

Das 7-Tage-Ritual! Auf dem Weg zur Gelassenheit!

Kleine Rituale für große Wirkung

Wie du deinem Hund in stürmischen Zeiten liebevoll zur Seite stehst.

Tag 1: Der sichere Ort

Heute schaffst du einen Rückzugsort für deinen Hund. - Wähle eine ruhige Ecke. - Richte sie mit einer Decke, deinem alten Shirt und einem Kissen ein. - Mach ein Ritual draus: Jeden Abend um dieselbe Zeit wird es dort gemütlich.

Ziel: Dein Hund verknüpft diesen Ort mit Geborgenheit.

Tag 2: Herz zu Herz

Körperkontakt als Bindungsverstärker. - Setz dich zu deinem Hund. - Leg eine Hand sanft auf seine Brust oder zwischen die Schulterblätter. - Atme mit ihm. Ruhig. Tief.

Ziel: Vertrauen durch gemeinsame Ruhe.

Tag 3: Aromatische Gelassenheit

Heute dürfen Gerüche wirken. - Nutze ein Lavendelsäckchen, dein getragenes T-Shirt oder ein Tropfen Lavendelöl (gut verträglich!) - Lege es in die Nähe seines Ruheplatzes.

Ziel: Dein Hund verknüpft bestimmte Gerüche mit Ruhe und Sicherheit.

Tag 4: Deine Stimme wirkt Wunder

Sprich heute bewusst beruhigend. - Nimm eine Sprachnotiz für deinen Hund auf ("Ich bin bei dir. Alles ist gut.") - Spiele sie leise ab, während dein Hund entspannt.

Ziel: Deine Stimme wird zum Anker in stressigen Situationen.

Tag 5: Kuschelzeit & Massage

Heute ist Berührung angesagt. - Streiche langsam entlang seines Rückens. - Massiere sanft die Ohren oder den Brustkorb. - Nimm dir Zeit. Sei ganz bei ihm.

Ziel: Entspannung über die Haut – für euch beide.

Tag 6: Gemeinsames Atmen

Dein Atem kann Wunder wirken. - Atme bewusst langsam ein und aus. - Lass deinen Hund in deiner Nähe zur Ruhe kommen. - Wiederhole diese Übung abends oder bei Unruhe.

Ziel: Dein Hund orientiert sich an deiner Gelassenheit.

Tag 7: Das Verbindungsritual

Heute wird gefeiert. - Wiederhole das Lieblingsritual der letzten Tage. - Belohne euch beide: Mit einem Leckerli für ihn, einem Tee für dich. - Sprich aus, was du an ihm schätzt.

Ziel: Bewusst abschließen und als Ritual verankern.

Tipp: Druck dir das Freebie aus und häng es an deinen Kühlschrank oder neben den Hundeschlafplatz.

Hinweis: Jeder Hund ist anders. Passe die Rituale liebevoll an euren Alltag an.

Von Herzen viel Gelassenheit für euch beide!

Simone von www.pfotengefaehrten.com