

DEIN WEG ZU EINER  
ENTSPANNTEREN  
MENSCH-HUND-  
BEZIEHUNG!



WORKBOOK

DIE MENSCHENSCHULE



# Willkommen!

Ich freue mich sehr, dass du dich für mein kostenloses Workbook zur ganzheitlichen Mensch-Hund-Beziehung interessierst.

Mein Name ist Annie und ich bin nicht nur eine zertifizierte Coach und Hundetrainerin, sondern auch eine leidenschaftliche Hundemama. Durch meine geliebte Hündin Peanut habe ich eine wertvolle Lektion gelernt - in der Welt des Hundetrainings und in einer Mensch-Hund-Beziehung sind immer zwei Seelen beteiligt. Dein treuer Hund und natürlich auch du selbst, mit all deinen individuellen Bedürfnissen und unterschiedlichen Kommunikationswegen.

Dieses Workbook ist mehr als nur ein Ratgeber. Es ist ein Wegbegleiter, der dir dabei hilft, deine einzigartige Partnerschaft zu deinem Hund genauer zu betrachten und zu stärken. Es schickt dich auf eine ganz persönliche 5-tägige Reise, auf der du lernen wirst, wie du eine entspannte und harmonische Mensch-Hund-Beziehung aufbauen kannst.

Annie Rother-Liem



## COACHEN MIT PFIFF

Für mich geht es nicht nur Hunde zu verstehen, sondern auch die Erkenntnis zu teilen, dass wir durch sie viel über uns selbst lernen können. Ich glaube fest daran, dass eine harmonische Beziehung zwischen Mensch und Hund nur auf Augenhöhe möglich ist, wenn beide Seiten dieser Partnerschaft beleuchtet sind. Ich gebe dir die Werkzeuge an die Hand, die nachhaltig das Leben für euch verändern können.





## TAG 1 - REFLEKTION

“Durch Selbstreflexion erkennen wir, ob unsere Gefühle, Gedanken und Handlungen mit unseren eigenen Zielen und Bedürfnissen übereinstimmen oder ob sie von fremden Einflüssen geprägt sind. Es hilft uns auch zu erkennen, ob unser Verhalten angemessen ist, um den Anforderungen bestimmter Situationen gerecht zu werden.” - unbekannt

**Nimm dir heute Zeit und schreibe die Dinge auf, die richtig gut laufen und alle Dinge, die du denkst, die verändert werden sollten!**



---

---

---

---



---

Natürlich kannst du gerne hier noch mehr tolle Dinge eintragen, die für dich und deinen Hund super laufen...

---

---

---

---

---



# TAG 1 - REFLEKTION

1  
2  
3  
4  
5



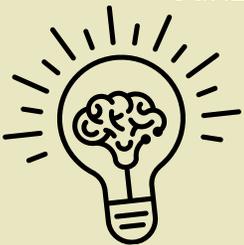
## Warum nur 5 Dinge?

Ganz einfach; viel zu oft legen wir den Fokus auf die negativen Dinge im Leben und können uns nicht so richtig über all die Erfolge freuen.

Nur mal ein Gedanke:

Wie fühlt es sich für dich an zu sagen:

” Wahnsinn, was ich und mein Hund schon für ein tolles entspanntes Team sind?”



## Wissenswertes Hund

Wußtest du das unsere Hunde Meister sind in non-verbaler Kommunikation?

Mit der fast nun über 15,000 Jahren bestehenden Freundschaft zwischen unseren Vierbeinern und uns, hatten sie unheimlich viel Zeit uns zu “lesen”.

Aber was meine ich damit? All unsere Gedanken werden zu einer biochemischen Reaktion, welche sich in unserer Körpersprache widerspiegelt. Dies kann ein Hund riechen und da er in den Grundgefühlen ähnlich gestrickt ist wie du, weiss dein Hund, ob du gerade Angst, keine Lust oder ob du Freude empfindest.

Seine Nase hat auf 150 Quadratmetern (ausgerollt) über 250 Millionen Riehzellen - wir haben hingegen nur 5 Millionen - und somit kann er den flüchtigsten negativen Gedanken bei dir (er)riechen.

*Konzentriere dich für den Rest des Tages auf deine Wau-Liste und spüre in dich hinein, was das mit deiner Körpersprache macht.*



# TAG 2 BEWUSSTSEIN

“Mit Stärke und Güte können wir auch in einer Führung uns so durchsetzen, das niemand sein Gesicht verliert.” - Raphael Bonelli

## Wissenswertes Hund

### Führungskompetenzen Hund

1. Erkundung
2. Energiesteuerung
3. Raumverwaltung
4. Aufmerksamkeit
5. Ressourcen
6. Richtung

## Frage des Tages

Wie oft lässt du dich  
von deinem Hund am  
Tag führen?

Mache dir bewußt, wie oft du deinen Hund ausweichst, ihm Aufmerksamkeit gibst (das kann ein Gedanke sein, ein Blick von dir in seine Richtung oder ein beiläufiger Streicher), wo und wann sich dein Hund quer vor dir in den Raum legt, wann er dir eine Richtung beim spazieren vorgibt oder wann er dich in deinem Handeln “blockiert”, weil er einfach so im Weg steht.

Übrigens haben Hunde auch eine Art Bewusstsein, denn sie können sehr wohl bewußt ihre Fähigkeiten einsetzen, um an ihr “egoistisches” Ziel zu kommen.

**Führe heute deine  
Strichliste. Wie oft führt dein  
Hund? Wie oft führst du ihn?**



## TAG 2 BEWUSSTSEIN

### Stören Gefühle unsere Führungskompetenzen?

Ich sage ja, denn wie soll man, wenn man voller Zweifel, Ängsten, Wut oder gar Zorn, ruhig und souverän Entscheidungen zum Wohle des Hundes und sich selber treffen können?

Deswegen lade ich dich ein, es sich nicht nur bewußt zu machen, wann dein Hund die Führung übernimmt, sondern sich auch die Gedanken anzuschauen, warum du sie halt nicht übernimmst.

Gibt es da immer wieder kehrende Gedanken, die dich daran hindern? Schreibe sie hier in die Gedankenblasen.



#### Die Gefühls-Haltestelle

1. Sei dir bewußt, wann ein Gefühl auftaucht
2. Bedanke dich für dieses Gefühl
3. Lade es ein an der Haltestelle auf dich zu warten, bis du mit einer Situation in Ruhe fertig wirst (z.B. Hundebegegnung)
4. Dann schau, ob das Gefühl auf dich dort gewartet hat, oder ob es wieder weg ist

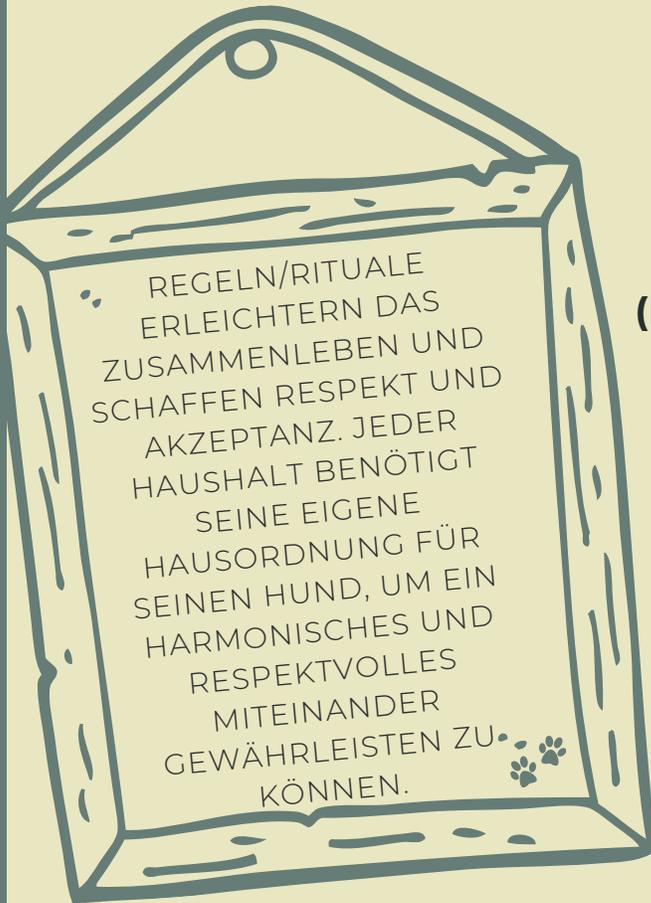


## TAG 3 ZIELE



"ES SCHEINT IMMER UNMÖGLICH, BIS ES GETAN IST." - NELSON MANDELA

Mit deinem neuen Bewusstsein und deiner Liste von Dingen die noch nicht optimal für dich in euer Beziehung laufen, ist es ein guter Tag, um Regeln zu etablieren und Ziele zu formulieren.



**Nutze diesen Platz für dich, um die Regeln (Rituale) niederzuschreiben, damit du wieder die Führung übernimmst**

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

### ***Kleines Gassi-Geh-Ritual***



1. Geh mit deinem Hund ohne Worte in den Eingangsbereich
2. Ziehe dir deine Schuhe an
3. Ziehe in aller Ruhe deine Jacke an
4. Nimm die Leine in die Hand
5. Atme tief ein und wieder aus, konzentriere dich auf deinem Atem.
6. Klick die Leine an das Halsband deines Hundes und rede nicht mit ihm
6. Dann nimmst du dir Zeit und atmest zehn ganz tiefe Atemzüge.  
Konzentriere dich dabei voll auf deine Atmung
7. Mach die Haustür auf und wiederhole zehn tiefe Atemzüge.

Beobachte wie du und auch dein Hund immer ruhiger werden... Erst dann lauft ihr los - du voran!



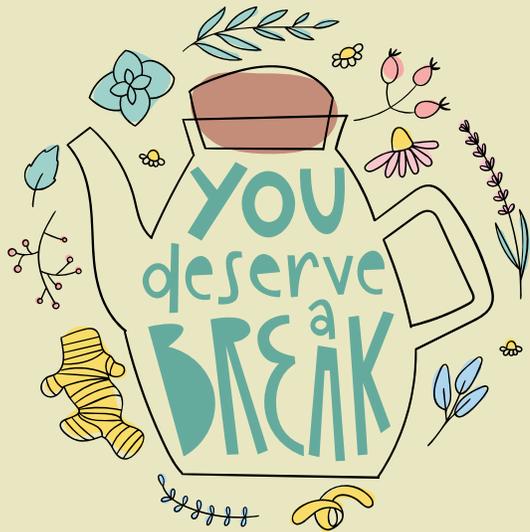
## TAG 3 ZIELE



Nach einem ruhigen Spaziergang mit deinem Hund, schnapp dir dein Lieblingsgetränk und schaue zurück auf Tag 1.

Deine 5 Punkte Liste, wo eure Beziehung noch einen kleinen Booster braucht, um für euch stimmig zu werden.

Schreibe dir nun das Wichtigste auf, welches du zuerst in Angriff nehmen möchtest



Dein Ziel darf :

- positiv
- terminiert
- unabhängig von anderen
- spezifisch beschrieben sein.



*Kleine Motivation: Tag 3 und du bist hier - ich bin stolz auf Dich!*

Leg dich auf dem Boden oder an deinen Lieblingsort und schliesse die Augen.

Atme tief ein und aus und folge bewusst deinem Atem.

Wenn sich dein Hund dazulegt, dann umso besser.

Wenn nicht, bleib bei dir und stelle dir nun gedanklich vor, wie es ist, wenn du dein Ziel erreicht hast.

Stelle es dir so genau wie möglich vor mit all deinen Sinnen.

Bleibe bei diesen Gedanken und versuche ihn etwas festzuhalten während du dein gedankliches Zielbild immer mehr ausschmückst mit Geräuschen, Gegenständen, Farben, Gefühlen - was auch immer dir hilft dich genau in dieses Ziel hineinzusetzen.



## TAG 4 UMSETZUNG

“Das wichtigste am ersten Schritt ist nicht die Weite, sondern die Richtung.” - unbekannt



Du hast deine Rituale für dich und deinen Hund.  
Du hast deine Ziele. Und nun gilt es diese auch umzusetzen.  
Bestimme nun für dich, welches Ritual und welches Ziel du ab  
heute umsetzen willst !



Im Durchschnitt dauert es 21 Tage, bis du dein Ritual  
für dich und deinen Hund dauerhaft in den  
Tagesablauf integriert hast.



Ändere immer  
nur eine Sache für  
dich und  
deinen Hund



Wie fühlst du dich mit der  
Umsetzung des ersten Rituals?  
Reflektiere für dich am Ende des  
Tages

Mit den ganzen Veränderung kann dein  
Hund auch schon mal unsicher sein. Hilf ihm,  
in dem du mit ihm ausgiebig spielst. Es baut  
Anspannungen in deinen Hund ab. Und als  
Team könnt ihr viele schöne Erinnerungen  
erschaffen.

### Spiel “Crazy Lady”

Du brauchst deinen Hund, ein paar Leckerlies und  
den zugewiesenen Platz im Haus für deinen  
Hund.

Platziere deinen Hund auf den Platz.  
Er sollte sich dort schon etwas entspannt haben.

Dann mache einfach Dinge, die du sonst nicht  
machen würdest... Mit den Armen wedeln, laut  
Hallo rufen, an die Tür gehen - auf und zu  
machen, mit Töpfen klappern. Jedesmal, wenn  
dein Hund auf dem Platz bleibt und nicht zu oder  
weg von dir geht, belohne ihn... Du kannst auch  
mal plötzlich wegrennen. Ich wette, dass genau  
das für deinen Hund sehr schwer werden wird.



# TAG 5 ERFOLG

„ERFOLG IST NICHT ENDGÜLTIG, MISSEFOLG IST NICHT FATAL;  
WAS ZÄHLT, IST DER MUT WEITERZUMACHEN.“ – WINSTON CHURCHILL

Ich teile Winston Churchills Ansicht über Erfolg. Auch meine Beziehung zu meinen drei Hunden ist nicht über Nacht so tief und innig geworden, sondern brauchte viele Misserfolge, kleine Gewinne, Rückschläge, aber auch Mut, auf meinen eigenen individuellen Weg weiterzugehen. Ich lade dich ein, deinen individuellen Weg weiterzugehen, jeden Erfolg zu feiern und jeden Misserfolg als Möglichkeit zum Lernen zu sehen. Sei dir sicher, dass der Weg und die gemeinsamen Erfahrungen euch als Team zusammenschweissen und das der Weg euer Erfolg ist...



**Schreibe alle eure Erfolge von den letzten Tagen hier auf**

Handwriting practice area with 12 horizontal dotted lines. Faint blue scribbles and lines are visible on the page.

**Dein Platz für euer Erfolgsfoto**



*...und eure Reise hat gerade erst begonnen...*





## DU MÖCHTEST MEHR ERFAHREN?

Die ersten 5 Tage haben dir bereits geholfen – und jetzt willst du noch mehr?

Tauche tief in die einzigartige Beziehung mit deinem Hund ein und erlerne herausragende Führungskompetenz, um deinen treuen Begleiter souverän zu führen.

Bist du bereit, das nächste Level zu erreichen?

**BUCH HIER DEIN KOSTENLOSES  
BERATUNGSGESPRÄCH**



Mit mir an deiner Seite hast du die perfekte Kombination aus Hundetraining und persönlicher Entwicklung! Mit meiner Unterstützung hast du nicht nur einen erfahrenen Hundetrainer, der die Körpersprache deines Hundes versteht und dir vermittelt, sondern auch einen zertifizierten Coach an deiner Seite. Gemeinsam steigern wir deine Führungskompetenz, bringen mehr Leichtigkeit und Entspannung in dein Leben – für dich und deinen Hund. Erlebe den Unterschied in allen Lebensbereichen und starte jetzt durch!

Du möchtest noch mehr kostenlosen Kontent?

DIE MENSCHENSCHULE



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronisch oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentlich Zugänglichmachung.