

7 feine Rituale mit großer Wirkung

Auf dem Weg zur Gelassenheit!

Kleine feine Rituale für große Wirkung gegen Angst beim Hund.
Wie du deinem Hund in stürmischen Zeiten liebevoll zur Seite stehst.

Ritual 1: Der sichere Ort – schaffe einen Rückzugsort für deinen Hund

Wähle eine ruhige Ecke in deiner Wohnung aus.
Richte sie kuschelig mit einer Decke, deinem alten Shirt und einem Kissen ein.
Mach ein Ritual draus: Immer wieder mal am Tag (2-3mal) wird es dort zusammen gemütlich.
Ziel: Dein Hund verknüpft diesen Ort mit Geborgenheit.

Ritual 2: Herz zu Herz – feiner 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.

Ritual 3: Kuschelzeit & Massage – bewusste Berührungen

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.

Ritual 4: Deine Stimme wirkt Wunder – erstelle ein Gewitter Mantra

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.

Ritual 5: Atemtraining für dich und deine Erdung – stärke deinen inneren Anker

Stell dich gerade hin. Lege eine Hand auf dein Herz und eine auf deinen Bauch.
4 Sekunden einatmen - 2 Sekunden halten - 6 Sekunden ausatmen - 3 mal wiederholen
Ziel: Bring dich in eine tiefe Entspannung - erst dann gehst du zu deinen Hund = Cortisolübertragung.

Ritual 6: Wir arbeiten langsam an der Desensibilisierung

Spiele deine Aufnahme von einem Gewitter so leise ab, das dein Hund gerade so darauf reagiert.
Sei einfach nur ruhig und entspannt bei ihm - sprich leise und sanft - massiere sanft.
Ziel: Dein Hund baut dadurch eine Verknüpfung auf - Gewitter ist nicht böse, es ist alles gut.

Ritual 7: Schnüffelspaß – mentale Auslastung für Gelassenheit

Hunde lieben schnüffeln, suchen und neues entdecken. Mental ausgelastete Hunde sind aufnahmefähiger für alle Situationen.
Ziel: Stärke das Selbstbewusstsein deines Hundes spielerisch.

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

Von Herzen viel Gelassenheit für euch beide!