, Unsicherheiten und Angst wirkungsvoll begegnen (Kynos-Verlag, 29,90 €) => eine gut zu lesende, allerdings „dicke Schwarte“, randvoll mit guten Tipps gegen die Angst
- **Rolf Franck und Madeleine Grauss: Hab keine Angst mein Hund.** Ängste bei Hunden erkennen und abbauen (Cadmos-Verlag, 10,90 €) => kurz, komprimiert und gut
- **Christina Sondermann: Das große Spielebuch für Hunde** (Cadmos-Verlag, 19,90 €) => hier gibt's Tipps für jede Menge kleiner Herausforderungen, an denen die Hunde wachsen können
- **Katrin Blümchen: Das Wohlfühlbuch für Hunde.** Wellness und Entspannung für jeden Tag (Cadmos-Verlag, 19,90 €) => der Name ist Programm!

