

Vorwort.....	7	Ruhe und individuelle Beschäftigung	48
Aufregung verstehen.....	11	Schlafen und entspannen.....	50
Was ist nur los mit meinem Hund?	12	Gute Voraussetzungen	50
Ursachen und erste Lösungsansätze	16	Manchen Vierbeiner müssen Sie etwas	
Genetik und Vorgeschichte	16	mehr überzeugen	53
Die Bedürfnisse des Hundes.....	20	»Geh auf deine Decke«	54
Kann Aufregung erlernt sein?	20	Rückzugsort – abgetrennter Bereich	56
Gesundheitszustand.....	23	Stimmungsübertragung – Rituale – Ent-	
Welche Rolle spielt Stress?	23	spannungssignale.....	59
Hilfe vom Fachmann?	27	Wohlfühlplatz für unterwegs.....	62
Gelassen werden ist Teamarbeit.....	29	Balance zwischen Ruhe und Auslastung.....	64
Ein wichtiger Baustein: Ihre eigene Ruhe.....	30	Fallbeispiele	66
Überlegter Umgang mit Ratschlägen	32	Körperschulung – mehr als ein Beschäftigungs-	
Unterstützung für den Hund	34	programm	68
Regeln, Grenzen und Rituale	36	Impulskontrolle und Frustrationstoleranz.....	73
Bieten Sie Alternativen	37	Schritt für Schritt zu mehr Beherrschung.....	74
»Das hast du gut gemacht!«.....	37	Training – von kontrolliert bis alltagsnah	77
Wie viel Aufregung verkraften		Übung »Warten«	78
Mensch und Hund?	40	Übung »Im Ablenkungs-Dreieck«	81
Zwischenlösungen und Management	42	Beispiele aus dem Alltag	84
Das Wagnis, den vertrauten Rahmen		Aufgeregtes Hochspringen, wenn Sie ein	
zu verlassen	43	Spielzeug in der Hand haben	84
Notfallplan: So behalten Sie beide		Aufbruch zum Spaziergang	85
die Nerven.....	44	Zum Nachdenken – Kontrolle oder	
Vergessen Sie das Schöne nicht!	46	»laufen lassen«?	88
		Fallbeispiele	90

Lösungsansätze für aufregende

Alltagssituationen.....	93
Welpenzeit	94
Die »wilden 5 Minuten«	98
Warum aufgeregt sein während der Pubertät fast normal ist	103
Wann hilft Ignorieren?	105
Bellen – Ausdruck von Gefühlen	106
Aufdringlich, unruhig oder kontaktbedürftig? ...	110
»Du darfst, aber ...«	112
Ständige Unruhe	113
Besucher	114
Ankunft der Gäste	116
Ruhiges Begrüßen	117
Mit dabei?	120
An der Leine gehen.....	121
Blitzstarts.....	124
Der Geschirrgriff	125
Was tun, wenn der Hund aufgeregt hoch- springt, in die Leine oder Kleidung beißt?.....	126
Herausforderung Umweltreize und Begeg- nungen – Strategien für mehr Gelassenheit	127
Gewöhnungs-Spaziergang – ein bisschen Neues und viel Vertrautes	128
Die Parkbank-Übung	130
»Du darfst schauen, aber...«	133
»Da entlang« – Handtouch.....	136

»Komm mit« – Umkehren, weitergehen	140
Kontakt mit anderen Hunden.....	141
Pflege und Tierarztbesuche	144
Übungsbeispiele	146
Management und Notfallmaßnahmen	151

Merkblatt 1 – Gelassenheit – ein Puzzle

aus mehreren Teilen	153
Merkblatt 2 – Trainings-Tipps	154
Merkblatt 3 – Gruppenkurse?	156
Adressen	159