

Madeleine Franck & Rolf C. Franck

CADMOS

**Mit  
positiven  
Erlebnissen**  
zu mehr  
Selbstbewusstsein  
und weniger  
Stress!

Das **MUT-**  
**machBUCH**  
für unsichere Hunde

Madeleine Franck & Rolf C. Franck

CADMOS

**Mit  
positiven  
Erlebnissen**  
zu mehr  
Selbstbewusstsein  
und weniger  
Stress!

Das **MUT-**  
**mach** **BUCH**  
für unsichere Hunde









**Das MUT-  
machBUCH**  
für unsichere Hunde



**Haftungsausschluss:**

Autoren und Verlag haben den Inhalt dieses Buches mit großer Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Für eventuelle Schäden an Mensch und Tier, die als Folge von Handlungen und/oder gefassten Beschlüssen aufgrund der gegebenen Informationen entstehen, kann dennoch keine Haftung übernommen werden.

**Impressum**

Copyright © 2023 Cadmos Verlag GmbH, München

Covergestaltung, grafisches Konzept: Gerlinde Gröll, [www.cadmos.de](http://www.cadmos.de)

Layout und Satz: Madeleine Franck

Fotos am Umschlag: Madeleine Franck (Cover und U4),

Fotos und Abbildungen im Innenteil: Madeleine und Rolf C. Franck, [shutterstock.com](http://shutterstock.com)

Lektorat: Madeleine Franck

Druck: [www.graspo.com](http://www.graspo.com)

Deutsche Nationalbibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten.

Abdruck oder Speicherung in elektronischen Medien nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung durch den Verlag.

Printed in EU

ISBN: 978-3-8404-2076-4



Madeleine Franck & Rolf C. Franck

Das **MUT-**  
**machBUCH**  
für unsichere Hunde

**Mit  
positiven  
Erlebnissen**  
zu mehr  
Selbstbewusstsein  
und weniger  
Stress!

CADMOS







# Inhalt

<b>1</b>	<b>EINLEITUNG</b> .....	<b>06</b>
<b>2</b>	<b>AUSGANGSLAGE: UNSICHERHEIT, ANGST, STRESS</b> .....	<b>08</b>
	Emotionen beeinflussen .....	10
	Stress einschätzen .....	16
<b>3</b>	<b>MUT, RESILIENZ, SELBSTBEWUSSTSEIN</b> .....	<b>24</b>
	Was ist Resilienz? .....	27
	Wie viel Mut ist gut? .....	36
<b>4</b>	<b>ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN, VERÄNDERUNGEN ANSTOSSEN</b> .....	<b>38</b>
	Das Wohlfühlbudget .....	38
	Krankheiten und Schmerzen .....	49
	Fütterung .....	51
	Die Mensch-Hund-Beziehung .....	55
<b>5</b>	<b>MUTIG DURCH DEN ALLTAG</b> .....	<b>58</b>
	Entspannung lernen .....	60
	"Die Macht der guten Gefühle" .....	68
	Gute Bewältigungsstrategien etablieren .....	75
<b>6</b>	<b>MUTMACHSPIELE</b> .....	<b>81</b>
	Basics: Spielen mit Spielzeug und Futter .....	81
	Spielerisch Herausforderungen meistern .....	85
	Koordinative Spiele für mehr Körperbewusstsein .....	87
	„Ich weiß, was kommt“ .....	90
	<b>ÜBER DIE AUTOREN</b> .....	<b>92</b>
	<b>TIPPS ZUM WEITERLESEN</b> .....	<b>94</b>
	<b>STICHWORTREGISTER</b> .....	<b>95</b>



# 1

## EINLEITUNG

Wir beginnen direkt mit der guten Nachricht: Wenn dein Hund generell unsicher, ängstlich und leicht gestresst ist, kannst du ihm helfen. Und es ist wichtig, sofort damit anzufangen. Denn je länger er mit seinen Unsicherheiten durchs Leben geht und dadurch immer wieder in Situationen gerät, die ihn überfordern, desto eher werden sich seine Ängste verschlimmern und andere Probleme hinzukommen. Vielleicht machst du dir schon länger Sorgen deswegen, vielleicht hast du schon verschiedene Dinge ausprobiert, und vielleicht hast du genau damit verhindert, dass dein Hund aus seiner Unsicherheit heraus schlechte Erfahrungen macht, sich eine konkrete Angst verfestigt oder er aggressives Verhalten zeigt. Vielleicht hast du aber auch das Gefühl, etwas falsch zu machen oder gar „schuld“ daran zu sein, wie dein Hund sich verhält.

Wir erleben es im Erstkontakt bei Verhaltensberatungen oder in der Hundeschule oft, dass Besitzer\*innen von unsicheren Hunden selbst immer unsicherer werden. Die Ratschläge, mit denen man sich konfrontiert sieht, sind oft widersprüchlich oder wenig konkret:

- „Du darfst den nicht so verhätscheln, da muss er durch!“
- „Vermeide Situationen, in denen dein Hund Stress hat.“
- „Wenn er sich bei dir versteckt, musst du ihn ignorieren.“
- „Nicht trösten, sonst verstärkst du seine Angst!“
- „Angst kann man durch Trösten nicht verstärken, geh immer auf die Bedürfnisse deines Hundes ein.“
- „Du musst ihm Sicherheit vermitteln.“

Die übliche Herangehensweise an Hundeprobleme besteht darin, mit dem Hund in die Situation zu gehen, in der das Problem auftritt, um dann am Verhalten zu trainieren. Zeigt der Hund Unsicherheit gegenüber Männern, versucht man Gelegenheiten zu schaffen, in denen er nette Männer trifft. Geht er beim Grillabend mit Freunden dann lieber auf Abstand, bittet man die anwesenden Männer, je nach Trainingsüberzeugung, vielleicht den Hund zu ignorieren, während man ihn zwingt, neben dem Tisch zu liegen. Oder man gibt





Tierschutzhund Shadow konnte mithilfe seiner Besitzerin schon viele Ängste hinter sich lassen.

den Männern Leckerchen in die Hand, damit sie den Hund füttern, um eine positive Erfahrung zu schaffen.

Beides kann in manchen Fällen funktionieren, aber beide Vorgehensweisen können auch dazu führen, dass die Unsicherheit des Hundes sogar schlimmer wird. Die Gemeinsamkeit beider Trainingsideen ist der Fokus auf das „Problem“, das der Hund hat. Wenn man sein Leben mit einem Hund teilt, der auf viele verschiedene Auslösereize mit Stress, Unsicherheit oder Angst reagiert, wird der Alltag schnell sehr problemorientiert. Unserer Erfahrung nach haben Hundebesitzer\*innen oft sogar ein schlechtes Gewissen, wenn sie den Stressauslösern des Hundes gezielt aus dem Weg gehen, denn „man muss ja was daran tun“. Dabei gibt es

viele gute Gründe dafür, mit dem Hund vor allem dorthin zu gehen, wo er sich sicher und wohl fühlt.

Allzu leicht kann es passieren, dass sich Sorgen und Unsicherheiten immer weiter verselbstständigen und schließlich den Alltag dominieren. Das gilt für Hund und Mensch gleichermaßen. Auch wenn Hunde ihre Unsicherheit nicht bewusst reflektieren, wirken sich die körperlichen Folgen von Stress und Angsterlebnissen auf ihr zukünftiges Verhalten aus. Dann treten positive Erlebnisse immer weiter in den Hintergrund und der Hund „steht sich selbst im Weg“. Das ist doppelt schade, denn umgekehrt ist es genau das Erleben von positiven Emotionen, was die Belastungen durch unangenehme Erfahrungen ausgleichen kann. Gute Stimmung erhöht die Energie für Problemlösekompetenzen und die Fähigkeit, mit den täglichen Herausforderungen klarzukommen. Und auch körperlich wirken positive Gefühlszustände wie ein Puffer gegen die gesundheitlichen Schäden, die ansonsten durch Stresshormone langfristig entstehen.

Mit diesem Buch möchten wir dich ermutigen, das Leben deines Hundes aus verschiedenen Blickwinkeln zu beleuchten. Wir möchten dir zeigen, wie du die Zusammenhänge zwischen Wohlbefinden, Gesundheit, Selbstwirksamkeit und emotionaler Stabilität nutzen und für deinen Hund eine Verbesserung schaffen kannst. Es gibt an vielen Stellen die Möglichkeit, anzusetzen und etwas zu optimieren. Dabei musst du nicht sofort alles gleichzeitig umsetzen oder alles „richtig“ machen. Entscheidend ist, dass du deinen Fokus verschiebst und deinem Hund hilfst, seinen ebenfalls zu verschieben, indem er viele positive Erlebnisse und Erfolge hat. Mach dich mit ihm gemeinsam auf den Weg zu mehr Selbstbewusstsein, Mut und einer optimistischen Lebenseinstellung.

