



TRAININGS TIPP

ENTSPANNUNG



Das Gegenstück von Erregung ist Entspannung. Entspannen kann man nur wenn man das Niveau der Erregung zu senkt. Erregung und Entspannung sind gegenläufige Prozesse, die im Gehirn entstehen und gesteuert werden. Die Reaktion auf Umweltreize und das daraus resultierende Verhalten wird durch diese Reize beeinflusst..

Entspannungs-und Sicherheitszone aufbauen

Diese Zone wird an einem Ort eingerichtet, den dein Hund gerne aufsucht und wo es auch später beim alleine bleiben für ihn angenehm ist. Die Zone sollte nicht an einem zu warmen oder lautem Ort eingerichtet werden. Du beginnst, in dem du deinem Hund nun jegliche selbständige Beschäftigung wie Kauartikel in dieser Zone anbietest. Wichtig ist auch, deinen Hund an seinem Rückzugsort nicht zu stören und schon gar nicht unangenehme Dinge wie z.B. eine Zecke zu entfernen dort vorzunehmen.

Entspannungsduft aufbauen

Lege dein Tuch mit dem Duft zunächst einige Tage immer dazu wenn dein Hund sich ausruht oder entspannt liegt. Zeigt er kein Meideverhalten am Duft, kannst du beginnen deinem Hund das Tuch umzumachen kurz bevor er schlafen geht oder wenn er bereits ruht. Dies machst du so oft wie möglich, gerne auch nachts wenn dein Hund schläft. Der Entspannungsduft sollte auch in der Trainingsphase immer wieder außerhalb der Übungssituationen aufgeladen werden.

Duftöle:

- 1) Easy Dogs Öle , fertige Entspannungsöle für Hunde(bekommst du bei uns in der Hundeschule für 7,99€)
- 2) Selber mischen : Mandelöl + natürliches Lavendelöl du mischst im Verhältnis 150 : 1 , also 1 Tropfen Lavendelöl auf 150 Tropfen Mandelöl.

Entspannungswort aufbauen

Das Entspannungswort wird während des Entspannungstrainings für den Hund mit einem entspannten Zustand verknüpft. Später kann man den Hund durch Einsatz des Wortes etwas entspannen und ihn dadurch wieder ansprechbarer machen, wenn er sehr erregt ist.

Während ihr kuschelt und er bereits entspannt ist , nimmst du kurz die Hand vom Hund weg, sagst "Easy" und streichelst ihn weiter. Dies kann einige male wiederholt werden. Durch einen sorgfältigen Aufbau verknüpfen wir das Entspannungswort "Easy" mit einem entspannten Zustand. Sollte dein Hund sich nicht gerne anfassen lassen, kannst du den passive Aufbau für das Entspannungswort nutzen.

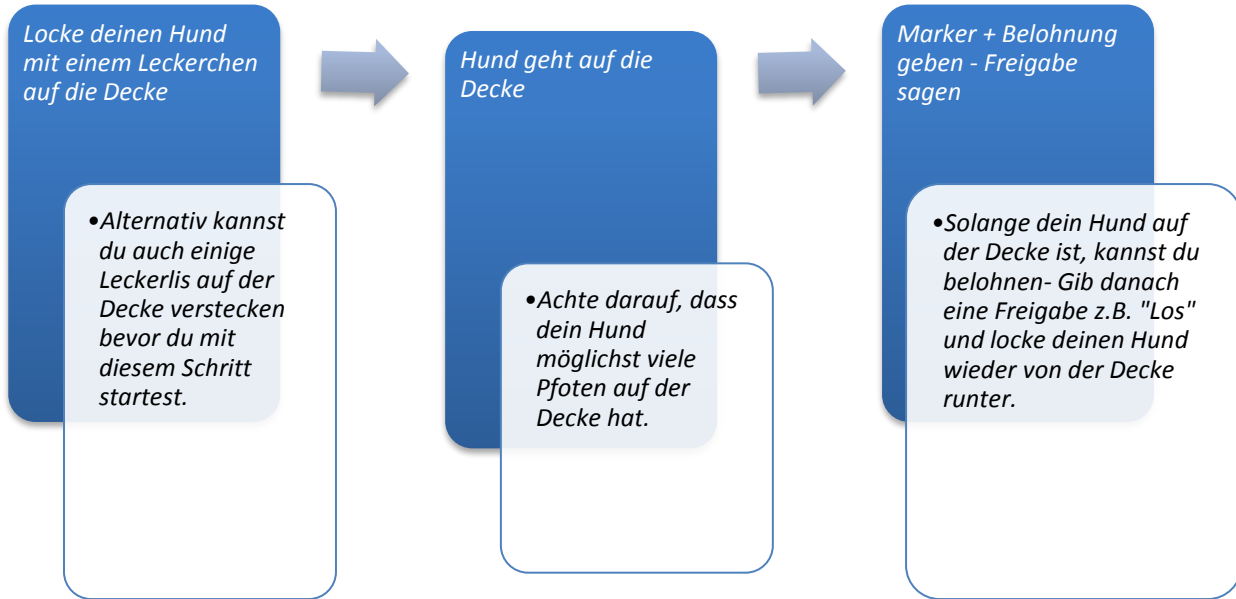
Aufbau Entspannungswort aktiv



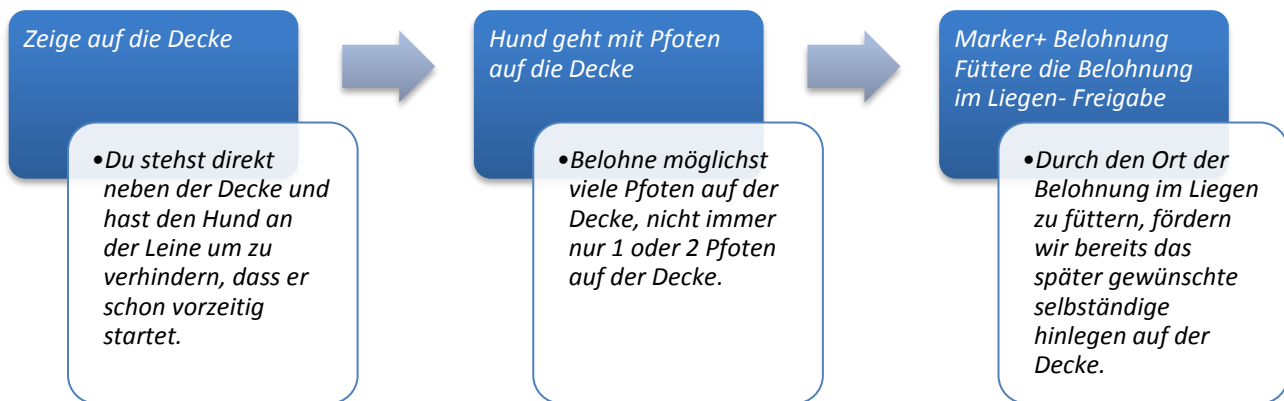
Passiver Aufbau Entspannungswort (ohne Berührung)



Schritt 1:



Schritt 2:



Schritt 3:

