

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	8	Krank durch Stress.....	55
1. Stress bei Hunden	11	Geschwächtes Immunsystem.....	55
Warum das Thema Stress bei unseren Hunden so wichtig ist.....	13	Störungen des Verdauungssystems.....	56
Was ist denn Stress eigentlich?.....	14	Hauterkrankungen.....	57
Stress aus Sicht des Hundes.....	15	Auswirkungen auf Herz und Kreislauf.....	58
Positiver Stress.....	17	Blasenerkrankungen.....	58
Negativer Stress.....	19	Diabetes.....	59
Chronischer Stress.....	20	Tumore.....	59
Wie entsteht Stress genau?.....	21	Schlechter Schlaf.....	59
Der Stress in seinem Kopf.....	22	Muskeln und Bewegungsapparat.....	60
Wie funktioniert das Nervensystem?.....	22	Faszien.....	61
Was passiert bei Stress im Gehirn?.....	25	Depression.....	61
Bei Stress laufen die Systeme auf Hochtouren.....	29	Subklinische Schilddrüsenunterfunktion.....	62
Beeinflusst Genetik das Verhalten?.....	33	Welchen Einfluss hat Stress in der Hunderziehung?.....	64
Eine Sache der Persönlichkeit.....	35	Wenn der Hund bockt.....	64
Wie macht sich Stress beim Hund bemerkbar?.....	38	Trotz Hundeschule noch gestresster.....	65
Was löst Stress aus?.....	38	Warum leiden immer mehr Hunde unter Stress?.....	66
Gibt es Anzeichen für Stress?.....	42	Sensible Entwicklungsphasen des Hundes.....	67
Die vier Bewältigungsstrategien bei Stress.....	46	Der Anspruch an den Hund von heute.....	71
Verhängnisvolles Stressgedächtnis.....	51	Missverständnisse in der Kommunikation.....	72
Was macht Stress mit unseren Hunden?.....	52	Haltungsbedingungen.....	72
Ängstliches Verhalten.....	53	Leistungsdruck und Überforderung.....	74
Aggressives Verhalten.....	53	Schlaf- und Ruhephasen.....	75
Stereotypie und Zwangsverhalten.....	54	Schlafbedürfnis.....	75
		Auspowern: Weniger ist mehr.....	77
		Optimaler Tagesablauf.....	78
		Wie man sich bettet, so schläft man.....	80

2. Die Grundpfeiler eines stressfreien Lebens mit dem Hund..... 83

Beziehung, Bindung und Vertrauen.....	84
Mit Kuschelhormonen gegen Stress.....	87
Wie man Bindung stärken kann.....	88
Führung, Grenzen und Regeln.....	90
Verschiedene Bindungstypen.....	91
Vertrauensvolle Bindung.....	93
Das Einmaleins der Körpersprache.....	95
Wie Hunde kommunizieren.....	95
Wie Hundehalter kommunizieren.....	98

Wichtige Erkenntnisse für den Hundehalter	99
--	----

3. Ernährung101

Ihr Einfluss auf das Verhalten des Hundes.....	102
Auf welche Inhaltsstoffe es ankommt	103
Protein.....	104
Kohlenhydrate.....	105
Aminosäuren.....	108
Vitamine und Antioxidantien.....	110
Fettsäuren.....	113
Mineralstoffe und Spurenelemente.....	114
Fazit.....	115
Barf, Nass- oder Trockenfutter?.....	116
Exkurs: Deklaration.....	117

4. Stress durch Kastration? 121

Was Kastration mit unseren Hunden macht.....	122
Was versteht man unter Kastration?.....	122
Gründe für eine Kastration.....	123
Rechtliche Lage.....	124
Kastration auf Probe.....	126
Nebenwirkungen.....	127
Fatale Frühkastration.....	130
Einfluss auf Verhalten- sauffälligkeiten.....	131

5. Anti-Stress- Training 135

Hunde richtig auslasten.....	136
Beschäftigen Sie noch oder „enrichen“ Sie schon?.....	139
Ist ein Spaziergang für Hunde wirklich Freizeit?.....	141
Die Gestaltung von Stadtpaziergängen.....	143
Ausgleich zwischen Ruhe und Aktivität	145
Rituale geben Halt und Sicherheit.....	145
Grundlagen eines stressfreien Trainings.....	148
Richtige Lernatmosphäre schaffen.....	150
Optimales Trainingssetting.....	152
Aufmerksamkeit ist das A und O.....	155
Was ein gutes Training auszeichnet.....	156

Das Training mit gestressten Hunden.....	157
Auf das richtige Ende kommt es an.....	158
Gestresste Hunde brauchen individuelles Training.....	158
Einhalten der Individualdistanz	160
Erstmal schauen dürfen.....	162
Fehlerfreies Lernen.....	163
Das Premack-Prinzip.....	165
Mehr Gelassenheit durch Kooperation.....	166
Markersignale für mehr Sicherheit	169
 Bewegungstraining für mehr Entspannung.....	171
Verständnis statt Leistungsdruck.....	172
Entschleunigung ist das Zauberwort.....	173
Bewusst Gassigehen.....	173
Achtsames Führen.....	174
Bodenarbeit gegen Stress.....	176
Propriozeptives Training.....	180
Übungen für mehr Gleichgewicht und Ruhe	182
Isometrische Übungen.....	188
Übungen zur Stressreduktion.....	189
Einsatz im Hundetraining.....	191
Konditionierte Entspannung.....	192
Sicherer Rückzugsort für den Hund.....	195
Insel der Entspannung etablieren.....	197
Erst mal durchatmen	200
Impulskontrolle will gelernt sein.....	201
Frust muss nicht sein.....	203
Übungen für Stresshunde.....	204
Das Zehn-Leckerchen-Spiel.....	205
Click für Blick.....	207

Mentaltraining für mehr Selbstbewusstsein.....	209
Baut Spielen mit Hunden Stress ab?.....	211
Der Mensch als Spielkamerad.....	214
Die Arbeit mit der Nase.....	215
Von Geschenkkartons und Earl Grey Tee.....	218
Jetzt ist Köpfchen gefragt.....	223
Warum Ihr Hund sprinkeln sollte.....	226
Spiele des Spielens wegen.....	230

6. Anti Stress-Therapien 233

Körpertherapie:	
Die Macht der Berührung.....	234
Tellington TTouch®.....	236
Die bfb-Feldenkrais-Methode.....	241
Akupressur.....	242
Shiatsu.....	247
Dorn-Therapie und Breuß-Massage.....	250
Faszientherapie.....	251
Kinesiologie.....	252
Punkte gegen Stress.....	253
Entspannungsmassagen.....	254
 Begleitende Therapien.....	258
Aromatherapie.....	259
Musiktherapie.....	263
Farbtherapie.....	264
 Entspannungsmittel zur Unterstützung.....	267
Bachblüten und Buschblüten.....	267
CBD-Öl.....	268
Vitalpilze.....	271
Homöopathie.....	274
Kräutermischungen.....	275

Schüßler-Salze.....	275
Phytotherapie.....	276
Nahrungsergänzungsmittel.....	278
Pheromone.....	279
Psychopharmaka.....	280
Fazit.....	281

7. Und jetzt sind Sie an der Reihe 283

Nodoggy is perfect.....	284
Was erwarten Sie von Ihrem Hund?.....	285
Wie gut kennen Sie Ihren Hund?.....	286
Perspektivwechsel.....	288
Spooky Periods.....	290
Über Belohnungen und Verstärker.....	291
Wie Sie Ihren Hund richtig belohnen.....	292
Warum Leckerchen-Belohnungen sinnvoll sind.....	295
Stressbewältigung durch Achtsamkeit.....	297
Achtsamer Umgang mit dem Hund.....	297
Achtsamer Spaziergang.....	299
Bleiben Sie auch im Hundetraining achtsam.....	300
Denkweisen ändern.....	301
Die sieben Säulen der Achtsamkeit.....	302
Achtsamkeit lässt sich trainieren.....	304
Stimmungsübertragung.....	305
Stressfaktor Mensch?.....	308
Kognitive Empathie.....	309
Emotionale Empathie.....	310
Gemeinsame Emotionen.....	310
Warum sich Hunde und ihre Menschen ähneln.....	312

Selbstmanagement.....	314
Mentaltraining.....	315
Positive Visualisierung.....	316
Den Stress wegatmen.....	318
Eigene Körpersprache trainieren.....	320
Achten Sie auf sich.....	321
Innere Stärke trainieren.....	322
Mut zur Veränderung.....	324

Stressmanagement im Alltag.....	325
Managementmaßnahmen.....	326
Vermeidungsstrategie.....	328

Den richtigen Hundetrainer finden.....	329
--	-----

8. Fälle aus der Praxis 335

Der Fall Billy.....	336
Die Ausgangssituation.....	336
Das Ziel.....	337
Die Managementmaßnahmen.....	337
Die bisherigen Trainingsmethoden.....	337
Was bislang erreicht worden ist.....	338
Der Fall Fly.....	339
Die Ausgangssituation.....	340
Das Ziel.....	341
Die Managementmaßnahmen.....	341
Die bisherigen Trainingsmethoden.....	341
Was bislang erreicht worden ist.....	342
Der Fall Maisy.....	343
Die Ausgangssituation.....	343
Das Ziel.....	345
Managementmaßnahmen.....	345
Die bisherigen Trainingsmethoden.....	346
Was bislang erreicht worden ist.....	346

Der Fall Oskars Frauchen	348
Die Ausgangssituation.....	349
Das Ziel.....	349
Managementmaßnahmen	350
Die Trainingsmethoden.....	350
Was bislang erreicht worden ist.....	351

Über die Autorin 352

Literaturverzeichnis 353

Index357